

Die optimale Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen ist gerade bei Kindern für ihre geistige Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Der Grundstein für die Intelligenz wird bereits im Kindesalter gelegt. Zum Wachstum benötigt das kindliche Gehirn vergleichsweise große Mengen an speziellen Gehirnfettsäuren und Nervenmineralien.

# Fit im Kopf

## Intelligenz, die man essen kann!

**N**icht nur die Pisastudie belegt, dass das Wissen und die Intelligenz der Kinder in Deutschland im europäischen Vergleich weit hinterher hinkt. Nahezu ein Viertel der deutschen Kinder zwischen drei und vier Jahren hat Schwierigkeiten in der Sprachentwicklung, jeder fünfte Erstklässler leidet unter Sprach- und Sprechstörungen und 19 Prozent aller Schüler haben Lernstörungen. Falsche Ernährung bzw. ein Mangel an richtiger Gehirnnahrung gelten als ernstzunehmende Ursache für diesen rapiden Leistungsabfall. Eine tragende Rolle für die optimale Entwicklung des Gehirns spielen hierbei die drei Gehirnfettsäuren DHA (Docosahexa-

ensäure), AA (Arachidonsäure) und GAL (Gamma-Linolensäure). Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass insbesondere verhaltensauffällige und unkonzentrierte Kinder einen erheblichen Mangel an diesen Gehirnfettsäuren haben. In Folge leiden viele dieser „Zappelphilipp-Kinder“ auch unter dem so genannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom oder kurz ADHS.

### Die Gehirnfettsäuren ...

... spielen auch bei der Entwicklung der Intelligenz eine entscheidende Rolle. Zum einen bilden sie die äußere Hülle der Nervenzellen und zum anderen sind sie zugleich die Aus-

gangsstoffe für Hormone, die den Stoffwechsel der Nervenzellen regulieren. Eine unzureichende Versorgung der Nervenzellen im Gehirn führt zu Ausfallerscheinungen und zu einer gehemmten Entwicklung der





Im Gehirn ist immer was los: Rezeptoren „bei der Arbeit“. Die Übermittlung von Informationen geschieht über Nervenzellen.

Gehirnfunktionen. Mit ADDY Plus® sind Eltern nun in der Lage, ihre Kinder optimal mit einer natürlichen Gehirnnahrung zu versorgen. Es hat sich bei Lernstörungen, ADHS, Lese- und Rechtschreibschwäche, Legasthenie und Rechenschwäche bewährt: Diese moderne Nährstofftherapie wirkt einem Mangel an essenziellen gehirnaktiven Mikronährstoffen entgegen und fördert so die Konzentration und Aufnahmefähigkeit des Gehirns.

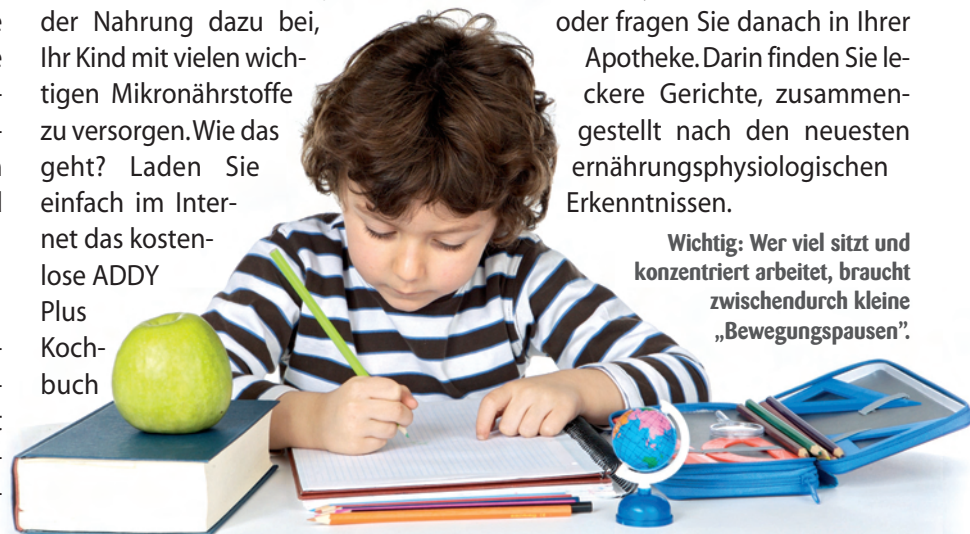
## Die richtigen Nährstoffe

Zudem soll natürlich für eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise gesorgt werden. Aber das ist leichter gesagt als getan, da viele Kinder oft sehr einseitige Essenswün-

sche haben – leider sind das in der Regel nicht die Lebensmittel, die die wichtigen Mikronährstoffe für Gehirn- und Nerven enthalten. Wer also sicher gehen will, dass sein Kind alle wichtigen Nährstoffe bekommt, sollte regelmäßig ADDY Plus® anwenden, denn es enthält alle essenziellen Gehirnfettsäuren sowie weitere Nervenernährungsstoffe, die für die gesunde Gehirnfunktion unverzichtbar sind.

## Kochen mit Köpfchen

Beeinflussen Sie mit der richtigen Ernährung die Gesundheit Ihres Kindes. Kaufen Sie möglichst naturbelassene Produkte, verzichten Sie auf Fertiggerichte, die mit Konservierungsstoffen, Farb- und Aromazusätzen versehen sind. Tragen Sie durch die optimale Zusammenstellung der Nahrung dazu bei, Ihr Kind mit vielen wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen. Wie das geht? Laden Sie einfach im Internet das kostenlose ADDY Plus Kochbuch



**Wichtig: Wer viel sitzt und konzentriert arbeitet, braucht zwischendurch kleine „Bewegungspausen“.**

## Adressen, die weiterhelfen:

[www.addy-plus.com](http://www.addy-plus.com)  
Hier finden Sie das kostenlose ADDY Plus® Kochbuch zum Downloaden

Arbeitsgruppe ADHS – Legasthenie  
Postfach 10 16 19, D- 41548 Kaarst  
Fax 02131-79 65 75  
E-Mail [info@adhs-legasthenie.de](mailto:info@adhs-legasthenie.de)  
[www.adhs-legasthenie.de](http://www.adhs-legasthenie.de)

[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)  
ADHS-Deutschland e.V.

Buchempfehlungen:  
Hilfe bei AD(H)S  
Georg Keller, Marie-Therese Zierau  
4. Auflage, Verlagsgruppe Droemer  
Knaur, ISBN-3426669358

ADHS bei Erwachsenen  
Die Nährstofftherapie  
Michael Hamm, Mirko Berger  
Schlütersche Verlagsanstalt  
ISBN 3899935101

([www.addy-plus.com](http://www.addy-plus.com)) herunter oder fragen Sie danach in Ihrer Apotheke. Darin finden Sie leckere Gerichte, zusammengestellt nach den neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen.