

# Inhalt

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

<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	<b>7 WACH UND ENTSPANNT DURCH ACHTSAMKEIT</b>	<b>182</b>
An einer Sache dranbleiben	102		
Lob und Belohnungsaufschub	103	<b>In Kontakt mit sich selbst</b>	<b>184</b>
Ohne Fehler geht es nicht	104	Mit Achtsamkeit gegen die Reizüberflutung	185
Selbstkontrolle – ja, aber in Maßen!	105	Sich selbst besser kennen- und schätzen lernen	186
		Übungen, Rituale und Alltagspraxis	188
<b>5 DEN KÖRPER IN BEWEGUNG BRINGEN</b>	<b>106</b>	<b>In Verbindung mit anderen</b>	<b>190</b>
<b>Gesund durch Bewegung</b>	<b>108</b>	Achtsames Zuhören	190
Wie Bewegung das Gehirn stimuliert	109	<b>Mini-Meditationen</b>	<b>192</b>
<b>Für das Leben lernen</b>	<b>112</b>	Den Atem beobachten	193
<b>KiD – Kraft in der Dehnung</b>	<b>114</b>	Zähl-Meditation	194
Was die KiD-Übungen so besonders macht	115	Reise durch den Körper	195
Unser Faszienetzwerk	117	Das wunderbare Wesen	198
Die neuromuskuläre Wirkung der KiD-Übungen	119	<b>Achtsam im Alltag</b>	<b>199</b>
So üben Sie richtig mit Ihrem Kind	120	Ess-Meditationen	200
Grinsekatze & Co. – die KiD- Übungen	122	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		