

7	Vorwort
7	Die Hauptverantwortung und damit auch die Hauptlast tragen die Mütter
10	ADHS, ADHD, HKS, POS – eine Krankheit mit vielen Namen und vielen Gesichtern
10	Die gebräuchlichsten Begriffe
11	Welches sind die Symptome bei hyperaktiven Kindern?
12	Säugling/Kleinkind
13	Schulkind
15	Jugendliche
16	Ein Wort zur Hypoaktivität im Speziellen
17	Können auch Erwachsene an Hyper-/Hypoaktivität leiden?
20	Das Hirn steuert unser Verhalten und reagiert empfindlich auf viele Stoffe
20	Die Rolle der Neurotransmitter
22	Zucker und der Einfluss des Blutzuckerspiegels auf die Hirntätigkeit
23	Süßstoffe
24	Glutamat
25	Die fatale Rolle von Zusatzstoffen bei der Hirnaktivität
27	Die Wirkung von Ritalin auf den Hirnstoffwechsel
30	Stress und seine Folgen auf den Gesamtstoffwechsel, insbesondere auf die Nebennieren
32	Substanzen und Allergene, die den Stoffwechsel negativ beeinflussen und schwächen
32	Milch, Eier, Haselnüsse und Weizen
33	Verdauungsstörungen
34	Schwächung des Immunsystems durch Candidabefall
34	Chlor, Fluor, Amalgam, chemische Zusätze
35	Körperpflegemittel
35	Impfstoffe
35	Blei

36	Wie kann man Hyper- oder Hypoaktivität behandeln?
36	Abklärung von Allergien und Unverträglichkeiten
37	Ritalin
37	Psychotherapie
38	Abklärung von Hypoglykämie (Unterzuckerung)
39	Unabdingbar: Stärkung des Stoffwechsels mit Vitalstoffen
42	Bachblüten
42	Kinesiologie
43	Achtung bei Medikamenteneinnahme und Anästhesie
44	Welche Ernährung befreit das hyperaktive Kind von seinen Störungen?
47	Rezeptteil
48	Hinweise zu den Rezepten
48	Grundsätzliche Regeln
48	Einkaufsliste
49	Erlaubte Lebensmittel
50	Verbotene Lebensmittel
51	Bemerkungen zu einzelnen Lebensmitteln
55	Frühstücksideen, Brote und Brötchen
66	Salate
76	Suppen
84	Fleisch- und Fischgerichte
100	Teigwaren, Reis, Getreide
116	Kartoffel- und Gemüsegerichte
132	Dessert- und Süßspeisen
142	Kuchen und Gebäck
156	Literaturhinweise
157	Adressen
158	Rezeptverzeichnis