

# Inhalt

Fördern statt überfordern	4	<b>Ernährung als zentraler Schlüssel</b>	46
<b>1 DEM STRESS AUF DER SPUR</b>		Insulin – eines unserer wichtigsten Hormone	46
<b>Was unsere Kinder heute überfordert</b>	6	Stoffwechselstörung Nr. 1: Insulinresistenz	48
Reaktionen auf eine »ver-rückte« Umwelt	8	Mikronährstoffe für einen gesunden Stoffwechsel	50
Mögliche Folgen andauernder Stressbelastung	10	Die wichtigsten Mikronährstoffe	51
Ressourcen fördern	11	<b>Nichts geht ohne Bewegung</b>	54
<b>Der Körper im Zentrum</b>	13	Den Stoffwechsel auf Touren bringen und Stress abbauen	54
Traditionelle Medizin und moderne Forschung im Einklang	14	Myokine – die heilenden Boten- stoffe der Muskulatur	55
Die Sprache des Körpers verstehen	15	<b>3 DIE GESICHTER DER ÜBERFORDERUNG</b>	56
<b>Die Selbstregulation auf allen Ebenen stärken</b>	17	<b>Jedes Kind tickt anders</b>	58
Ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit	20	<b>Chronische Schmerzen</b>	59
<b>Wie Stress entsteht</b>	22	Jedes fünfte Kind leidet unter Schmerzen	59
Auch zu viel des Guten kann überlasten und Stress verursachen	23	Der Teufelskreis der Schmerzen	60
Guter Stress und schlechter Stress	24	Stress schlägt auf die Muskeln	62
Wie reagiert unser Körper auf Stress?	25	»Bewegungsmuffel« in Schwung bringen	63
<b>Stressfaktoren erkennen</b>	27	Antientzündliche Ernährung gegen Übersäuerung	65
Der Stress steckt in der Muskulatur	31	<b>Übergewicht macht krank</b>	68
Keine Zeit, keine Zeit!	32	Das Problem: Unser Gehirn liebt Zucker	69
Die großen Rhythmen des Lebens	33	Den Stoffwechsel mit Bewegung in Schwung bringen	71
<b>2 WIE UNSER ENERGIEHAUSHALT FUNKTIONIERT</b>	35	<b>AD(H)S – von depressiv bis hyperaktiv</b>	72
<b>Vom Darm zum Energiestoff- wechsel</b>	38	Wichtig: eine umfassende Diagnose Körperliche Bewegung, geistige Ruhe	74
Bauchhirn an Kopfhirn	40	Fatale Lust auf Süßes	75
Der Stoffwechsel – unsere Körper- chemie	41	<b>Höhere Infektanfälligkeit</b>	76
Mitochondrien – unsere Zellkraft- werke	43	Was das Immunsystem stärkt	77
	44		

<b>4 DER GEMEINSAME WEG ZUR SELBSTREGULATION</b>	<b>80</b>	<b>Ein gesunder Nährstoffmix</b>	<b>151</b>
<b>Selbstregulation – was ist das eigentlich?</b>	<b>82</b>	Wasser – das Lebenselixier	151
Die exekutiven Funktionen:		Kohlenhydrate – eine wichtige Energiequelle	152
Grundlage für Selbstregulation	84	Fette – viel mehr als Geschmacks- träger	156
<b>Selbstregulation kann man lernen</b>	<b>92</b>	Eiweiß – wichtiger Zellbaustoff	157
Wie zeigen sich die Schwierigkeiten bei Ihrem Kind?	92	Ballaststoffe – alles andere als überflüssig	158
Kinder brauchen Vorbilder!	93	Vitalstoffe – für ein gesundes Wachstum	159
Rituale und Regeln für den Alltag	94	Unverträglichkeiten	159
Da gehts lang!	96	In Ruhe essen – ein einfaches, wohltuendes Ritual	161
Mit Frustration und Tränen umgehen	97	Beeren-Müsli & Co. – leckere Rezepte für fitte Kids	164
Ganz bei der Sache sein!	98		
Selbstbeobachtung und Selbst- instruktion	100		
Ziele setzen und Pläne machen	100		
An einer Sache dranbleiben	102		
Lob und Belohnungsaufschub	103		
Ohne Fehler geht es nicht	104		
Selbstkontrolle – ja, aber in Maßen!	105		
<b>5 DEN KÖRPER IN BEWEGUNG BRINGEN</b>	<b>106</b>	<b>7 WACH UND ENTSPANNT DURCH ACHTSAMKEIT</b>	<b>182</b>
<b>Gesund durch Bewegung</b>	<b>108</b>	<b>In Kontakt mit sich selbst</b>	<b>184</b>
Wie Bewegung das Gehirn stimuliert	109	Mit Achtsamkeit gegen die Reizüberflutung	185
<b>Für das Leben lernen</b>	<b>112</b>	Sich selbst besser kennen- und schätzen lernen	186
<b>KiD – Kraft in der Dehnung</b>	<b>114</b>	Übungen, Rituale und Alltagspraxis	188
Was die KiD-Übungen so besonders macht	115	<b>In Verbindung mit anderen</b>	<b>190</b>
Unser Fasziennetzwerk	117	Achtsames Zuhören	190
Die neuromuskuläre Wirkung der KiD-Übungen	119	<b>Mini-Meditationen</b>	<b>192</b>
So üben Sie richtig mit Ihrem Kind	120	Den Atem beobachten	193
Grinsekatz & Co. – die KiD- Übungen	122	Zähl-Meditation	194
		Reise durch den Körper	195
		Das wunderbare Wesen	198
		<b>Achtsam im Alltag</b>	<b>199</b>
		Ess-Meditationen	200
		Rituale vor dem Einschlafen	202
		Achtsamkeitsübungen für draußen	203
<b>6 AUSGEWOGENE, GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR FITTE KINDER</b>	<b>146</b>	<b>Anhang</b>	
<b>Essen im Biorhythmus</b>	<b>148</b>	Bücher und Links, die weiterhelfen	206
Den inneren Rhythmus wahren	149	Impressum	208
Wann sollten wir was essen?	150		