



Es gibt für alle Abweichungen gute Therapiemöglichkeiten, um ein möglichst beidseitiges gutes Sehvermögen zu erreichen. Z. B. auch eine frühe Brillenkorrektur oder eine Okklusionstherapie bei Schielen, um das abweichende Auge zu stärken, bis hin zu Augenwinkeloperationen zur Korrektur eines Schielwinkels.

## Gesund durch die Kindheit, als Basis für Stabilität im Erwachsenenalter

Von Dr. med. univ. M. Sc. TCM Gerlinde Märkl

Wussten Sie schon, dass die Weichen für Stabilität und Gesundheit fürs Leben zu einem hohen Prozentsatz bereits in der Kindheit gestellt werden? Eine individuelle Gesundheitsbegleitung in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen ist von herausragender Bedeutung. Hier bietet sich im Besonderen ein ganzheitlicher Ansatz an. Soviel Schulmedizin wie nötig und so viel Naturheilkunde wie möglich, um die Konstitution zu stärken und unnötige Folgeschäden zu vermeiden. Ob es sich um chronische Infekte, Immunschwäche, Allergien, Asthma, Verdauungsprobleme, Unruhe, Müdigkeit, Energiemangel im Kindesalter oder sogar ADHS handelt, die Traditionelle Chinesische Medizin kombiniert mit der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde hat immer einen Heilansatz parat. So kann ein Yin-Mangel mit Hitzezeichen (aus der Sicht der TCM) die Folge von chronischen Infekten sein und oben genannte Probleme verursachen. Ebenso kann eine Yin-Yang-Dysbalance für verschiedene Beschwerden und Turbulenzen sorgen.



Mit einer speziellen Farblicht-Therapie und Heilpflanzen kann hier ohne große Nebenwirkungen Abhilfe geschaffen werden. Der Mensch ist ein sehr komplexes multidimensionales Wesen, das ständigen Einflüssen von außen ausgesetzt ist. Aber auch die inneren krankmachenden Faktoren, wie übersteigerte Emotionen (Ärger, Trauer, Sorge, Grübeln, Angst, etc.) können eine wesentliche Rolle für

körperliche Beschwerden spielen. Als Grundlage für Gesundheit geht darum, das Gleichgewicht, „die innere Balance“ immer wieder neu herzustellen. Aber auch ein eventuell vorhandenes Mineralstoffdefizit aufgrund von einer gestörten Darmflora oder einseitiger Ernährung sollte berücksichtigt werden. So ist z. B. Magnesium als Anti-Stress-Mineral bereits im Kindesalter sehr wichtig. Aber auch Selen, Zink, Eisen spielen eine wesentliche Rolle für ganzheitliches Wohlbefinden.

## Der gute Rat zum Schluss

Spenden und ehrenamtliches Arbeiten machen glücklich!



Es ist wieder Weihnachtszeit und wir werden jeden Tag zum Spenden aufgefordert. Viele Organisationen geben für die Spendenaufrufe bis zu 50% und mehr ihrer Spenden wieder aus.

Aber wenn wir schon spenden, bleibt die Frage: „Macht uns Spenden glücklicher?“ „Ja!“

Ein internationales Forscherteam um SoYoung Park von der Universität Lübeck konnte mit Hilfe von Funktioneiler Magnetresonanztomographie (MRT) zeigen, dass beim Spenden in unserem Gehirn der frontotemporale Übergang, der für Generosität zuständig ist, und das Striatum, welches für Glücksgefühle verantwortlich ist, beim Spenden stark aktiviert werden!

**Spenden macht Freude:** Es ist also wissenschaftlich erwiesen: Das sogenannte „Belohnungsareal“ im menschlichen Gehirn wird beim Spenden automatisch aktiviert. Diese Stimulation führt dazu, das Glücksgefühl zu erhöhen.

• **Spenden führt dazu, positive Emotionen zu spüren:** Nach einer Spende fühlen Menschen ein höheres Ausmaß von positiven Gefühlen als Menschen, die Geld für sich selbst ausgeben.

• **Spenden führt dazu, mit seinem eigenen Leben zufriedener zu sein:** Menschen, die spenden, sind mit ihrem Leben zufriedener als Menschen, die nicht spenden. Laut einer internationalen Studie von Lara B. Aknin fühlen sich Menschen nach einer Spende genauso glücklich, als wäre ihr Einkommen verdoppelt worden!

• **Spenden führt zu dauerhaftem Wohlbefinden:** Spenden macht dauerhaft glücklich. Gutes tun erfüllt wesentliche menschliche Bedürfnisse wie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und gesellschaftliche Anerkennung.

All dies kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen! Ich engagiere mich seit 2 Jahren für die Afrikahilfe Freunde Benins. Unser Ziel ist es, den Menschen im Benin Zukunftsperspektiven aufzubauen.

Wir haben seit 2010 schon 16 Schulen gebaut, 19 Brunnen gebohrt (2 sind gerade im Bau), 12.000 Brillengestelle, einen Traktor und eine Lagerhalle und vieles mehr für die Menschen im Benin gestiftet und damit fast 60.000 Menschen unmittelbar geholfen.

Für mich war es wichtig zu wissen, wo das Geld ankommt und dass nichts in Werbung und dunkle Kanäle fließt. Deshalb war ich 2-mal im Benin, um die Bedingungen dort zu überprüfen. Als ich die Armut und das Glück über unsere Projekte im Benin gesehen habe, habe ich mich noch mehr für die [www.freundebenins.de](http://www.freundebenins.de) (dort finden sie noch mehr Informationen zu uns, unseren Projekten und die Spendenverbindung) eingesetzt.

Mit meinem Kräuteranbau-Projekt bauen wir eine ökologische Landwirtschaft im Benin auf und schaffen Hilfe zur Selbsthilfe.

Auch unser Prienamed-Ärztehaus unterstützt uns, denn jeder gespendete Euro kommt auch im Benin an, das verspreche ich Ihnen! Wir alle arbeiten ehrenamtlich und zahlen alle Kosten, wie unsere Reisen, Verwaltungsgebühren, Bankkosten usw. aus eigener Tasche.

Wir haben eine Spendendose aufgestellt und ich spende zu jedem gespendeten Euro in unserer Dose noch einen Euro dazu. Auch wenn der Betrag noch so klein ist, hilft er den Kindern und Menschen im Benin. Schauen Sie mal auf [www.freundebenins.de](http://www.freundebenins.de). (Fragen Sie am Empfang nach unserem Infoblatt)

Egal für welche Spendenorganisation Sie sich entscheiden. Sie können etwas Gutes tun und fördern das Glück der Menschen (Tiere) und auch Ihr eigenes! Dafür vielen Dank!

Bleiben Sie gesund und eine glückliche Zeit.

Ihr Dr. Dirk Polonius

Sie können alle Ausgaben unserer Prienamed News auch unter [www.prienamed.de](http://www.prienamed.de) downloaden

Herausgeber: Prienamed GmbH

## Ein persönliches Wort!



Liebe Patientinnen, lieber Patienten,

In der neuen Ausgabe unserer Praxiszeitung richten wir den Blick auf Kinder und Jugendliche, deren Leistungsumfang immer mehr dem der Erwachsenen gleichkommt. In der täglichen Praxis sind wir deshalb nicht selten mit typischen Stresssymptomen schon bei jungen Schulkindern konfrontiert. Aber auch Probleme mit dem Bewegungssystem sind bei Kindern und Jugendlichen äußerst verbreitet. Kaum bemerkt und häufig übersehen, kann eine nicht behandelte, variable Beinlängendifferenz zu gravierenden statischen Problemen mit Auswirkungen auf das gesamte Bewegungssystem führen. Wie wichtig eine Kontrolle der kindlichen Körperstatik im Allgemeinen ist und welchen Einfluss der Biss, v.a. im Zusammenhang mit einer anstehenden kieferorthopädischen Behandlung hat, erläutert Dr. Eisenberger in seinem Artikel. Viele Risiken und Belastungen, welche die Gesundheit Ihres Kindes gefährden, lassen sich im Vorfeld vermeiden. Unsere Fachärzte informieren Sie ausführlich über präventive Maßnahmen und sollte bereits Behandlungsbedarf bestehen, bieten wir Ihnen ganzheitliche Therapiemöglichkeiten. Unser Ziel ist es, entspanntes Lernen und Leben zu ermöglichen, um unsere Youngsters in eine gesunde Zukunft zu begleiten.

Ihr Prof. Prof. h.c. (Shanghai) Dr. med Harald Gumbiller

## Zappelphilipp oder Träumer, ADHS, ADS und/oder KPU

Von Dr. med. Dirk Polonius

Jeder von uns kennt Kinder, die entweder keine Ruhe geben können oder so verträumt sind, dass man sich kaum mit ihnen auseinander setzen kann. Seit Jahren behandle ich Kinder mit der Frage, ob man diesen Kindern Psychopharmaka wie Ritalin geben soll, oder ob es auch andere Wege aus der Misere geben kann. Zunächst ist eine Basisdiagnostik wichtig, um zu klären, ob die Erkrankung überhaupt vorliegt.

Hier einige Symptome, die alle 3 Erkrankungen aufweisen können. Mindestens 3 Haupt- und 3 Nebenkriterien sollten zutreffen:

- **Aufmerksamkeitsstörungen**
- Gedächtnisstörungen
- **Störungen bei Konzentrations- und Merkstörungen**
- Schlechtes Kurzzeit- und Namensgedächtnis
- Allgemeine Verhaltensauffälligkeiten
- **Zappelphilipp (Hyperaktivität mit Impulsivität (ADHS)) oder Träumer (Keine Hyperaktivität (ADS))**
- Nervöse Erschöpfung
- Emotionale Schwankungen, z. T. stark schwankend
- Angststörungen
- Schlafstörungen, fehlende Traum Erinnerung
- Psychische Störungen, besonders bei Stress
- Blockaden der Wirbelsäule, besonders der oberen HWS mit den Kopfgelenken
- Schlechte Handschrift
- Infektanfälligkeit
- Allergien
- Unklare Bauchschmerzen
- Schlechte Zähne

Doch was steckt nun hinter diesen drei Diagnosen? Alle Kinder und Jugendliche, die ich behandelt habe, zeigten eine deutliche Übereinstimmung an verschiedenen Ursachen. Sowohl beim ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) als auch beim ADHS

(ADS mit Hyperaktivität) fanden sich erhebliche Mangelzustände. Hier vor allem Vitamine (besonders der B-Gruppe, bes. B6 und B12), Magnesiummangel, Übersäuerung und Vitamin D-Mangel. Sehr häufig waren diese Mängel auf zwei Ursachen zurückzuführen:

1. **KPU (Kryptopyrrolurie)**, eine Stoffwechselerkrankung, bei der vermehrt Vitamine und Mineralien ausgeschieden werden, wobei bei 70% der Menschen mit ADS und ADHS auch eine KPU vorliegt, und



2. **eine „Zucker- und Nahrungsmittelzusatzallergie“**.

Dabei ist der Begriff Allergie hier nicht ganz korrekt, macht aber jedem klar, dass es darum geht, die Haupttäuber für Vitamine, Mineralien und Spurenelemente komplett aus der Nahrung zu verbannen. Viele dieser mangelhaft vorhandenen Stoffe stellen die Basis für die Bildung von Glücks- und Spannungshormonen, Dopamin und Serotonin, dar. Fehlen diese Stoffe, können die oben beschriebenen Symptome entstehen. Dazu ist schon im Ärzteblatt 2011 ein Artikel mit einer Studie veröffentlicht worden, in der durch eine Diät ohne allergisierende Stoffe bei einem Teil der Kinder eine deutliche Besserung erreicht werden konnte. Die schulmedizinische Therapie setzt hier neben Information/Beratung der Eltern, sowie Psychotherapie auf Medikamente, die Dopamin und Noradrenalin beeinflussen, aber leider auch mit schweren Nebenwirkungen behaftet sind.

So wird gerne verschwiegen, dass die Therapie mit Medikamenten wie Methyphenidat (Ritalin, Medikinet...), Atomoxitin usw. mit einer erhöhten Zahl an Depressionen und Parkinson einhergehen.

Auch die Zahl der Selbstmorde (McCarthy et al, Britische Studie, 2009) bei Kindern, die diese Medikamente einnehmen, ca. 5-10 Mal höher als normal. Aber generell sind ADHS-Kinder durch ihre Impulsivität mehr für Unfälle gefährdet als Kinder ohne ADHS.

### Doch wie sieht die Therapiealternative aus?

#### 1. Einstellung des Bewegungsapparates:

Dabei müssen vor allem die Kopfgeelenke optimal funktionieren, denn jede Störung in der oberen Halswirbelsäule führt, wegen der engen nervlichen Verknüpfung mit dem Gehirn, zu erheblichen Störungen. Einige von Ihnen haben das ja schon selber gespürt. Viele Kinder kompensieren diese Störung mit einem erhöhten Bewegungsdrang oder dem Versuch, sich nicht mehr zu bewegen, oder sind dann total verträumt. Sie können sich einfach nicht konzentrieren, schlecht lesen usw.

#### 2. Sanierung des Darmes:

Damit wir Stoffe gut aus unserer Nahrung aufnehmen können, müssen wir einen optimal funktionierenden Darm haben. Oft spielen hier Parasiten und Pilzinfektionen eine wesentliche Rolle. Und was lieben diese unerwünschten Mitbewohner besonders? ZUCKER.

#### 3. ZUCKER-ENTZUG:

Zucker und Nahrungsmittelzusatzstoffe sind wahre Räuber für Vitamine, Spurenelemente und Mineralien. Hierbei geht es darum, dass die Kinder und vor allem das Umfeld (Freunde, Eltern und Großeltern) wissen, dass man diesem Kind keinen Zucker geben darf. Dabei ist gerade am Anfang wichtig, dass die Kinder überhaupt nichts Süßes bekommen, vor allem auch keine Zuckerersatzstoffe wie Aspartam, Acesulfam-K usw. Diese Phase

kann sogar einige Monate dauern.

**Das Auffüllen von Speichern:** Hier ist die tägliche hochdosierte Gabe von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und essentiellen Proteinen von besonderer Wichtigkeit. Kinder reagieren sehr



schnell auf das Auffüllen ihrer Speicher, auch wenn es oft ein halbes Jahr oder mehr dauert, bis die Speicher wieder voll sind und sich alles normalisiert hat. Hier haben sich die Präparate Junior Power oder Kryptosan forte sehr bewährt. Junior Power hat sich auch bei Kindern bewährt, die nur ihre Konzentration in der Schule verbessern wollen, - auch ohne ADHS.

#### 4. Gesunde vollwertige Ernährung ohne Zucker, Farbstoffe, künstliche Aromen, Limonaden und falsche Fette (besonders tierische):

Gerade Fette spielen hier eine besondere Rolle, denn gute Fette sind die Bausteine für die Produktion von Hormonen wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin.

Omega 3 Fettsäuren wie in Pflanzen z. B. Leinöl, Nüssen oder auch fettem Hochseefisch, sind hier besonders wichtig.

#### 5. Viel Bewegung:

Wir alle haben zu wenig davon, aber wenn Kinder zur Entspannung der Eltern vor den Fernseher, das Handy oder den PC gesetzt werden, ist dies das Falscheste was man tun kann. Kin-

der, die eine Stunde ruhig da sitzen und ein Spiel auf dem Handy spielen können, haben meist keine ADS oder ADHS! Dass sie danach mehr Bewegung brauchen, um ihrem kindlichen Bewegungs- und Erlebnisdrang nachzukommen, ist wohl normal. Also, viel Bewegung, am besten mit den Eltern oder Freunden, hilft beim Aufbau von Dopamin und Serotonin, Sozialkontakten, schafft Erfolgserlebnisse und Bewegung macht glücklich!

#### 6. Änderung des Umgangs mit Ihrem Kind:

Lob statt Tadel, auch wenn es Ihnen oft schwer fällt.

Nehmen Sie sich Zeit für Spiele und Beschäftigung. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die Sie jeden Tag mit Ihrem Handy beschäftigt sind, (Weiß ich auch erst, seit mir mein Handy sagt, wie viel es wirklich ist – Schock!) würde Ihr Kind sehr von Ihnen profitieren. Der rege Austausch über Sorgen und Erfolge Ihres Kindes ist die Basis, um eine solche Therapie erfolgreich zu machen. Auch viele Eltern haben eine Veranlagung zu ADS, ADHS oder KPU. Also überlegen Sie sich, wie es Ihnen in Ihrer Kindheit ging und versuchen Sie, dass Ihr Kind nicht auch noch zu Hause ständigen Frustrationen ausgesetzt ist.

#### 8. Verhaltenstherapie:

Sie ist bei besonders schweren Fällen und erst bei Versagen der anderen Verfahren angezeigt. Aber natürlich kann sie auch begleitend, am besten mit den Eltern gemeinsam, gemacht werden. Sie zielt vor allem auf die Erkennung von problematischen Verhaltensweisen, Impulskontrolle, Verbesserung der eigenen Organisation und neben anderem auch auf den besseren Umgang mit Ängsten und Frustrationen ab. Wenn es die Eltern nicht erkannt haben, sollen vor allem die besonderen Fähigkeiten und Stärken der Kinder herausgearbeitet werden.

#### 9. Lassen Sie sich von außen nichts einreden.

Sie haben kein krankes Kind, auch wenn die Lehrerin oder der Lehrer nicht damit zurechtkommen. Entdecken Sie die starken Seiten an Ihrem Kind und fördern Sie diese. Ritalin ist sicher keine Lösung, weder für Ihr Kind noch für Sie!!! Viele Kinder sagten mir, sie seien endlich wieder sie selber, nachdem die Medikamente abgesetzt worden sind.

#### 10. Pflanzliche Medikamente als Alternative:

Bachblüten, Homöopatika und Phytotherapeutika wie Canabidiol-Öl können hier als Unterstützung gegeben werden. Keine Angst, Canabidiol-Öl enthält nur Spuren des euphorisierenden und immer noch verbotenen THC und ist sehr gut verträglich, eben und besonders auch für Kinder. Hier steht die entspannende, entängstigende und konzentrationssteigernde Wirkung im Vordergrund. Ein Abhängigkeitsrisiko besteht dabei nicht!

Wie Sie also sehen können, gibt es einen Weg aus der Misere, aber es ist komplizierter als einfach eine Tablette zu geben. Ihr Kind wird es Ihnen danken und Sie werden zufrieden sein, diesen Weg mit ihm/ihr gegangen zu sein.

#### Die Rolle der Körperstatik im Wachstumsalter

##### Von Dr. med. Achim Eisenberger

Das Bewegungssystem wird bei Kindern und Jugendlichen aufgrund der guten Beweglichkeit häufig nicht im sinnvollen Maß berücksichtigt. Schmerzen am Bewegungsapparat werden in dieser Altersgruppe gerne unter der Diagnose Wachstumsschmerz eingeordnet.

Als Hauptursache ist aber bei genauerem Hinsehen oft nicht nur Wachstum allein, sondern auch eine Veränderung der Körperstatik zu finden. Diese kann die Spannung in den Muskeln und Faszien verändern und somit Schmerzen an Gelenken, Becken und Rücken auslösen. Verursacher sind zum Beispiel sportliche „Unfälle“, die auch kleinerer Natur sein können, wie Stolpern / Unachtsamkeit beim Laufen bzw. Treten in eine Unebenheit am Boden oder auch ein Fehlbiss.

Die Körperstatik spielt auch bei einem weiteren häufigen Ereignis in der Wachstumsphase, der kieferorthopädischen Behandlung, eine sehr große Rolle. Das Kiefergelenk hat in

unserem Körper eine übergeordnete Funktion und somit einen großen Einfluss auf unseren gesamten Körper. Bei einem Fehlbiss kommt es immer



zu einer Beckenverdrehung mit konsekutiver Beinlängendifferenz. Funktionsstörungen der Statik im Rahmen einer aufsteigenden Kette (Extremitäten, Becken, Wirbelsäule und Schädel) haben aber wiederum Einfluss auf das Kiefergelenk und somit den Biss. Eine kieferorthopädische Regulierung des Bisses ist bei vielen Kindern und Jugendlichen indiziert. Daher ist es aus ganzheitlicher und orthopädisch / osteopathischer Sicht äußerst sinnvoll, vor Beginn und bei jeder größeren Umstellung der kieferorthopädischen Therapie in Zusammenarbeit mit den Kieferorthopäden die Körperstatik zu kontrollieren und Blockierungen / Faszien- / Muskelzüge zu beseitigen, damit diese keine negative Auswirkung auf die geplante Kieferregulierung hat.

Die Körperstatik, vergleichbar mit dem Fundament / Statik eines Bauwerks, spielt also nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche eine wichtige Rolle, um Schmerzen zu vermeiden. Daher ist, wie bereits beschrieben, eine regelmäßige ärztliche osteopathische Kontrolle im Wachstumsalter zu empfehlen.

#### Probleme beim Sehen

##### Von Dr. med. Claudius-Jürgen Ladwig

Wenn Kinder Probleme mit dem Sehen an der Tafel oder dem Projektor haben, oder ungerne lesen oder über Kopfschmerzen klagen, sollten unbedingt die Augen untersucht werden. Oft steckt ein Sehfehler dahinter, oder das Zusammenspiel beider Augen funktioniert nicht optimal, sog. Heterophorie. Einige Kinder, die mit der Notwendigkeit konfrontiert werden, eine Brille zu tragen, reagieren unfroh oder ablehnend. Da hilft gutes, geduldiges Zureden und Erklären. Die Hersteller bieten ein großes Spektrum von schicken Brillen an, so dass

das Tragen einer Brille ein Gesicht oft auch noch interessanter macht. Auch Kontaktlinsen können angepasst und getragen werden, wenn sich ein gutes Hygienebewusstsein entwickelt hat. Abzuraten sind aber Kontaktlinsen, die die Augenfarbe verändern und sog. Spaßkontaktlinsen.

8% aller männlichen Kinder haben eine Farbsehschwäche, die am besten früh erkannt wird, im Hinblick auf eine spätere Berufswahl. Das leidige Thema Handy und Smartphone-Konsum ist schon im frühen Kindesalter oft ein Reizthema in Familien. Sofern mit Maßnahmen mit diesem Medium umgegangen und auch hier Kompetenzen erlangt werden, kann es das soziale Leben bereichern, aber auch bei Überkonsum und Abhängigkeit das genaue Gegenteil bewirken.



Nachgewiesen ist, dass stundenlanger Konsum, wie auch vielstündiges Lesen zu einer Kurzsichtigkeit führen kann. Auch hier gilt aufpassen, in die Weite blicken und die Augen entspannen, am besten im Freien. Unsere Augen sind das Tor zur äußeren dinglichen Welt. 80% der Informationen aus unserer Umwelt nehmen wir mit den Augen auf. Wenn ein Kind geboren wird, sieht es die Welt noch sehr verschwommen. Das Gehirn und damit auch der Teil, der für das Sehen zuständig ist, muss noch reifen und entwickelt sich erst allmählich. Die volle Sehschärfe wird meist erst in der späteren Kindheit erreicht. Wenn Sehfehler aber nicht frühzeitig, am besten noch im Kleinkindalter, erkannt und behandelt werden, kann es zu lebenslangen ein- oder sogar doppelseitigen Sehstörungen kommen, die später nicht mehr effektiv behandelt werden können.

Ein Innen- oder Außenschielen fällt meist schnell auf, aber einseitige oder doppelseitige Brechungsfehler nicht ohne weiteres. Da hilft nur eine Früherkennung möglichst noch vor dem 4. Lebensjahr, auch wenn die Kinder keine Beschwerden angeben, sie kennen es ja nicht anders.



Heilen mit Herz und Hand,  
Erfahrung und Verstand