

Die stille Macht des Mikrobioms

Wie der Darm die Stimmung und das Verhalten von Kindern beeinflusst | *Katja Weidemann*

Sie sind unkonzentriert, hyperaktiv oder in sich gekehrt: Pädagogen und Ärzte stellen immer häufiger bereits bei Grundschulkindern Verhaltensauffälligkeiten fest. Ritalin lautet oft die Antwort. Dabei bleiben die Ursachen oft jahrelang unentdeckt und unbehandelt. Für die Kinder beginnt eine Abwärtsspirale psychischen und körperlichen Leidens. Eine mögliche Hilfestellung zu Ritalin bietet ein komplementärmedizinisches Behandlungskonzept, das auf der Gesundheit von Darm und Psyche basiert.

Gut ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis siebzehn Jahren zeigen ein Risiko zur Verhaltensauffälligkeit, so die Studie des Robert-Koch-Institut zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, kurz KiGGS genannt. Viele davon sind im Grundschulalter. Denn hier haben die Kinder durch den bevorstehenden Wechsel auf die weiterführende Schule besonderen Stress. [1]

Ihre Verhaltensauffälligkeiten zeigen sich vor allen als Lern- und Leistungsstörungen in Form von Konzentrationsmangel, Dyskalkulie, ADS oder ADHS. Subtiler ist die Symptomatik im psychischen Bereich mit Ängsten, Depressionen, Autismusstörungen, Gefühlsleere oder Unruhe. Die Symptome können auch körperlicher Natur sein, wie etwa Nägelkauen, einnässen oder einkoten, unklare Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Grundsätzlich gilt: Wenn Kinder verhaltensauffällig werden, schreit ihr kleines System um Hilfe!

Warum Stress ganzheitlich behandelt werden sollte

Eltern und Lehrer sind sich einig: Zu Hause und in der Schule muss sich schnell etwas ändern. Der erste Weg führt zum Kinderarzt. Hier werden die körperlichen Symptome abgeklärt, die meist unauffällig sind. Bei Konzentrationsstörungen und ADS oder ADHS ist Ritalin meist das Mittel der Wahl. Es balanciert die Gehirnhälften

aus und bringt die Kinder dadurch wieder zur Ruhe. Sie funktionieren scheinbar einigermassen normal.

Die schulmedizinischen Medikamente haben jedoch drei Nachteile:

1. Zum einen behandeln und unterdrücken sie lediglich die Symptome, während die Ursachen unentdeckt bleiben.
2. Sie lösen auch nicht die Ängste.
3. Diese Medikamente können Nebenwirkungen verursachen wie zum Beispiel: Abhängigkeit von Drogen, Psychosen, Parkinson und Organschäden.

Die Kinder selber mögen nur noch wenig essen. Sie spüren sich selbst kaum noch, was immer weitere Probleme nach sich zieht. Ritalin ist kein Langzeit-Medikament! Es müssen die Ursachen gefunden und behandelt werden.

Reaktion auf Stress

Im dritten und insbesondere im vierten Schuljahr lastet auf Grundschulkindern ein extremer Druck. Ihre Leistungen müssen stimmen. Nicht wenige Eltern erwarten von ihren Kindern, dass sie selbstverständlich das Gymnasium schaffen. Aber viele Grundschulkindern fühlen sich von diesem Erwartungsdruck und von den ständigen Leistungsnachweisen überfordert und stehen unter einem permanenten innerlichen Stress.

Burnout als Folge vom Stress ist in unserer Erwachsenenwelt bekannt. Aber können

auch Grundschulkindern vom Stress krank werden?

Ja, aber anders. Sie sind keine rational denkenden Erwachsenen. Wenn Stress und Druck das vegetative Nervensystem belasten, äußert sich das bei ihnen in Form von körperlichen, psychischen oder sozialen Verhaltensauffälligkeiten. Denn anders kann ein Kind seine Gefühle nicht ausdrücken.

Doch hinter allen Stresssymptom des vegetativen Nervensystems versteckt sich eine Ursache: Angst! Angst vor dem nächsten Leistungstest, dem Zeugnis und Angst, die an sie gestellten Erwartungen nicht zu erfüllen.

Was Darm und Hirn miteinander zu tun haben

Im Rahmen eines ganzheitlichen komplementärmedizinischen Konzeptes gilt es deshalb, viel tiefer in den Körper und die Seele des Kindes hinein zu schauen, um zu erkennen, wo und wie sich die belastenden Schulängste auswirken. Es geht bei den Ängsten von Kindern vor allem um das Zusammenspiel der Gesundheit von Psyche und Darm.

Der innere Stress, dem die Kinder ausgesetzt sind, kann sich sowohl auf das vegetative Nervensystem als auch auf den Darm auswirken. Denn er ist das Organ, das als erstes reagiert. Da Darm und Gehirn über die Darm-Hirn-Achse im ständigen Austausch stehen, kann eine durch

den Darm gestörte Kommunikation wiederum die Emotionen und den Gemütszustand des Kindes beeinflussen. Das äußert sich oft in Form von Konzentrationsstörungen, Lernblockaden und einem schlechten Gedächtnis.

Die Darm-Hirn-Achse, die mit dem zehnten Hirnnerv, dem Nervus Vagus, verbunden ist, reguliert fast ausschließlich die inneren Organe. Nur so lässt sich alles verdauen – körperlich wie seelisch. Bei andauernden Ängsten und Stress kann

es zu einer Dysbiose, einem Ungleichgewicht, zwischen guten und schlechten Darmbakterien kommen. Die Darmflora, die auch als Mikrobiom bezeichnet wird, ist aus dem Gleichgewicht geraten. Die Darmschleimhaut verändert sich. Dadurch kann sich die Darmwand entzünden, was sich in Form eines undichten und lecken- den Darms äußert, dem sogenannten Leaky Gut. Über die Darm-Hirn-Achse kann ein Leaky Gut zu einem Leaky Brain führen.

Warum die Gesundheit aus dem Mikrobiom kommt

Das Mikrobiom ist nicht nur für die Verdauung zuständig. Es sorgt für die Regulation und Entwicklung des Gastrointestinaltraktes. Da achtzig Prozent unseres Immunsystems im Darm sitzen, wehrt es Angriffe von Keimen ab und eliminiert toxische Substanzen. Kann das Mikrobiom durch das Leaky Gut-Syndrom diese Aufgaben nicht mehr ungestört erledigen, sind Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder auch Infekte, Bronchitis, Asthma, Nasennebenhöhlenentzündung oder Neurodermitis häufig die Folge. Außerdem produziert das Mikrobiom sogenannte Bioaktivstoffe, wie man sie sonst nur von den Nervenzellen im Gehirn kennt. Sie regulieren die Stimmung. Etwa die Hälfte des körpereigenen Dopamins und bis zu 90 Prozent des Serotonins werden hier gebildet. [2]

Da die diffuse Entzündung im Darm zunächst ohne direkte Symptome und Schmerzen verläuft, wird das gestörte Mikrobiom zunächst nicht diagnostiziert. Stattdessen werden oft jahrelang lediglich Symptome behandelt, die an anderen Stellen des Körpers auftreten. Die eigentliche Ursache bleibt weiterhin unerkant und kann sich immer weiter verschlimmern.

Neben der Stabilisierung und Stärkung des Mikrobioms und der Darmgesundheit, muss aber auch die psychische Gesundheit berücksichtigt werden. Es ist wichtig, die Angst aus dem System des Schulkindes zu nehmen. Dafür müssen zunächst die seelischen Konflikte als Auslöser gefunden werden, die dann mit homöopathischen Komplexmitteln in Begleitung einer Therapie aufgelöst werden können. Außerdem ist es das Ziel der Behandlung, den Kindern ein gutes Selbstwertgefühl zu vermitteln. Wenn sie selbstbewusster werden, in ihre innere Balance zurückfinden, ihre Fähigkeiten und Stärken entdecken, dann können sie zeigen, was in ihnen steckt.

Warum Eltern und Kinder aktiv einbezogen werden

Eine weitere Besonderheit des Behandlungskonzeptes ist, dass sowohl die Eltern als auch die Kinder in die Behandlung einbezogen werden. Das Konzept basiert auf einer märchenhaften Symbolsprache, mit der den Kindern erklärt wird, was ihre Ge-

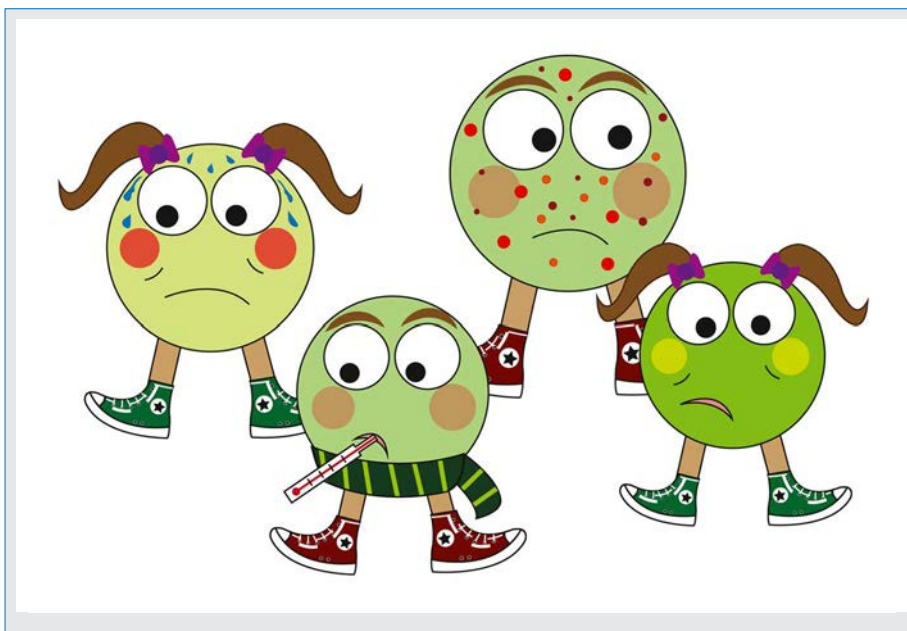


Abb. 1: Kranke Dickdarmbakterien

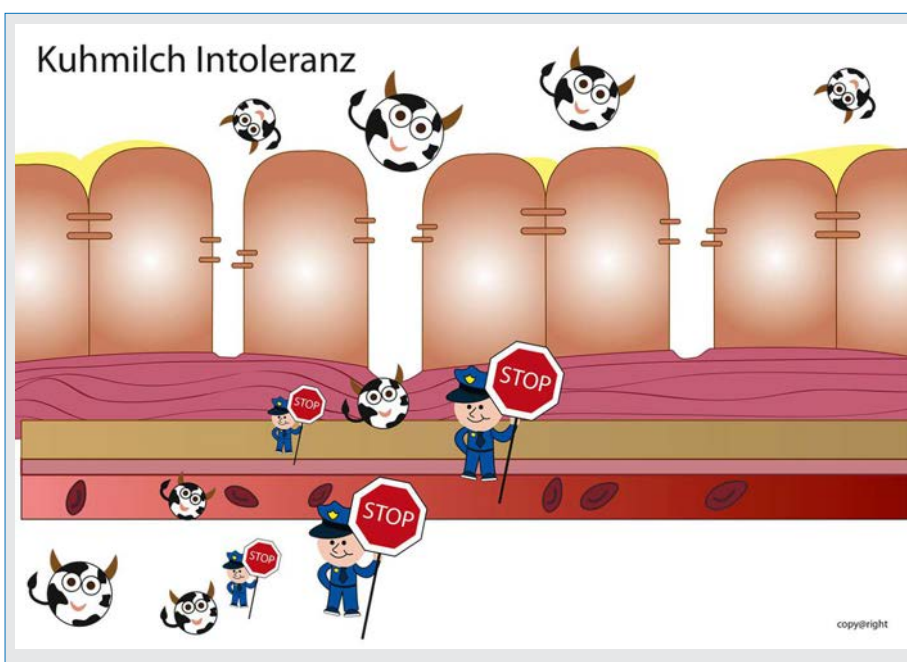


Abb. 2: Leaky Gut ist ein durchlässiger Darm.

fühle mit ihrem Körper machen. Die Gefühle sind in 28 seelische Konfliktzustände eingeteilt. Jedem Konflikt ist ein Zwerg zugeordnet, der bildhaft in einem Zwergenbuch dargestellt ist. So nimmt das Unfassbare für das Kind Gestalt an.

Durch die Kommunikationsformen und die verwendeten Techniken und Tools in kindgerechter Form werden nicht nur die Berührungängste der kleinen Patienten abgebaut. Vielmehr wird ein Verständnis für die Wichtigkeit bestimmter Vorgehensweisen und das Einhalten von Ernährungsvorgaben und Medikation aufgebaut. Die Kinder lösen mit Spaß und Freude die Aufgaben im Behandlungsprozess und bearbeiten damit Stück für Stück ihre Symptome und Ursachen.

Damit das Behandlungskonzept seine volle Wirkung entfalten kann, ist es unerlässlich, die Eltern zu aktivieren und mit zu therapieren. Sie müssen verstehen, dass ihr Kind über seine Gefühle lebt. Ihnen werden Hintergründe vermittelt und sie werden für die Anzeichen sensibilisiert. Außerdem erhalten sie umfangreiche Hil-

festellung, was ihr Kind jetzt braucht und wie sie mit ihm umgehen sollten.

In dem Moment, wo die Eltern mitarbeiten, wird es für die Kinder leichter durch ihren eigenen Prozess zu gehen.

Wie das Konzept funktioniert

Diagnostik

Zunächst wird ein detaillierter Befund des körperlichen, emotionalen und mentalen Zustandes erhoben. Dazu werden Stuhlproben nach mikrobiologischen Standardmethoden untersucht. Die seelischen Konflikte werden mit der PSEnergy-Methode ermittelt. Diagnostiziert wird dabei mit dem Reba Testgerät und speziellen Testampullen. Damit kann das Energiesystem des Kindes in seinen vier Ebenen – vital, emotional, mental und kausal – dargestellt werden. Desgleichen werden unbewusste, seelische Konflikte des Kindes erkannt.

Schließlich wird noch die Herzratenvariabilität (HRV) gemessen, da dieser Wert

maßgeblich zeigt, inwieweit das vegetative Nervensystem gestört ist.

Therapie

Zur Behandlung der seelischen Konflikte sowie zur Reduzierung von Stresszuständen und Auflösung von Ängsten haben sich homöopathische Komplexmittel der Firma Rubimed gut bewährt. Sie bestehen unter anderem aus mineralischen und pflanzlichen Stoffen sowie tierischen Organanteilen in homöopathisierter Form. Darüber hinaus werden Öle wie Neroli und die römische Kamille als geruchsaktive Wirkstoffe verwendet. Sie sollen das Nervensystem beruhigen und die Stresssymptome reduzieren, sodass die Kinder einen ruhigeren Schlaf finden.

Der Darm wird mit Produkten behandelt, die aus natürlichen Substanzen wie probiotischen Bakterien, Pflanzenextrakten und Mineralstoffen bestehen.

Ernährung

Die Ernährungsumstellung ist ein weiterer wichtiger Baustein, da bestimmte Le-

bensmittel Eiweiße enthalten, auf die der Körper mit einem gestörten Darm reagiert. Das gilt vor allem für Gluten und Kuhmilcheiweiß, auf das die Kinder während der Behandlung verzichten müssen. Der individuelle Ernährungsplan ist abhängig vom Befund der Stuhlprobe. Nach Heilung des Mikrobioms und der Darmschleimhaut können Gluten und Kuhmilch wieder langsam in die Ernährung eingeschlichen werden.

Erfahrungen mit der Behandlung

Die Fragestellung „Inwieweit beeinflussen psychische Konflikte das vegetative Nervensystem und der Darm das psychi-



Katja Weidemann

Katja Weidemann ist Kinderheilpraktikerin und seit 33 Jahren im Gesundheitsbereich tätig. Zuerst als Kinderintensivkrankenschwester an der Universitätsklinik Heidelberg, wo sie eine neue Kinderintensivstation mit aufbaute. Anschließend leitete sie als Stationsschwester eine Kind-Eltern-Station für an Asthma und Neurodermitis erkrankte Kinder im Kinderkrankenhaus Seehospiz Norderney. Seit 2008 praktiziert sie in ihrer eigenen Naturheilpraxis in Aachen. In den letzten Jahren hat sie ein spezielles, ganzheitliches Therapiekonzept für verhaltensauffällige Kinder entwickelt und ein Buch darüber geschrieben.

Kontakt:

Tel.: 0241 / 9661187
www.katja-weidemann.de

sche Allgemeinbefinden des Kindes und seine Erkrankungen?“ war die Grundlage für eine erste Evaluierung mit 15 Kindern, welche die Erfahrungen mit der Behandlung eindrucksvoll bestätigt. Die Kinder fühlten sich wieder wohl und die körperlichen Störungen haben sich deutlich verbessert. Im Schulalltag konnten sie sich besser konzentrieren. Sie zeigten sich ausgeglichen, unbefangen und fröhlich. Die Ergebnisse und Erfahrungsberichte der Eltern können im Buch „Verhaltensauffällig“ nachgelesen werden. [3]

Fallbeispiel

Vorstellig wurde ein 9-jähriger Junge (1,38 m, 30 kg). Die Anamnese durch die Schulmedizin lautete: schwere Neurodermitis vor vier Jahren, Unverträglichkeit von Weizen, Kuhmilcheiweiß, Industriezucker.

Symptome am Beginn

- Ängste, massive innere Unruhe, schlechte Konzentration
- nervös und hektisch, impulsives Verhalten, angespannt, hoher Stress bei Hausaufgaben, gleichzeitig hohes Bedürfnis nach Körperkontakt und elterlichem Trost, mangelndes Selbstvertrauen
- Kopfschmerzen und Bauchschmerzen
- Blasenprobleme, ständiger Harndrang (Blasenentzündung wurde ausgeschlossen)
- Nervöse Ticks
- Stuhlgang normal
- reagiert auf Katzenhaare, Weizen, Nüsse, Steinobst
- Psyche: sensibel, empfindlich, spricht und antwortet sehr schnell
- Schulische Leistungen: alle Zensuren gut oder befriedigend, nur Sport sehr gut, ordentliches Sozialverhalten, schlechte Konzentration und Selbstorganisation, wenig Freunde

Diagnostik

Nach der PSE-Testung rangierte der emotionale Wert bei 54 von 100 Punkten, der mentale bei 34. Die HRV-Messung zeigte erhöhte Werte, die nicht in Balance waren. Die Stuhlbefunde zeigten einen hohen Zonulin-Wert (78,76, Normwert < 30). Der Junge hatte vermehrt starke Ängste.

Diagnose

Aktueller seelischer Konflikt: Verängstigt, Kummer, der zu Herzen ging; Dysbiose mit Leaky Gut Syndrom.

Behandlung

Orale Medikation (Fa. Rubimed):

- Chavita Nr. 4 : 2 x 7 Globuli
- Emvita Nr 15: 2 x 5 Globuli
- Anxiovita: 4 x 5 Globuli
- Simvita: 4 x 5 Globuli
- Neurovita: 4 x 5 Globuli

Nur zum Riechen:

- Neroli-Öl
- Römische Kamille

Anfangsmedikament (Fa. Allergosan):

- 4 Wochen: 2 x tgl. 2 g OMNI BIOTIC 6
- Danach für 2 Monate: 1 x tgl. 2 g OMNI BIOTIC 6
- Allergosan Zink 100 pro: 1 x tgl. 1 Kapsel, abends, für 3 Monate

Weitere Behandlung nach der Studie:

- 3 Monate: 1 x tgl. 2 g OMNI BIOTIC 6
- Ernährungsumstellung: gluten- und kuhmilchfrei

Endwerte der Behandlung:

- Emotionaler Wert: 97 von 100 Punkten
- Mentaler Wert: 100 von 100 Punkten
- Zonulin-Wert: kleiner 30, Wert ist 10,8

Verlauf der Behandlung

Aussage der Mutter: Deutlich besser! Weniger Unruhe, gute Laune, wenige Diskussionen, gute Konzentration, gute Leistungen in der Schule; er macht freiwillig und mit Freude die Hausaufgaben (die dann nahezu fehlerfrei sind), er macht freiwillig zusätzliche Rechtschreibübungen, sehr verschmust, mehr Selbstbewusstsein, schläft besser ein, Harndrang noch gestört, aber er läuft am Abend statt fünf- nur noch zweimal zur Toilette. ■

Literaturhinweis

- [1] Hölling, H., Erhart, M., Ravens-Sieberer, U. & Schlack, R. (2007). Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) des Robert Koch Instituts; Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz; BELLA-Studie, Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 5/6 2003–2017, Bella-Studie-RKI
- [2] Good Health Ausgabe 7/2015
- [3] Katja Weidemann, Verhaltensauffällig: Die ungesunden Ängste bei Kindern und die daraus entstehenden Verhaltensauffälligkeiten. 2017