

Kids.Plus - Allergiefreie Nahrungsergänzung für Kinder und Heranwachsende

Kids.Plus enthält seltene, sehr wichtige Mikronährstoffe aus AFA-Algen und dem Juicepulver aus Kamutgrassprossen, Gerstengrassprossen und Alfalfa, Probiotics für eine intakte Darmflora, wie Acidophilus DDS1, Bifidus und Bulgaricus, Nahrungsenzyme zur optimalen Aufschließung der Nahrung (Amylase, Protease, Lipase, Lactase, Cellulase) und Organische Urminerale.

Diese kostbaren Inhaltsstoffe werden in kleinen Kapseln mit pflanzlicher Kapselhülle (V-caps) abgefüllt und in dunkelblaue Dosen verpackt, welche die Energie am besten schützen.

Studien mit den Inhaltsstoffen von Kids.Plus in verschiedenen Ländern (USA, Canada, Nicaragua und Österreich) ergaben:

erhöhte Konzentration (bei 70% im Schulversuch schon nach zwei Monaten) verbesserte Aufmerksamkeit und Mitarbeit gesteigertes körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Der Hauptanteil in KIDS.PLUS sind die AFA-Algen aus Oregon. Lesen Sie was Barbara Simonsohn uns schon vorab zu ihrem Buch „Hyperaktivität“ dazu schreibt:

„Warum die AFA-Alge eine große Hilfe für ADS-Kinder sein kann

Medikamente wie Ritalin erhöhen den Bedarf an Vitalstoffen. Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität werden mit einem Vitalstoffmangel im Gehirn in Verbindung gebracht. Ein weiteres Problem: Kinder unter Ritalin haben weniger Appetit und essen weniger. Damit nehmen sie noch weniger Nährstoffe auf. Stimulantien wirken wie Stress auf das Gehirn und führen zu einer Erschöpfung des Neurotransmitter-Systems, was langfristig zu Apathie und Depressionen führt und den körpereigenen Vorrat an Botenstoffen wie Dopamin und Noradrenalin erschöpft (vg. C.Keith Conners, „Feeding The Brain. How Foods Affect Children“, Perseus Books, Reading, Massachusetts 1989, S. 232). Hierin können Gründe dafür liegen, dass Kinder nach Absetzen von Ritalin im Allgemeinen noch reizbarer sind und noch mehr unter Hyperaktivität leiden, hinzu kommen Depressionen und bei einigen die Neigung, Selbstmord zu verüben (vgl. Skye Weintraub, „Nature Treatment For ADD and Hyperactivity“).

Internationale Studien belegen: Die AFA-Alge hilft Kindern mit ADS

Studien mit Kindern mit ADS, die über einen Zeitraum von 10 Wochen 1,5 Gramm AFA-Algen täglich bekamen, führten zu einer Verbesserung der schulischen Leistungen, Nachlassen der Hyperaktivität, Verlängerung der Aufmerksamkeitsspanne, besserem Sozialverhalten, weniger Wutanfälle, weniger Depressionen und Angst. Zwischen Kindern, die in einer kanadischen Studie, „The kid.com Study“, die AFA-Alge bekamen, gab es nach Ablauf der Studie keinen Unterschied mehr zu denen, die medikamentös zumeist mit Ritalin behandelt wurden!

Im „The Children & Algae Report“ wurden ähnliche Ergebnisse mit einem Gramm AFA-Alge pro Tag bei 109 Kindern mit einem Durchschnittsalter von 9 Jahren erzielt. Alle Eltern berichteten über eine hoch signifikante Verbesserung im Verhalten und bei der Stimmung ihrer Kinder bei zehn der elf Kategorien vom „Achenbach Profil“, was Aufmerksamkeit, Abgelenktsein, Gedankenklarheit, Verhaltensauffälligkeiten, aggressives Verhalten, Ängstlichkeit, Neigung zu Depressionen, soziale Probleme, Wutanfälle, Aufmerksamkeitsstörungen umfasst. Auch Betreuungspersonen wie Babysitter und Kindergärtnerinnen sowie Lehrer kamen zum gleichen positiven Ergebnis. Lehrer berichteten von einer signifikanten Verbesserung der Kinder, sich zu konzentrieren und zu fokussieren und einer Abnahme von aggressivem und impulsivem Verhalten. Auch

Geschwisterkinder, die kein ADS-Problem hatten, profitierten von der Einnahme der AFA-Alge, indem sie sich noch besser fokussieren und konzentrieren konnten. Alle Kinder können offenbar von der Einnahme der vitalstoffreichen Wildalge Verbesserungen erzielen! Auch Eltern, die „aus Solidarität“ ebenfalls die AFA-Alge einnahmen, berichteten von besserer Stimmung, mehr Toleranz, mehr Energie und Lebensfreude und größerer Gedankenklarheit während der Zeit der Einnahme.

Eltern und andere Bezugspersonen gaben an, dass die Kinder schon nach einwöchiger Algen-Einnahme „glücklicher“ als vorher waren, ihre Frustrationstoleranz gestiegen war, sie besser mit Kritik umgehen konnten, sie flexibler geworden und humorvoller geworden waren. Im letzten Drittel der Studie verbesserten viele Kinder ihr sprachliches Ausdrucksvermögen und ihre Lesefähigkeit. Sprachprobleme verbesserten sich signifikant (vgl. mein Buch „Die Heilkraft der Afa-Alge“, a.a.O.).

Meine eigene Afa-Algen-Studie

Beeindruckt von den kanadischen und nordamerikanischen Studien zur Wirkung der Afa-Alge bei Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität entschloss ich mich, eine eigene Studie durchzuführen. An dieser Studie beteiligten sich 44 Familien. Die Firmen „Algavital VertriebsgmbH“, „Bluegreen Algenprodukte“ in Rödermark und „Sanacell“ hatten mir im Wert von mehr als 15 000 DM Algen für diese Studie zur Verfügung gestellt, und ich möchte mich an dieser Stelle herzlich für ihre Unterstützung bedanken! Eine Beschreibung der Firmen mit Adresse finden Sie im Kapitel „Firmenporträts“ in diesem Buch. Die Studie dauerte 10 Wochen. In dieser Zeit bekam das betroffene Kind, ein Geschwisterkind (sofern vorhanden) sowie ein Elternteil kostenlos pro Person 1,5 Gramm Afa-Algen, Kinder unter sechs Jahren 1 Gramm. Gleichzeitig wurden die Eltern gebeten, dem betroffenen Kind auf eigene Kosten - die Kapseln kann man preiswert im Reformhaus kaufen - morgens drei Kapseln mit Leinöl zu geben, wegen dem erhöhten Bedarf an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren bei Jungen und hyperaktiven Kindern.

Die beteiligten Familien füllten am Beginn und am Ende der Studie einen Fragebogen aus. Außerdem bekamen Sie eine Kopie des Kapitels „Wie man Kinder zur Algen-Einnahme motiviert“ aus meinem Afa-Algenbuch, und es wurde empfohlen, die Algen mit viel Flüssigkeit - am Besten gereinigtem und energetisiertem Wasser - zu schlucken. Es handelt sich ja um ein konzentriertes Lebensmittel, dem das Wasser entzogen wurde.

Einige kleinere Kinder hatten Probleme, die großen Afa-Algen-Tabletten der Firma „Sanacell“ mit 500 Milligramm zu schlucken. Ich habe der Firma daher vorgeschlagen, wie die anderen Anbieter kleine runde Presslinge von nur 250 Milligramm zu entwickeln. „Sanacell“ hat zwar auch 250-Milligramm-Kapseln im Programm, die aber wegen ihrer dreieckigen Form kleineren Kindern unter sechs Jahren Probleme bereiten können. Die Afa-Algen der Firma „Sanacell“ sind gefriergetrocknet, die Algen der Firmen „Bluegreen Algenprodukte“ sprühgetrocknet und „Algavital“ verwendet das neue RWT-Verfahren, bei dem die Inhaltsstoffe noch besser erhalten bleiben (siehe „News Juli/August 2001“ unter www.algavital.com).

Das Ergebnis der Studie in Kurzfassung: bei allen Kindern wurden Verbesserungen im Verhalten und bei Lernaufgaben beobachtet, bei einigen Kindern sogar „sensationelle“ Verbesserungen. Nach den Ferien fragte ein Lehrer die Eltern eines hyperaktiven Kindes, ob es jetzt Ritalin bekomme, und ein anderer Lehrer sagte, „Ihr Kind ist ja gar nicht wiederzuerkennen.“

Bemerkung von ALGAVITAL dazu: Frau Sengerhoff (Tel 04106/658546), welche die Menschen dieser Studie betreute und die Erfahrungen für Frau Simonsohn sammelte, berichtet, dass unsere Tabletten noch dort wirkten, wo die gefriergetrockneten keine offensichtlichen Ergebnisse mehr brachten.

Die Ergebnisse der Studie im Einzelnen

Welche Probleme hatten die betroffenen Kinder? Und wie konnte ihnen die Afa-Alge helfen? Einige Fallbeispiele

Die Namen sind im Folgenden geändert, um die Anonymität der Beteiligten zu wahren. Jessica, 5 Jahre, flippt leicht aus, wenn etwas nicht gleich klappt, ist oft nörgelig und extrem unzufrieden, „zu Tode betrübt“. Mit der Afa-Alge kann sie sich viel besser selbst beschäftigen, ist ausgeglichener und hat weniger Probleme, auf andere zuzugehen und Kontakte zu pflegen. Tobias, 7, weigert sich, kleine Aufgaben zu erledigen, wie aufzuräumen und ins Bett zu gehen. Er protestiert fast jeden Abend, wenn es ums Einschlafen geht, ist sehr auf die Mutter bezogen und neidisch auf andere Kinder. Tobias konnte sich durch die Afa-Alge besser konzentrieren, besser mit Kritik umgehen, sein Durchschlafen hat sich verbessert, und er ist nicht mehr so leicht aufgeregt, wenn etwas nicht gleich klappt.

Julian, 13, ist sprunghaft, ungewöhnlich rastlos, unkonzentriert und ermüdet schnell. Sein Verhalten ist dominant, undiplomatisch und oft verständnislos. Julian ist seit Afa-Algen-Einnahme weniger impulsiv, er findet nach einem Wutanfall leichter zurück zum Normalzustand, kann besser nachgeben und ist lustiger und fröhlicher. Peter, 10 Jahre, hat ein geringes Selbstwertgefühl und Angst vor einer größeren Gruppe. Er ist nach Aussage seiner Eltern oft aufsässig und starrköpfig und hat zu wenig Selbstvertrauen. Durch die Afa-Alge wurde er verständnisvoller, höflicher als vorher und etwas selbstsicherer. Jan, 6 Jahre, ist leicht ablenkbar, ärgert andere Kinder und verbreitet viel Unruhe. Eine Woche, nachdem er die Afa-Alge nahm, wurde er wacher, konzentrierter und spricht deutlicher. Michael, 10, weint häufig, ist sehr langsam und unordentlich und zieht sich oft völlig zurück. Seit er die Afa-Alge nimmt, ist er ausgeglichener und hat mehr Kontakt zu anderen Kindern. Er ist außerdem konzentrierter und fröhlicher.

Sven, 10, fühlt sich besser und lernt Englischvokabeln schneller. Seine Schrift ist besser. Er hat es in Mathematik von einer vier auf eine drei geschafft! Maria, 16, ist sehr vergesslich, verträumt, unkonzentriert und unter Stessbelastung blockiert. Seit sie die Afa-Alge nimmt, ist sie viel ruhiger geworden und hat mehr Power. Andreas, 9, ist zappelig, laut, nervös, er ärgert dauernd seine Schwester und hat keine Freunde. „Spielen mit anderen ist nicht möglich.“ Seit er die Afa-Alge nimmt, ist er nicht mehr so zappelig und gönnt sich öfter Ruhepausen. Kevin, 13, ist emotional geladen, impulsiv, wenig tolerant und zieht sich gern zurück. Er kann, seit er die Afa-Alge nimmt, mehr „einstecken“ und macht insgesamt einen ausgeglicheneren Eindruck. „Er ist nicht mehr so „geladen.“ Johannes, 12, ist oft unkonzentriert und zappelig, vergesslich und chaotisch. Seit er die Afa-Alge nimmt, geht er viel besser an die Hausaufgaben heran und bemüht sich, sie gut zu machen. Auch die Vokabeln gehen ihm leichter rein. Seine Bereitschaft, etwas zu lernen, wuchs. Mathias, 13, ist schnell aufgeregt, unsicher und impulsiv. Wenn ihm etwas nicht gelingt, zerstört er Spielsachen oder zerreißt Bücher. Durch die Afa-Alge wurde er verständiger, selbständiger und aufmerksamer.

Ulrike, 6, muss immer Recht haben und ist schnell eingeschnappt. Ihr Verhalten ist mit der Afa-Alge ruhiger geworden. Sie ist fröhlicher geworden, sensibler, und ihr Umgang mit ihren Geschwistern ist harmonischer. Während sie früher oft ausflippte, bekommt sie jetzt eher Tränen in den Augen.

Tanja, 7, ist oft unkonzentriert, unsicher, zappelig und hat Angst zu versagen. Dauernd hatte sie die Finger im Mund gehabt und an den Nägeln gekaut. Jetzt, mit der Afa-Alge, wachsen die Fingernägel wieder. Sie ist auch ruhiger geworden. Tim, 5, tobt viel, weint leicht und streitet sich viel mit seiner Schwester. Mit der Afa-Alge wurde er ruhiger und gelassener. Sabine, 7, ist leicht reizbar, aulbrausend, macht viele Flüchtigkeitsfehler und hat eine schlechte Schrift. Seit sie die Afa-Alge nimmt, ist sie ruhiger, ausgeglichener und nicht mehr so leicht reizbar. Ingmar, 9, ist weinerlich, aggressiv, schnell aus dem Gleichgewicht zu bringen und leicht ablenkbar. Er ist mit der Afa-Alge beliebter bei seinen Mitschülern geworden und bekommt jetzt öfters Einladungen. Er ist konzentrierter geworden und hat mehr Ausdauer bei Tätigkeiten entwickelt.

Mark, 8, ist sehr zappelig und unkonzentriert. Seit er die Afa-Alge nimmt, leidet er nicht mehr so stark unter Stimmungsschwankungen und steckt Misserfolgserlebnisse besser weg. Außerdem kann er sich besser konzentrieren. Er ist nicht mehr so schnell ermüdbar und ausgeglichener. Iris, 12, ist leicht ablenkbar, ist schnell aggressiv und beleidigt und braucht eine Stunde zum Einschlafen. Seit sie die Afa-Alge nimmt, schläft sie viel besser ein, ist ausgeglichener, und es gibt kaum noch Konflikte. Sie hat mehr Appetit, und ihre Stimmungslage ist besser. Julius, 13, ist impulsiv, macht oft merkwürdige Zischlaute und kann sich schlecht konzentrieren. Oft stört er den Unterricht und spielt den Klassenclown. Julius nahm zu Beginn der Afa-Algen-Studie Ritalin, und seine Eltern setzten dies aus eigener Entscheidung ab. Es sind zwar keine Verbesserungen zu beobachten, aber auch keine Verschlechterungen.

Mathias, 12, ist hyperaktiv. Seit er die Afa-Alge nimmt, haben sich seine schulischen Leistungen verbessert, er ist aufmerksamer, motivierter, er kann besser zuhören, ist weniger leicht eingeschnappt und hat eine Lebensperspektive entwickelt. Jan, 13, ist zappelig und unkonzentriert. Seit er die Afa-Alge nimmt, hat sich seine Aufmerksamkeit verbessert, seine schulischen Leistungen sind deutlich besser geworden, er ist weniger impulsiv, zeigt mehr Gelassenheit in Krisensituationen und lässt sich weniger oft provozieren. Seine Ticks mit Augenzwinkern haben aufgehört, und er hat ein ausgeprägteres Selbstbewusstsein bekommen, und seine Konzentrationsfähigkeit hat sich deutlich verbessert.

Anna, 14, leidet unter Wahrnehmungsstörungen und einer Sprachhemmung. Sie hat Rückzugstendenzen in allen Situationen, in denen sie sozial gefordert ist. Sie ist geistig gewachsen, viel ausgeglichener, ihr Appetit hat sich verbessert, und sie kann sich jetzt gut konzentrieren. Barbara, 14, hat bei Aufregung schnell feuchte Hände, zittert und hat soziale Kontaktprobleme. Sie ist jetzt lockerer im täglichen Umgang mit anderen Menschen, meistens guter Stimmung, ihr Appetit ist gut, und sie ist insgesamt offener und ausgeglichener. Außerdem hat sie viel weniger Pickel als vor der Einnahme der Afa-Alge.

Verhalten zu Hause: Kinder, die zu Hause laut, zappelig und unruhig waren, wurden in den meisten Fällen ausgeglichener. „Bockiges Verhalten“ wurde seltener, und Kinder, die sich vor Algeneinnahme oft zurückzogen und häufig weinten, zeigten ein solches Verhalten seltener. Im Laufe der Studie stritten sich Kinder seltener mit ihren Geschwistern, eine Verhaltensänderung, die ich auch bei meinen beiden Kindern beobachten konnte. Einige Kinder hörten mit der Zeit ganz auf, sich mit ihren Geschwistern zu streiten. Kinder waren weniger aggressiv ihren Eltern oder anderen Kindern gegenüber, und die meisten schliefen besser ein und besser durch. Die Häufigkeit von „Ausflips“ nahm im Laufe der Studie ab, und die Kinder waren bei Stress und Änderung der Alltagsroutine belastbarer, ausgeglichener und seelisch stabiler. Eine Mutter mit einer typischen Aussage: „Mein Sohn kann sich viel besser mit sich selbst beschäftigen, er hat weniger Probleme mit anderen, kann sich besser konzentrieren, ist

glücklicher, kann besser mit Kritik umgehen, hat geringere Stimmungsschwankungen und ist viel ruhiger geworden."

Eltern berichteten, dass sie ihren Kindern jetzt „nicht mehr alles drei Mal sagen" mussten, sondern dass ihre Anweisungen gehört und problemloser in die Tat umgesetzt werden konnten. Alle Kinder waren weniger oft geistesabwesend und mehr „im Hier und Jetzt". Insgesamt wirkten die Kinder selbstbewusster, fröhlicher und zeigten mehr Ausdauer bei Hausaufgaben und Freizeit-Aktivitäten. Eine Mutter: „Mein Kind ist wacher, konzentrierter, es spricht deutlicher, kann sich leichter kontrollieren und braucht bei Anstrengungen kürzere Erholungszeiten." Eine andere Mutter ist begeistert, dass ihr Kind öfters liest und weniger aggressiv ist. Viele Eltern berichten von positiven Veränderungen schon nach einer Woche, manchmal konnten sie aber erst nach sechs Wochen Verbesserungen feststellen: „Mein Sohn ist jetzt verständnisvoller, höflicher, sein soziales Verhalten hat sich verbessert, er ist weniger ängstlich, weniger depressiv und aggressiv, weniger impulsiv. Wenn er einen Wutanfall hat, kann er schneller sein inneres Gleichgewicht wiederfinden."

Eine Mutter berichtete über die Veränderungen während der Studie: „Mein Sohn jammert weniger, er ist nicht mehr so schnell bockig und kann auch mal warten. Er beruhigt sich schneller, ist freundlicher und hat seltener Kopfschmerzen." Ein Vater war begeistert darüber, dass sein Kind offen auf andere zugeht und viel fröhlicher geworden war. Viele Eltern stellten fest, dass ihr Kind Frustrationen besser ertragen, besser mit Kritik umgehen konnte und besserer Stimmung war. Einige Mütter beobachteten, dass ihr Kind nicht mehr an den Fingernägeln kaute und ausgeglichener und glücklicher war. Fast alle Eltern berichteten, dass ihre Kinder sich besser konzentrieren konnten. Die Hausaufgaben gingen schneller von der Hand, und viele Kinder konnten abends besser zur Ruhe kommen und schliefen besser ein. Die meisten Kinder konnten auf Belohnungen länger warten und mit Kritik besser umgehen. Viele Kinder wurden sensibler, was die Auswirkungen ihres Verhaltens auf andere und Tiere betrifft. Die meisten Kinder konnten sich sprachlich besser ausdrücken.

Dieselben positiven Veränderungen wurden auch beim Geschwisterkind beobachtet. Auch Kinder, die keine Konzentrationsschwäche haben und nicht hyperaktiv sind, profitieren von der Einnahme der Afa-Alge, was auch schon in den amerikanischen und kanadischen Studien herauskam, die ich in meinem Afa-Algen-Buch ausführlich besprochen habe. Viele Kinder waren morgens fitter und hatten mehr Lust aufzustehen und zur Schule zu gehen. Die meisten Eltern haben aufgrund ihrer positiven Erfahrungen während der Studie vor, die Afa-Alge auf eigene Kosten weiter zu nehmen.

Verhalten im Kindergarten und in der Schule: Lehrer beobachteten, dass sich die meisten Kinder schon kurz nach Beginn der Studie besser konzentrieren konnten. Viele Kinder zeigten ein anderes Verhalten, indem sie jetzt Stress mittels Bewegung abbauten. Lehrer konnten beobachten, dass Kinder weniger schüchtern waren und sich mehr zutrauten. Sie beteiligten sich aktiver am Unterricht. Kinder waren im Unterricht weniger aufgedreht, unruhig und zappelig. Sie redeten dem Lehrer weniger oft herein, waren nicht mehr so bestimmend und hatten seltener den Drang, ständig im Mittelpunkt zu stehen. Die meisten Kinder schienen zufriedener mit sich selbst zu sein und Kritik besser vertragen zu können. Am meisten wurde erwähnt, dass sich die betroffenen Kinder seltener mit anderen Kindern stritten, seltener geistig abwesend waren und die Zahl der „Ausflips", aggressiven Handlungen und Wutanfällen auffällig zurückging. Auch das Gedächtnis der meisten Kinder profitierte von der Afa-Alge, indem sie sich leichter an Dinge erinnern konnten, die in der Schule durchgenommen worden waren.

Viele Lehrkräfte konnten eine bessere Konzentrationsfähigkeit feststellen. Aufgaben wurden zügiger verrichtet. Die Aufmerksamkeit verbesserte sich, und Kindern fiel die Kontaktaufnahme zu ihren Mitschülern leichter. Viele Kinder waren weniger weinerlich, nicht mehr so leicht reizbar und insgesamt belastbarer. Die Toleranzschwelle der meisten Kinder war erhöht. Insgesamt machten die Kinder einen gesünderen Eindruck und zeigten mehr Lebensfreude und Vitalität. Viele Lehrkräfte haben eine „neue“ Bereitschaft zum Lernen festgestellt, Kinder reagierten oft positiv und arbeiteten bereitwillig mit. Es wurde auch beobachtet, dass Kinder nicht mehr so häufig Worte und Wortlaute verwechselten.

Alle diese von Lehrern und Mitschülern als positiv erlebten Veränderungen betrafen nicht nur die Kinder, die hyperaktiv oder konzentrations schwach sind, sondern auch unauffällige Geschwisterkinder verbesserten unter Algen-Einnahme ihr Verhalten und ihre schulischen Leistungen. Einige Lehrer waren nach den Sommerferien von der Veränderung im Verhalten von Kindern so überrascht, dass sie die Eltern anriefen, und sagten: „Ich habe jetzt ein ganz neues Kind“ oder vermuteten, die Eltern würden dem Kind jetzt Ritalin geben, weil es so friedlich geworden war! Ein Lehrer meinte zu den Eltern: „Sie haben jetzt ja ein richtiges Vorzeigekind.“ Fast alle Kinder waren unauffälliger, lemurwilliger und aufmerksamer im Unterricht, was auch in bessere Noten zum Ausdruck kam. Alle Kinder waren oft schon nach einer Woche weniger zappelig und unordentlich. Mehrere Kinder, die vorher depressiv verstimmt und weinerlich waren, zeigten dieses Verhalten unter Einnahme der Afa-Algen überhaupt nicht mehr in Kindergarten und Schule, und bei anderen Kindern nahmen depressive Phasen deutlich ab. Kinder, die vorher öfter Kopfschmerzen hatten, bekamen diese nur noch selten.

Welche Unterschiede hat das Elternteil erlebt, das die Afa-Alge zusammen mit seinem Kind nahm?

Meistens nahm die Mutter zusammen mit ihrem Kind oder ihren Kindern die Afa-Alge ein. Damit wurde die Afa-Algen-Einnahme, wie von mir geplant, zu einer Familienangelegenheit, so dass sich das betroffene Kind nicht wieder als „anders“ erleben musste. Eine Mutter: „Ich bin ausgeglichener und habe viel mehr Power als früher.“ Eine Mutter freute sich über ihre gute Verdauung - „zwei Mal täglich!“ - und stellt fest, dass ihre Haare und Fingernägel viel besser wuchsen. Mehrere Mütter berichteten von einer besseren Verdauung und mehr innerer Ruhe. „Ich bin offener anderen gegenüber geworden und fröhlicher.“ Ein Vater gab an, „viel ausgeglichener und geduldiger“ geworden zu sein. Eine Mutter: „Ich bin leistungsfähiger, weniger gestresst und kann mich besser konzentrieren.“ Eine weitere Mutter war „ausgeglichener“, und: „ich schlafe viel besser.“ Eine Mutter freut sich über „festen Schlaf, bessere Konzentration und mehr Ausgeglichenheit in Stresssituationen. Fast alle Eltern, welche die Afa-Alge nahmen, berichteten von „mehr Vitalität“ und „Lebensfreude.“ Es gab kaum ein Elternteil, was die Afa-Alge nahm, was keine Verbesserungen beobachten konnte. Dieses Ergebnis zeigt, wie wichtig die regelmäßige Afa-Algen-Einnahme auch für die Eltern ist, damit der Teufelskreis „schwieriges Kind - überforderte Eltern“ erfolgreich durchbrochen werden kann und das Zusammenleben mit Kindern wieder als eine freudige Herausforderung erlebt werden kann.

Welche Inhaltsstoffe in der AFA-Alge sind für diese positiven Auswirkungen verantwortlich?

Warum ist die AFA-Alge so wirksam bei ADS und hilft, sich besser zu fokussieren und zu konzentrieren? Inhaltsstoffe wie Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, blaugüne Pigmente sowie Vitamine und Mineralien helfen dem Körper, Schwermetalle wie Blei und Cadmium auszuschwemmen, und zwar noch effektiver als die Clorella-Alge. Dies haben u.a. Untersuchungen von Ernährungswissenschaftlern an der

McGill University in den USA ergeben (vgl. Abrams, a.a.O., S.46). Schon Spuren von Schwermetallen und Umweltgiften können die Gehirnfunktionen von Kindern beeinträchtigen, was sich durch schlechtes Gedächtnis und auffälliges Verhalten äußern kann (siehe das Kapitel in diesem Buch: „Der Zusammenhang zwischen Umweltgiften und Hyperaktivität, Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern“).

Methionin, eine schwefelhaltige Aminosäure in der Afa-Alge, sowie Vitamin C und Selen leiten Quecksilber aus. Zur Therapie von Kadmiumbelastung eignet sich das Zink, Kalzium, Vitamin C und schwefelhaltige Aminosäuren in der Afa-Alge. Zur Ausleitung von Blei ist vor allem Kalzium und Vitamin C sowie schwefelhaltige Aminosäuren geeignet, alle vorhanden in der Afa-Alge. Bei Aluminiumbelastung helfen das Magnesium und Vitamin B6 in der Afa-Alge (vgl. Johannes Holler, „Das Neue Gehirn“, a.a.O., S. 149). Zur Ausleitung von Umweltgiften werden Dosen bis zu 10 Gramm unter Anleitung eines Heilpraktikers oder Naturheilarztes empfohlen (vgl. das Kapitel „Entgiftungsmittel und Schutz vor Umweltbelastungen - so hilft die Afa-Alge“ in meinem Buch „Die Heilkraft der Afa-Alge“, a.a.O., S. 132ff.)

Weitere positive Wirkungen der AFA-Alge: sie hält den Blutzuckerspiegel über Stunden stabil und versorgt das Gehirn damit konstant mit genügend Glukose. Der hohe Gehalt von leicht verdaulichen Proteinen in der AFA-Alge, darunter einer großen Zahl von Neuropeptiden, welche in der Lage sind, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, dient als Grundstoff für den Aufbau von Nerven und Neurotransmittem. Bei Kindern mit ADS ist der Spiegel an Neurotransmittem wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin ungewöhnlich niedrig.

Die mehrfach ungesättigten essentiellen Fettsäuren in der AFA-Alge wie Eicosapentaensäure (EPA, kommt sonst nur in Kaltwasserfischen vor), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure spielen eine große Rolle für eine optimale Gehirnfunktion und -entwicklung (vgl. Abrams, a.a.O., S. 17 und Michael Hamm, „Brainfood: Fitmacher für kluge Köpfe“, Mosaik-Verlag, München 1999, S.64). Der Bedarf an Fettsäuren, welcher bei Jungen wesentlich größer ist als bei Mädchen, erklärt auch, warum von Aufmerksamkeitsstörungen mit und ohne Hyperaktivität weit mehr Jungen als Mädchen betroffen sind. Eine Studie der Abteilung von Kinderheilkunde an der Universität von Tennessee ergab, dass die Anreicherung der Ernährung mit essentiellen Fettsäuren innerhalb von 12 Monaten das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und das Tempo der Informationsverarbeitung von Kindern signifikant erhöhte. Eine Befragung einer großen Anzahl von hyperaktiven Kindern deckte auf, dass viele dieser Kinder einen Mangel an essentiellen Fettsäuren aufwiesen, entweder, weil sie Linolsäure nicht umwandeln können, oder weil sie essentielle Fettsäuren aus dem Darm nicht normal resorbieren können, oder weil der Bedarf an essentiellen Fettsäuren erhöht ist (vgl. Werbach, a.a.O., S. 206). In der Afa-Alge findet sich auch Gamma-Linolensäure, welche als fürs Gehirn wichtige Fettsäure die Lernvorgänge und Gedächtnisleistungen unterstützt (vgl. Herbert Schwinghammer, „Essen, das intelligent macht. Mit der richtigen Ernährung zu geistiger Höchstleistung.“, Weltbild Verlag, Augsburg 1997, S. 92).

Besonders die positive Wirkung von Docosahexaensäure, DHA, auf Gedächtnis- und Lernleistung ist gut dokumentiert (vgl. Holler, „Das Neue Gehirn“, a.a.O., S. 464). „DHA ist die wichtigste Fettsäure für die grauen Zellen.“ (Abrams, „Attention“, a.a.O., S. 17) DHA ist in ähnlich hoher Konzentration in der AFA-Alge wie in der menschlichen Muttermilch vorhanden. Stillkinder sind klüger als Flaschenkinder und haben einen durchschnittlich um 15 Punkte höheren Intelligenzquotienten. Daher wird in den USA und Japan Babynahrung bereits DHA zugefügt. Viele Kinder mit einem Mangel an essentiellen Fettsäuren wie DHA zeigen extremen Durst. Ein Mangel an DHA kann zu Lern- und Verhaltensstörungen führen. Bei Lemexperimenten in Japan stellten Wissenschaftler fest,

dass DHA die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die Gedächtnisleistung steigert (vgl. Holler, „IB Dich klüger“, a.a.O., S. 92).

Es wird empfohlen, zusätzlich zu den **AFA-Algen** täglich einen Teelöffel **Hanföl, Walnussöl, Fischöl, Leinöl oder Nachtkerzenöl mit Omega-3-Fettsäuren** in Kapselform oder als Öl zu geben. In einer experimentellen Untersuchung erhielten hyperaktive Kinder Supplemente mit Nachtkerzenöl, mit guten Resultaten. Werbach: „Die Supplementierung kann heilsam sein.“ (ebd.) Omega-3-Fettsäuren erfordern einen ausreichenden Zinkspiegel, um zu funktionieren. Zink ist in der Afa-Alge ausreichend vorhanden.

In der Afa-Alge findet sich auch der Gehirn-Brennstoff Glutaminsäure, 6 Milligramm auf 100 Gramm. Ostrander und Schroeder schreiben, dass „Glutaminsäure dem Durchschnittsmenschen zu großer Intelligenz und dem Hochintelligenten zu Genialität verhelfen kann.“ Ohne Glutaminsäure gäbe es kein Gedächtnis. Glutaminsäure, in der AFA-Alge und Gerstengras vorhanden, kann den Intelligenzquotienten von Kindern um 11 bis 17 Punkte anheben (vgl. Holler, „Das Neue Gehirn“, a.a.O., S. 472). Die Kinder, die Glutaminsäure zuführten, zeigten größere Wachheit, mehr Elan und eine stark verbesserte Fähigkeit zur Lösung von Problemen. Sobald die Verabreichung von Glutaminsäure eingestellt wurde, begann der IQ wieder abzusinken. Das Gehirn braucht also täglich Glutaminsäure! Glutaminsäure verbessert das Lernvermögen und hilft bei Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen (vgl. Abrams, „Attention ;..“, S. 25). Professor Abrams:

„**Glutaminsäure** ist neben Glukose der wichtigste Gehirn-Brennstoff.“ Außer in der Afa-Alge kommt Glutaminsäure in Gerstengrassaft, in Vollweizenprodukten und in Sojabohnen vor und ist als „Glutamin Veria“ in Apotheken erhältlich.

Die AFA-Alge enthält Zink, ein Mineral, was essentielle Fettsäuren für ihre Verstoffwechselung brauchen, und leicht assimilierbares Eisen, was für eine große Aufmerksamkeitsspanne wichtig ist. Die **Afa-Alge** ist eine der **reichhaltigsten natürlichen Eisenquellen**.

Der Zinkspiegel ist bei vielen hyperaktiven Kindern zu niedrig (vgl. Werbach, a.a.O., S. 203). Zink stellt ein wichtiges Mineral für das optimale Funktionieren des Gehirns dar und ist in der Afa-Alge mit 18,7 Milligramm pro 100 Gramm ausreichend vorhanden. Zink steuert die biochemischen Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Zink ist an mehr als 200 enzymatischen Prozessen beteiligt und ist wichtig zur Umwandlung von Fettsäuren in Prostaglandine, welche Allergie-Symptome zum Verschwinden bringen und ADHD-Symptome verbessern. Im Hippocampus, dem Sitz des Gedächtnisses, findet sich die höchste Konzentration von Zink im menschlichen Körper. Ein Zinkmangel beeinträchtigt daher das Kurz- und Langzeitgedächtnis. Kinder mit einem Zinkmangel sind reizbar, weinerlich, träge und mürrisch und können durch Körperkontakt nicht beruhigt werden. Sie vertragen keine Störungen und vermeiden häufig Blickkontakt, außerdem tolerieren die Kinder eine Änderung ihrer Alltagsroutine nur schwer. Ein Zinkmangel wird mit einer niedrigen nonverbalen Intelligenz und Sprachstörungen in Verbindung gebracht, und die betroffenen Kinder können schlecht mit Stress umgehen und fühlen sich leicht überfordert. Ein hoher Zinkspiegel kann vor den schädlichen Auswirkungen einer Kadmium-Belastung schützen. Kadmium, das bei lerngestörten Kindern erhöht sein kann, verdrängt Zink aus biochemischen Reaktionen. Die Zinkwerte im Schweiß von legasthenischen Kindern betragen nur 66% derjenigen der Kontrollkinder (vgl. Werbach, a.a.O., S. 613). Kinder, die zu häufigen Wutanfällen neigen, sollten zinkhaltige Lebensmittel wie die Afa-Alge essen und zuckerhaltiges meiden. Ein Zinkmangel ist durch weiße Flecke auf den Fingernägeln erkennbar.

Eisenmangel ist der meistverbreitete Nährstoffmangel bei amerikanischen Kindern und Jugendlichen und geht mit Reizbarkeit, schlechten Schulleistungen, verminderter Ausdauer und Aufmerksamkeitsstörungen einher (vgl. Werbach, a.a.O., S. 202 und 612). Nur wenn genügend Eisen im Gehirn vorhanden ist, können Nukleinsäuren und Proteine gebildet werden (vgl. Abrams, „Attention ...“, S. 37) Bei Eisenmangel kommt es zu einer Unterversorgung des Spitzenverbrauchers Gehirn mit Sauerstoff, und Denkleistung und Konzentration lassen nach. Die Afa-Alge ist mit 35 Mikrogramm pro 100 Gramm eine wertvolle Quelle leicht assimilierbaren Eisens. Auch in Deutschland leiden viele Kinder an Eisenmangel. Testergebnisse der mentalen und motorischen Entwicklung mit Eisenmangelanämie sind niedriger. Bei Kindern mit Eisenmangel findet man auch eine Reihe nicht-kognitiver Veränderungen wie eine geringe Aufmerksamkeitsspanne, Unzufriedenheit, erhöhte Ängstlichkeit, mangelnde Kooperation beim Test und erhöhte Körperspannung. Man vermutet, dass diese Abweichungen vom normalen Verhalten die schlechten schulischen Leistungen dieser Kinder erklären. Ein erhöhtes Ferritin fuhr zu größerer Sprachgewandtheit (vgl. Werbach, a.a.O., S. 612). Die besten Eisenquellen sind Afa-Algen, Gerstengrassaft, Hefe und Weizenkeime sowie Weizenkeimöl. ».

Kalzium ist das häufigste Mineral im menschlichen Körper. 99 Prozent des Kalziums im Körper ist in den Knochen gespeichert, und der Rest zirkuliert im Zellwasser jeder Zelle. Kalzium dient zur Stabilisierung der Zellmembran von Gehirn- und Nervenzellen. Bei einem Kalziummangel wird die Übertragungsfähigkeit von Nervenimpulsen an Nachbarzellen beeinträchtigt, und dies kann zu einer Übererregbarkeit der Nerven führen (vgl. Schwinghammer, a.a.O., S. 77). Durch Kalzium können Gehirnfunktionen von Kindern normalisiert werden, was durch das EEG überprüfbar ist (vgl. Abrams, „Attention ...“, a.a.O., S. 37). Man sollte sich vor Kalzium-Tabletten hüten, die aus gemahlene Rinderknochen bestehen und oft mit Blei belastet sind. Viel besser ist es, auf pflanzliche Quellen wie der Afa-Alge, Brokkoli und Sojaprodukte zurückzugreifen. Die Afa-Alge enthält 1,2 Milligramm Kalzium und 3,8 Milligramm Kalzium-Fluorid pro 100 Gramm.

Magnesium ist wichtig für Hunderte von enzymatischen Prozessen und wird zur Bildung der DNA benötigt. Der renommierten Berteismann-Stiftung zufolge ist Deutschland ein Magnesium-Mangelland. Die Afa-Alge enthält 0,22 Milligramm dieses Spurenelementes. Magnesium schützt vor den Folgen von Stress, indem es die Durchlässigkeit der Zellmembrane regelt, und ist damit für ein gesundes Nervensystem lebenswichtig. Ein Mangel an Magnesium führt zu Anspannungen, Reizbarkeit, Müdigkeit, Verwirrung, Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche und sogar Veränderungen der Persönlichkeit. Wenn Kinder Zuckerhaltiges essen, ist ihre Magnesiumaufnahme reduziert. Softdrinks sollten wegen der Phosphorsäure vermieden werden, die neben Kalzium auch Magnesium ausschwemmt. Die mit drei Prozent extrem chlorophyllhaltige Afa-Alge ist eine hervorragende Magnesium-Quelle. Weitere gute Quellen sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Vollkornreis.

Das Chrom in der Afa-Alge dient zur Herstellung von Aminosäuren, die wiederum Baustoffe für Neurotransmitter darstellen. Außerdem steuert Chrom die Glukoselieferung fürs Gehirn. Bei Chrommangel kann es leicht zu einer Unterzuckerung und zu einer Einschränkung der Funktion des Nervensystems kommen. Die Afa-Alge enthält pro 100 Gramm 53,3 Mikrogramm Chrom. Viele Kinder, die viel Weißmehlprodukte und Zucker verzehren, leiden unter einem Chrommangel. Ein Chrommangel kann zu Konzentrations- und Verhaltensstörungen führen. Chrom kommt nämlich im Getreidekeim vor, außerdem auch in Bierhefe, schwarzem Pfeffer und Leber. Innereien sollten wegen der Gefahr der Belastung mit Giftstoffen allerdings höchstens sporadisch verzehrt werden.

Mangan, in der AFA-Alge vorhanden, wird zur Biosynthese von Dopamin benötigt. Ein hyperaktiver Junge mit Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen litt zusätzlich unter Wutanfällen. Er bekam täglich Mangan, und die Hyperaktivität besserte sich wesentlich, außerdem verschwand sein Tinnitus (vgl. Werbach, a.a.O., S. 204). In 100 Gramm Afa-Algen sind 3,2 Milligramm Mangan enthalten.

Auch das Spurenelement **Bor** ist in der Afa-Alge mit 1,4 Milligramm pro 100 Gramm enthalten. Viele Böden weisen einen Mangel an diesem Spurenelement auf. Ein Defizit an Bor führte bei Schulkindern zu schlechtem Abschneiden in Tests und einer Verschlechterung des Kurz- und Langzeitgedächtnisses (vgl. Abrams, „Attention ...“, S. 35). Durch eine Supplementierung von Bor wurden die Kinder aufmerksamer, konnten Informationen besser aufnehmen und verarbeiten, und ihr Gedächtnis verbesserte sich. Bor spielt eine große Rolle für optimale Gehirnfunktionen und kognitiven Leistungen.

Das Germanium in der Afa-Alge ist ein seltenes Spurenelement, das nicht mehr in ausreichender Menge in unseren Böden und damit auch in unseren Lebensmitteln zu finden ist. Die Afa-Alge enthält pro 100 Gramm 26,7 Mikrogramm von diesem Spurenelement. Germanium erhöht die Sauerstoffversorgung von Gehirn und Körper. Dadurch verbessert sich vor allem die Durchblutung des Gehirns. Verhaltensstörungen bessern sich, und mit Germanium werden sogar beeindruckende Erfolge bei Psychosen, Tics und Epilepsie erzielt (vgl. Holler, „Iß Dich klüger“, a.a.O., S. 113). Außer in der Afa-Alge und im Gerstengrassaft findet sich Germanium in Knoblauch, Ginseng, Bärlauch, Brunnenkresse und bestimmten Heilwässern.

Die Folsäure in der AFA-Alge ist für die Entwicklung eines hohen Intelligenzquotienten notwendig und wird zum Aufbau der Neurotransmitter Serotonin und Noradrenalin benötigt. 100 Gramm Afa-Algen enthalten 100 Mikrogramm vom Spurenelement Folsäure. Deutschland ist ein Folsäure-Mangelland. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung betrifft der Folsäuremangel etwa 97 Prozent aller Männer und 99 Prozent aller Frauen! Bei einem Folsäuremangel vertreibt Folsäure Trübsal und depressive Verstimmungen (vgl. Holler, „Das Neue Gehirn“, a.a.O., S. 137). Folsäuremangel führt zu Unruhezuständen, Zerstreuung, Gedächtnisschwäche, mangelnder Lebensfreude und Schlafstörungen (vgl. Schwinghammer, a.a.O., S. 67). Folsäurezufuhr bessert in vielen Fällen eine Anämie oder Blutarmut, die aufgrund eines Folsäuremangels mit erhöhter Reizbarkeit, Vergesslichkeit und Unkonzentriertheit einhergeht. Der Folsäuregehalt im Blut von depressiven Kranken ist erheblich niedriger als bei nur körperlich Kranken. Folsäure kommt außer in der Afa-Alge auch in grünem Pfeffer, Eiern, Hefe, Gerstengrassaft, Nüssen und Kuhmilch vor.

Vitamin B6, in der AFA-Alge ausreichend vorhanden, ist Ausgangsstoff zahlreicher Botenstoffe im Gehirn und damit „Allrounder im Nervensystem“. Vitamin B6 ist nötig, um Tryptophan in den Stimmungsaufheller oder das Glückshormon Serotonin umzuwandeln, und zur Herstellung der Botenstoffe Dopamin und Norepinephrin. Vitamin B6 ist ein wichtiger Faktor für die Aktivität des Nervensystems. Ein Mangel kann zu Angstzuständen, Gedächtnisschwäche, Nervosität und Konzentrationsschwäche führen (vgl. Schwinghammer, a.a.O., S. 64). Kinder mit Lernstörungen haben oft einen Mangel an Vitamin B6. In einer Studie wurden durch Vitamin-B6-Gaben Besserungen der hyperaktiven Symptome von Kindern beobachtet (vgl. Werbach, a.a.O., S. 611). Außerdem verbesserten die Kinder, die Vitamin B6 bekamen, ihre psycholinguistischen Fähigkeiten. Ein 14-jähriger hyperkinetischer Junge erhielt täglich 3 Gramm Niacinamid und täglich 0,5 Gramm Vitamin B6. Zwei Monate später zeigte er eine wesentliche Verbesserung (vgl. Werbach, a.a.O., S. 201). Die Kombination von Magnesium und Vitamin B6 ist besonders wirksam, um hyperaktive Kinder zu beruhigen (vgl. Abrams,

„Attention ...", a.a.O., S. 30). Auch Magnesium ist in der Afa-Alge enthalten. Außer der Afa-Alge sind Avocados und Gerstengrassaft wichtige Vitamin-Bö-Quellen.

Ein Mangel an Vitamin B 12 kann zu neurologischen Problemen wie Gedächtnisschwäche und Stimmungsveränderungen führen. Vitamin B 12 oder Kobalamin dient zum Aufbau des Stresshormons bzw. des Neurotransmitters Serotonin. Mit Vitamin B 12 bildet der Körper Methionin, wichtig für positive Empfindungen wie Glück, Freude und Liebe und heitere Gelassenheit. Die Afa-Alge enthält zwei- bis dreimal so viel Vitamin B 12 wie Rinderleber und stellt damit die reichhaltigste Nahrungsquelle an diesem wichtigen Vitamin dar! Vitamin B 12 bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn und verbessert dadurch das Gedächtnis. Außerdem hüllt es die Nervenzellen mit dem Myelin-Schutz ein und schützt damit die Nervenzellen vor „Kurzschlüssen" (vgl. Abrams, „Attention..", a.a.O., S. 31). Ein Mangel an Vitamin B12 führt zu Nervosität, Apathie, Gedächtnisschwäche und träger Gedankenaktivität. 100 Gramm Afa-Algen enthalten 175 Mikrogramm Vitamin B 12. Auch Gerstengrassaft und Spirulina-Algen enthalten Vitamin B12, daneben auch Weizenkeime und Bierhefe.

Die **Afa-Alge** ist die Pflanze mit dem **höchsten Betakarotin-Gehalt, 4000 Mikrogramm pro 100 Gramm**. Betakarotin schützt vor Gedächtnisverlust und ist wichtig für die gesamte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns. In der Afa-Alge findet sich die gesamte „Familie" der Betakarotene, von Alpha-Betakarotin über Delta- zu Gamma. Betakarotene schützen die Nervenzellen vor einer Verhärtung. Betakarotin verbessert die kognitiven Fähigkeiten und schützt vor Himschäden (vgl. Abrams, „Attention ...", a.a.O., S. 28). Außer in der Afa-Alge findet sich Betakarotin in Gerstengrassaft, der Spirulina-Alge, Wildkräutern, Karotten, Spinat, Brokkoli und Tomaten.

Vitamin C, ebenfalls in der **Afa-Alge** enthalten, schützt vor Stress, indem es der Hirnanhangdrüse die Ausschüttung von Stresshormonen ermöglicht. Bei Bedarf produziert Vitamin C blitzschnell zusammen mit Aminosäuren die Neurotransmitter Adrenalin, Dopamin und Noradrenalin und steuert so unsere Aktivitäten und unser Verhalten. Vitamin C findet sich in den Synapsen der Gehirn- und Nervenzellen und dient der Informationsübertragung zwischen den einzelnen Zellen (vgl. Schwinghammer, a.a.O., S. 71). Außerdem wirkt es als Anti-Oxidans und eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung von etwa 200 Milligramm zur normalen Ernährung kann bei Kindern den Intelligenzquotienten um drei bis vier Punkte erhöhen (vgl. Holler, „IB Dich klüger", a.a.O., S. 121). In einer Studie mit 351 Schülern wurde festgestellt, dass der IQ von Kindern mit einer höheren Konzentration an Ascorbinsäure jeweils höher lag als der IQ derjenigen Kinder mit einer niedrigeren Ascorbinsäurekonzentration im Blut. Es ist viel besser, Vitamin C aus natürlichen Quellen wie Afa-Alge, Gerstengrassaft und Acerolakirschen-Saft zuzuführen, da sie den gesamten Vitamin-C-Komplex als auch Bioflavonoide, Pflanzenbegleitstoffe, enthalten. Vitamin C ist auch in der Lage, Giftstoffe zu binden und auszuscheiden. Gute Vitamin-C-Quellen sind Ananas, Papayas, rote Paprika, schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Brokkoli, Erdbeeren, Orangen, Grünkohl und Kartoffeln.

Niacin unterstützt den Energiehaushalt des Gehirns und dient zur **Sauerstoffversorgung** von **Gehirn- und Nervenzellen**. Niacin oder Vitamin B3 hat sich zur Behandlung von Hyperaktivität, Stimmungsschwankungen, psychischen Störungen und Lernschwierigkeiten bewährt. Es hilft, das Gehirn stärker zu durchbluten und verstärkt die Wirkung der Aminosäure Tryptophan. In der Afa-Alge ist ausreichend Niacin vorhanden, daneben findet sich Niacin auch in Vollkomprodukten, Bierhefe, Erdnüssen, Gerstengrassaft und Eiern. Niacin schwemmt Gifte und Schwermetalle aus und wird auch erfolgreich bei Schizophrenie und Depressionen eingesetzt (vgl. Holler, „IB

Dich klüger", a.a.O., S. 118). Außerdem ist es Teil des Glukose-Toleranzfaktors und hilft, Reizbarkeit abzubauen. Durch das Raffinieren von Getreide gehen bis zu 90 Prozent des Niacins verloren. Abraham Hoffer, ein Pionier im Einsatz orthomolekularer Nährstoffe, verwendete Niacin erfolgreich bei Lernstörungen und Hyperaktivität.

Das **Thiamin** oder Vitamin B I in der Afa-Alge - 0,48 Milligramm auf 100 Gramm - ist wichtig zur Produktion von Neurotransmittem, Nukleinsäuren und Nerven- sowie Gehirnzellen. Thiamin dient als **Fitmacher** für den **Geist** und **fördert die Kommunikation** zwischen **Gehirn, Nerven und Muskeln**. „Insgesamt sorgt es dafür, dass Kinder und Erwachsene sich besser auf ihre Aufgaben konzentrieren können und ihr Verstand schneller und effektiver arbeitet." (Schwinghammer, a.a.O., S. 60) Der Niacin-Spiegel hat einen Effekt auf die kognitiven Fähigkeiten von Kindern und dämpft Reizbarkeit und Nervosität (vgl. Abrams, „Attention ...", S. 29). Als Vorstufe vom Neurotrasmmitter Acetylcholin fördert es die Kommunikation der Gehirnzellen miteinander und verbessert die Kapazität zu lernen. Vitamin B I wird durch Zucker und polierten Reis verbraucht.

Die **AFA-Alge** enthält ungewöhnlich viele **Ribonukleinsäuren oder RNA**, wichtig zur Regeneration des Gehirns und für besseres Gedächtnis, Konzentration und Gedankenklarheit. An der DNA- und RNA-Synthese ist auch Vitamin B 12 beteiligt, ebenfalls in der Afa-Alge vorhanden, und zwar zwei- bis dreimal so viel wie in der Vitamin B12-reichen Rinderleber.

Weitere Stoffe, die in der AFA-Alge vorhanden sind und die Gehimfunktionen stärken:

Tyrosin - Ausgangsstoff der Botenstoffe Dopamin und Norepinephrin, wichtig u.a. für eine ausgeglichene Stimmungslage), Phenylalanin - fördert die Produktion von stimmungsaufhellenden Endorphinen und stärkt Konzentration, Wachsamkeit und Lernfähigkeit -, Tryptophan - Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin, der als Tranquilizer und Stressabbauer wirkt -, Histidin - leitet Schwermetalle aus, welche die Gehimfunktionen beeinträchtigen können -. Diese wichtigen Aminosäuren werden im Körper zu Botenstoffen.

Auch eine Supplementierung von Phenylalanin kann bei Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität „heilsam" sein (vgl. Werbach, a.a.O., S. 205) und stärkt die Psyche. Die Afa-Alge enthält pro 100 Gramm 28 Milligramm Phenylalanin. Erwachsene mit ADD zeigten Verbesserungen in ihrem Verhalten. Phenylalanin ist ein Peptid, was sehr schnell die Blut-Him-Schranke überwindet und eine wichtige Rolle bei der Produktion von lebenswichtigen Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin spielt. Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernvermögen und Stimmung werden verbessert und das Verlangen nach Süßem vermindert. Phenylalanin fördert die Produktion von Endorphinen oder Glückshormonen und hat daher eine stimmungsaufhellende Wirkung (vgl. Karl J. Abrams, „Attention Deficit...", a.a.O., S. 23). Der Bedarf an dieser Aminosäure ist größer als der an anderen Aminosäuren. Außer in der Afa-Alge und in Gerstengrassaft findet sich Phenylalanin in Ananas, Äpfeln, Spinat, Mohren, Tomaten, Sojaprodukten, Milch und Eiern.

Tyrosin ist eine sehr wichtige Aminosäure fürs Gehirn. In 100 Gramm Afa-Algen sind 26 Milligramm Tyrosin enthalten. Tyrosin hilft, Nervenimpulse weiterzuleiten, die das Gehirn braucht, um längere Zeit aufmerksam zu sein und sich zu konzentrieren. Als Vorstufe von wichtigen Neurotransmittem wie Dopamin, Noradrenalin und Norepinephrin ist Tyrosin wichtig für geistige Wachheit, Lernfähigkeit und Gedächtnis. Bei ausreichender Zuführ werden Symptome wie Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und

Müdigkeit reduziert (vgl. Abrams, „Attention ...“, a.a.O., S. 23). Kurz vor einer Stresssituation zugerührt, entsteht durch Tyrosin eine Schutzwirkung, und der Betreffende kann mit einer vermehrten Belastung besser zurechtkommen. Die Ausgangssubstanzen zur Synthese der Stresshormone werden durch Tyrosin bereitgestellt. Holler schreibt, dass sich viele Depressionen und chronische Schmerzen durch Tyrosin-Gabe im Nichts auflösen würden (vgl. Holler, „Das Neue Gehirn“, a.a.O., S. 464). Tyrosin kann die intellektuelle Leistung steigern. Werbach:

„Eine Supplementierung kann bei Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität vorübergehend heilsam sein.“ Es ist jedoch immer besser, Stoffe nicht isoliert, sondern als Bestandteil eines natürlichen Lebensmittels wie der Afa-Alge zu nehmen. Tyrosin findet sich auch in Fisch, Eiern und Käse.

Bei Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen kann die Zufuhr von Tryptophan möglichst natürlichen Ursprungs hilfreich sein, weil diese Aminosäure zur Bildung des Neurotransmitters Serotonin und zur Regeneration von Gehirn- und Nervenzellen benötigt wird. Die Afa-Alge enthält pro 100 Gramm 11 Milligramm Tryptophan. Tryptophan ist eine entspannungs- und schlaffördernde Aminosäure (vgl. Holler, „Iß Dich klüger“, a.a.O., S. 88). Der Körper verwandelt Tryptophan in Serotonin, einem Neurotransmitter, der im Gehirn für gute Laune und Wohlfühl zuständig ist. Tryptophan reduziert Stress und hilft bei Ängsten. Manche Menschen berichten sogar von einem Gefühl der Euphorie, wenn in ihrem Gefühl der Tryptophan- und Serotoninspiegel steigt (vgl. Holler, „Iß Dich klüger“, a.a.O., S. 88). Kinder mit ADD zeigten nach einer Woche Verbesserungen des Verhaltens (vgl. Werbach, a.a.O., S. 205). Tryptophan gilt als natürlicher „Tranquilizer“, der Stress und Überaktivität abbaut. Außer in der Afa-Alge findet sich diese Aminosäure reichlich in Milch, Joghurt, Bananen, Ananas, Nüssen, Rettich, Bohnen, Vollkomgetreide, Spinat, Fenchel und Fisch.

Johannes Holler empfiehlt als optimale Hirnnahrung für Schulkinder außer einer täglichen Ration Afa-Algen und Gerstengrassaft Walnüsse wegen ihrem Gehalt an Linolsäure und hochwertigen Omega-3-Fettsäuren, Sesam und Tahin, um die Lemstärke zu verbessern, Ananas wegen ihrem hohen Gehalt an Serotonin und Tryptophan, Bockshornklee bei Nervenschwäche, Mandeln und Cashewnüsse bei Antriebslosigkeit und Nervosität, Avocados wegen ihrem hohen Gehalt an Eisen und Panthotensäure, Datteln und Bananen zur Beruhigung bei Nervosität und als Konzentrationshilfe wegen ihrer B-Vitamine, ihrer Mineralstoffe wie Eisen und Kalzium und wegen ihrem hohen Gehalt an Fruchtzucker (vgl. Holler, „Iß Dich klüger“, a.a.O.) Nüsse sollten nie mehr als 38 Grad Celsius ausgesetzt werden und mindestens zwanzig Minuten in Wasser eingeweicht werden, um die Enzyme zu aktivieren und Proteine in leicht verdauliche Aminosäuren umzuwandeln.

Die Versorgung mit lebenswichtigen Vitalstoffen ist bei unserer üblichen Zivilisationskost nicht mehr gewährleistet. Unsere Böden, und damit auch unsere Lebensmittel, enthalten immer weniger Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Bei Kindern machen sich Umweltbelastungen und Nährstoffdefizite am schnellsten und gravierendsten bemerkbar, zum Beispiel durch Lern- und Verhaltensproblemen. Schon geringfügige Schwankungen von Nährstoffen wie Mineralstoffen oder Belastungen mit Schwermetallen können die Gehirnfunktionen von Kindern und Jugendlichen durcheinander bringen und ihr Lernvermögen und ihr Verhalten beeinträchtigen.

Kinder mit ADS fühlen sich oft als Außenseiter. Wenn die ganze Familie mit ihnen täglich die AFA-Alge nimmt, für sauberes, unbelastetes Trinkwasser sorgt und eine biologisch angebaute Vollwertkost auf dem Tisch und in der Brotdose für die Schule dominiert, wird Solidarität mit den Betroffenen demonstriert, und alle profitieren. Gemeinsame Mahlzeiten fördern eine gesunde Ernährung, wenn Kinder und Jugendliche allein essen,

neigen sie zu vitalstoffarmen Fertiggerichten. Wichtig ist auch die Stimmung beim Essen, damit sich gesunde Ernährung als etwas Angenehmes erinnert werden kann, weil auch Gefühle beim Essen Ernährungsvorlieben prägen (vgl. Artikel „Gemeinsam mit der Familie essen ist für Jugendliche gesünder“ in „Apotheken-Umschau“ 9/2000, S. 56).

Schulprobleme sollten also nicht beim Essen thematisiert werden. Die Lebensqualität, seelische Belastbarkeit, das Gedächtnis und die Lebensfreude jedes Menschen, ob mit oder ohne ADS, lassen sich mithilfe der AFA-Alge und einer gesunden Ernährung in angenehmer Atmosphäre steigern!

Literaturtipps:

Barbara Simonsohn:

- „ Die Heilkraft der Afa-Alge ", Goldmann Verlag, München 1999
- „Gerstengrassaft, Verjüngungselixier und naturgesunder Po-wer-Drink",

Windpferd-Verlag, Aitrang 1998

Johannes Holler:

- „Iß Dich klüger", Umschau-Verlag, Frankfurt 1997

Gisela Friebel-Röhring und Dr. med. Klaus Hoffmann

- „Nahrung für Deine Seele ", Ariane-Verlag;

C.Keith Gönners

- „Feeding the Brain. How Foods Affect Children", Perseus Books, *Massachusetts* 1989

Hans-Günter Berner

- „An vollen Töpfen verhungern. Warum Vollwerternährung leider nicht mehr reicht", medi Verlagsgesellschaft, Hamburg 1995

Herbert Schwinghammer

- „Essen, das intelligent macht. ", Weltbild Verlag, Augsburg 1997

Aufgrund der Berichte und Erfahrungen von Forschern und Autoren über Gerstengrassaft, Kamutgrassaft (auch für Weizenallergiker), Nahrungsenzymen und Probiotica wurde die Formula für KIDS.PLUS entwickelt (siehe www.algavital.com Stichwort „ADHD“).