

Kann man Intelligenz essen?

DAS GROSSE

**IQ**

KOCH

BUCH

**1,80€**

Rezepte für kluge Köpfe

- schneller denken
- besser erinnern
- kreativer arbeiten

# Inhalt

Vorwort .....	3
<b>Kapitel 1: Kann man Intelligenz essen?.....</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 2: Intelligenz – was ist das eigentlich?.....</b>	<b>8</b>
<b>Kapitel 3: Intelligenzförderer und Intelligenzkiller.....</b>	<b>11</b>
1. Intelligenzförderer Power Proteine .....	11
2. Intelligenzförderer Gehirnfettsäuren .....	13
3. Intelligenzförderer – gehirnbeschleunigende Vitamine ...	24
4. Intelligenzförderer – Mineralstoffe .....	26
Vier Intelligenzkiller .....	29
1. Intelligenzkiller falsches Fernsehen.....	29
2. Intelligenzkiller – Zucker.....	30
3. Intelligenzkiller – Transfette.....	32
4. Intelligenzkiller – Zusatzstoffe .....	35
<b>Kapitel 4. So kochen Sie für kluge Köpfe .....</b>	<b>37</b>
Tagespläne für Kinder von 4-6 Jahren .....	38
Tagespläne für Kinder von 7-10 Jahren .....	40
Tagespläne für Kinder von 11-14 Jahren .....	42
<b>Kapitel 5: Nahrungsergänzungen für kluge Köpfe .....</b>	<b>51</b>
<b>Kapitel 6: Lernstörung AD(H)S.....</b>	<b>56</b>
Wertvolle Tipps zum Ausklang .....	57
Besondere Verhaltensregeln .....	59

## Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfassern und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dies besonders gekennzeichnet wurde.

ISBN 978-3-00-026091-9

PZN 7366626

JN+Medienverlag, Gewerbering 31, 84405 Dorfen

# Vorwort

Wenn man in der täglichen Praxis steht und sich anschaut, dass immer mehr Kinder Verhaltensauffälligkeiten zeigen, extrem übergewichtig sind oder bereits in der Pubertät an Altersdiabetes leiden, dann wächst der Wunsch, andere Wege zu beschreiten. Da stellt sich die Frage, ob unsere Gesellschaft und damit jeder Einzelne auf dem richtigen Weg ist. Wenn die Zahl der Lern- und Konzentrationsstörungen in nur wenigen Jahren so außerordentlich zunimmt, dann muß dies eine Ursache haben. Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität, Depressionen, Burn-out-Probleme, Schlafstörungen und Demenz stehen in einem engen Zusammenhang zu Nährstoffen, zu dem, was wir täglich essen. Nachdem schon langjährig bekannt ist, welchen Einfluß Nährstoffe auf die Psyche von Kindern und Erwachsenen haben, setzt nun ein Umlernprozess ein. In den Vereinigten Staaten hat dieser Trend die Leistungsträger schon erreicht. Alkohol- und Zuckergetränke sind tabu ebenso wie Fast Food. Statt dessen werden natürliche »Power-Snacks« verzehrt, das ist die »coole« Umschreibung für äußerst gesunde, natürliche Lebensmittel.

Wir möchten mit diesem kleinen Buch einen Beitrag dazu leisten, damit wir Kindern und Erwachsenen eine gesunde Zukunft ermöglichen. In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. In diesem Buch finden Sie einfache und äußerst wirksame Möglichkeiten, Ihrem Kind und sich selbst den Weg mit Freude an die Spitze des Erfolges zu ermöglichen.

**Marie-Theres Zierau**  
Fachärztin für Kinder-  
und Jugendmedizin

**Jutta Doebel**  
Fachapothekerin,  
Fernsehmoderatorin

Im Januar 2009

# Kann man Intelligenz essen?

Menschen mit einer hohen Intelligenz genießen ein großes soziales Ansehen. Je größer die Intelligenz, um so besser und angenehmer verläuft zumeist das Leben, um so besser und einfacher kann man sich in einer komplexer werdenden Welt orientieren. Es ist hauptsächlich der Verstand, der über Wohlstand entscheidet. Umgekehrt ist der Verlust der intellektuellen Fähigkeiten der Supergau. Vergesslichkeit oder Demenz sind mit einem gesellschaftlichen Absturz und dem Verlust der Eigenständigkeit verbunden. Daher besteht der verständliche Wunsch, die Intelligenz zu steigern und lange zu erhalten.

In den letzten Jahren treten bei Kindern aber auch immer häufiger bei Erwachsenen zunehmend intellektuelle Leistungsschwächen auf, wie es sich unter anderen an der ungeheuren Zunahme an Lern- und Konzentrationsstörungen, AD(H)S<sup>a</sup> (Zappelphilippsyndrom), der Lese-Rechtschreibschwäche und der Rechenschwäche zeigt. 19 Prozent aller Schulkinder leiden inzwischen unter Lernstörungen<sup>1</sup>. Knapp 23 Prozent der Kinder zwischen 3 und 4 Jahren hinken bei der Sprachentwicklung hinterher.<sup>2</sup>

Hinzu kommen Stoffwechselstörungen wie Übergewicht und Diabetes<sup>b</sup>, die sich ungeheuer rasch verbreiten wie scheinbar unheilbare Krankheiten. Dabei ist die Lösung dieser Probleme, wie wir sehen werden, denkbar einfach. Sie besteht aus einigen kleinen Änderungen im Alltagsleben, die dauerhaft angewendet Gesundheit, einen sprühenden Verstand und gute Laune bescheren.

Es herrscht immer noch die weit verbreitete, falsche Annahme, dass Intelligenz ausschließlich vererbt und daher unveränderlich sei. Da das Gehirn im Wesentlichen aus Fett und Eiweiß aufgebaut wird, die wir zu uns nehmen, läßt sich die Intelligenz steigern, indem man für eine optimale Versorgung mit Hirnnährstoffen sorgt.

## BEACHTEN SIE DAZU BITTE FOLGENDE STUDIEN:

- Bereits in den 60er Jahren wurden Studien über den Einfluß der Ernährung auf die Intelligenz veröffentlicht. Eine Untersuchung aus den USA hat den Zusammenhang zwischen der Höhe an Vitamin C-Werten im Blut, was

<sup>a</sup> AD(H)S = Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit oder ohne Hyperaktivität  
<sup>b</sup> Diabetes Typ 2 durch Bewegungsmangel und Fehlernährung

ein Maßstab für eine obst- und gemüsereiche Ernährung ist, und dem Intelligenzquotienten untersucht. Studenten mit mehr Vitamin C im Blut hatten im Durchschnitt deutlich höhere IQ-Wert.<sup>3</sup>

- Schon frühe Untersuchungen der Universität Wales zeigen eindrucksvoll, dass der IQ von Kindern entscheidend gehoben werden kann, wenn die Ernährung optimiert wird. Die Ergebnisse wurden 1988 in einer BBC Dokumentation in England vorgestellt. In der Studie wurden 90 Schulkinder in drei Gruppen eingeteilt. 30 von Ihnen erhielten ein Nährstoffkonzentrat, 30 ein Placebo<sup>c</sup> und 30 Kinder erhielten nichts. Nach acht Monaten waren die IQ-Werte der behandelten Kinder um über zehn Punkte erhöht
- 1991 wurde eine weitere, spannende Untersuchung veröffentlicht, bei der 615 Kinder über drei Monate eine vergleichsweise niedrige Gabe an Vitaminen und Mineralstoffen erhalten hatten. Die Studie wurde vom Nobelpreisträger Linus Pauling und dem berühmten Psychologen Hans Eysenck initiiert. Im Durchschnitt wurde der IQ um 4,5 Punkte, in Einzelfällen um 20 Punkte angehoben!<sup>5</sup>
- An der Oxford Universität führte Dr. Alexandra Richardson 2005 eine Versuchsreihe an verhaltensauffälligen Kindern mit Lernstörungen durch. Ein Teil der Kinder erhielt zusätzlich zur Normalnahrung Gehirnfettsäuren<sup>d</sup>, der andere Teil erhielt Placebos. Nach drei Monaten zeigte sich bei der Gruppe mit Gehirnfettsäuren eine deutliche Verbesserung im Lesen, in der Rechtschreibung und im sozialen Verhalten, im Vergleich zur unbehandelten Kontrollgruppe<sup>6</sup>. Probleme, die im Zusammenhang mit der Konzentration und dem sozialen Verhalten stehen (Wutausbrüche, Reizbarkeit, oppositionelles Verhalten), sprachen positiv auf die Zufuhr an Gehirnfettsäuren an.
- Eindrucksvoll belegt wird der Einfluß von Nährstoffen auf die Psyche durch eine Studie von Bernard Gesch mit hochgradig kriminellen jugendlichen Straftätern in England. Ein Teil der Jugendlichen erhielt spezielle Gehirnfettsäuren Vitamine und Mineralstoffe, der andere Teil erhielt Placebos. Innerhalb von nur zwei Wochen gab es einen Rückgang der aggressiven Handlungen um 35 Pro-

<sup>c</sup> Placebo = Scheinmedikament, dem Originalarzneimittel nachgebildet und diesem zum Verwechseln ähnl. mit gleichem Geschmack, das jedoch keinen Wirkstoff enthält.

<sup>d</sup> Gehirnfettsäuren = spezielle, hochungesättigte Fettsäuren tierischen Ursprungs, die am Aufbau des menschlichen Gehirns wesentlich beteiligt sind. Hierzu gehören bestimmte Omega-3- und bestimmte Omega-6-Fettsäuren.

zent in der mit Gehirnnährstoffen bestückten Gruppe. Die Placebogruppe zeigte keinerlei Veränderung.<sup>7</sup>

- Im Rahmen einer Untersuchung in North Dakota in den Vereinigten Staaten erhielten 209 Schulkinder der siebten Klasse im Alter zwischen zehn und elf Jahren zusätzliches Zink. Kinder, die 20mg Zink pro Tag bekommen hatten, verfügten nach drei Monaten über eine längere Aufmerksamkeitsspanne und einen schnelleren und genaueren Gedächtnisrückgriff als jene, die ein Placebo erhielten.<sup>8</sup>
- Studien an unterernährten Kindern zeigen, dass Unterernährung in der frühen Kindheit gravierende Folgen für die Intelligenzentwicklung und das Sozialverhalten von Kindern hat.<sup>9</sup>
- Eine schwedische Arbeitsgruppe verglich bei 692 Schulkindern im Alter zwischen 9 und 15 Jahren die Schulnoten in zehn Kernfächern mit dem Status an bestimmten B-Vitaminen, die im Gehirnstoffwechsel eine entscheidende Rolle spielen. Ein Vitamin B-Mangel korrelierte mit schlechteren Schulnoten.<sup>10</sup>
- In zahlreichen Studien wurde ein Zusammenhang zwischen der Zufuhr an Gehirnfettsäuren und dem Auftreten von aggressivem Verhalten und Depressionen festgestellt.<sup>11</sup>

»Die aufregendste Erkenntnis des 21. Jahrhundert ist die, dass unser Gehirn in der Lage ist, sich zu verändern, sich zu reparieren und sogar zu wachsen«, so Bruce Ewan, Hirnforscher an der Rockefeller Universität in New York. Gene (Vererbung) bilden die Grundausrüstung, die Anlage wie ein Boden der landwirtschaftlich bearbeitet wird. Es gibt gute und schlechte Böden aber durch Düngung und Pflege können daraus ertragreiche Felder werden. Die Ernährung (Gehirnnährstoffe) entscheidet zusammen mit Training (Erziehung, Ausbildung) über die geistige Leistungsfähigkeit. Viele Beispiele belegen, dass man, um intelligent zu sein, nicht intelligent geboren werden muss. Dass sich Intelligenz trainieren lässt, belegt eine Studie an der Universität Bern um Prof. Walter Perrig. Er und sein Team entwickelten ein Trainingsprogramm, das gesteigerte Intelligenzleistungen zur Folge hatte. Versuchspersonen mussten 8, 12, 17, oder 19 Tage lang Trainingsaufgaben lösen. Es waren komplexe Aufgaben, die das Arbeitsgedächtnis trainieren. Nach Beendigung dieses Trainings wurden die Versuchspersonen erneut auf ihre Intelligenz getestet und ihre Leistungen wurden mit jenen von untrainierten Grup-

pen verglichen. Obwohl die Intelligenzleistung der untrainierten Gruppen aufgrund des Übungseffekts ebenfalls leicht anstieg, war die Verbesserung der trainierten Gruppen viel stärker und wurde mit zunehmender Trainingszeit grösser.

Kombiniert man die richtigen Gehirnnährstoffe mit dem richtigen Training, so sind beachtliche Verbesserungen möglich. Das Streben, Talente und Fähigkeiten zu entwickeln, ist ein Urbedürfnis des Menschen, es macht einfach Spaß! Kinder entdecken mit Freude ihre Fähigkeiten und trainieren diese im Spiel. Das gilt ebenso für Erwachsene. Ein Beispiel dafür ist die weite Verbreitung von Gehirntrainingsprogrammen. Vor 30 Jahren war es der Zauberwürfel Rubik's Cube, heute sind es Spielekonsolen zum Trainieren der Konzentration. Fazit: Der IQ ist nichts statisches, sondern ein dynamischer, momentaner Wert.

**FAZIT:** Der IQ ist nicht in Stein gemeißelt.

Eine optimale Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen kann den Verstand schärfen und die Stimmung verbessern – sogar dann, wenn offenbar alles in Ordnung ist. Allmählich werden Sie Verbesserungen feststellen. Sie werden bemerken, wie sich Ihr Denken, Ihr Gedächtnis und Ihr Verhalten verändern. Wir zeigen Ihnen, wie es funktioniert. Doch zunächst die Frage, »Intelligenz – was ist das eigentlich?«.

# Verschaffen Sie Ihrem Kind einen Vorsprung!

Mit den vier richtigen Intelligenzförderern und durch das Meiden der vier schlimmsten Intelligenzminderer können Sie die Leistung des Gehirns beflügeln. Einfach, konsequent und wirksam. Das Gehirn wird aus genau jenen Stoffen aufgebaut, die täglich mit der Ernährung zugeführt werden. Geben Sie dem Gehirn, was es braucht! Dieses Buch zeigt Ihnen einfach, unterhaltsam, wissenschaftlich fundiert aus der Praxis heraus, was Sie unternehmen können.

Dieses Buch eignet sich insbesondere, wenn Ihr Kind

- Konzentrations- und Lernprobleme hat,
- es besonders langsam lernt, leicht abgelenkt wird,
- oft launisch oder unerklärlich aggressiv reagiert,
- Ein- und Durchschlafprobleme hat oder
- ein schwieriger Esser ist.

Die Autorinnen widmen sich seit vielen Jahren beruflich und privat den Themen Lern- und Konzentrationsstörungen bei Kindern und Erwachsenen, insbesondere dem Einfluss von Nährstoffen auf das Gehirn und dessen Leistung.



**Marie-Therese Zierau** ist niedergelassene Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin in einer auf Lernstörungen spezialisierten Gemeinschaftspraxis in Neuss.



**Jutta Doebel** ist Apothekerin mit dem Spezialgebiet Ernährungs- und Diätberatung. Sie ist deutschlandweit als Fachreferentin im Rahmen von Fort- und Weiterbildungen für Ärzte und Apotheker tätig und Fernsehmoderatorin in der Sendung »Sprechstunde TV«.



JN-Medienverlag

PZN 7366626  
ISBN 978-3-00-026091-9

