

## Wenn die Schule keinen Spaß macht

### Schulangst, Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen bei Kindern

Der Schulalltag hat wieder begonnen und während sich die meisten Kinder nach ein paar Tagen murrend aber doch an den etwas strengeren Rhythmus gewöhnt haben, gibt es einige, denen die Schule auch Abseits der Prüfungen ernstere Probleme bereitet. Regelrechte Angstattacken vor dem Schul- oder Kindergartenbesuch sind ebenso möglich wie immer wiederkehrende Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder die Unfähigkeit, längere Zeit still zu sitzen. Wie kann die Homöopathie helfen?

### Zusatzbelastung Freizeitstress: Nicht zu viel auf einmal vornehmen

Homöopathin und Psychotherapeutin Dr. Susanne Stoeckl-Gibs: „Vor der homöopathischen Behandlung steht in jedem Fall die Betrachtung der Lebensumstände und die Veränderung störender Einflüsse. Viele Kinder – und natürlich auch Erwachsene – haben zuviel Gelegenheit zur Zerstreuung – und zu wenig zur Sammlung.“

Zwei Nachmittagsaktivitäten pro Woche – einmal Sport und einmal etwas Kreatives – reichen völlig aus, um ein Kind ausreichend zu fördern. Es muss nicht jeden Tag und auch nicht jedes Wochenende „action“ sein. Weniger ist manchmal schlicht und ergreifend besser. Oft fördert Langeweile sogar den Einfallsreichtum und die Kreativität ihres Kindes!

### Genug Schlaf muss sein

Viele Kinder leiden an Schlafmangel – dank langem Fernsehen und abendlichen Computerspielen. Beide Medien sind für die Nerven und Sinnesorgane stark fordernd – umso mehr, je jünger das Kind ist. Fernsehen ist daher als Einschlafritual ungeeignet. Vorlesen oder selber lesen, Musik hören, abendliche Gesellschaftsspiele oder einfach zusammen sitzen und plaudern – Bildbände oder Fotos anschauen – alles das ist wesentlich entspannender und erleichtert das ruhige Einschlafen.

### Vollwertige Ernährung stärkt jedes Kind

Die richtige Ernährung spielt eine große Rolle: morgens zumindest ein warmes Getränk, etwas Obst, Frühstücksflocken, danach ein vollwertiges Pausenbrot – selbstgeschmiert oder vom Biobüffet in der Schule – eine Banane, ein Müsliriegel – vollwertige Nahrung stellt nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist den nötigen Brennstoff zur Verfügung. Süßigkeiten und Industriezucker in jeder Form rauben dem Körper das nervennotwendige Vitamin B!

### Mama, ich hab Angst

Für die Ängste von Kindern, die sich vor dem Wechsel ihrer Lebensumstände fürchten – Kindergarten- oder Schuleintritt, eine neue Klasse oder eine neue Schule – gibt es wirksame homöopathische Behandlungen, die allerdings von einem ausgebildeten Homöopathen genau auf das Kind abgestimmt werden müssen.

„Ich habe soviel gelernt und bei der Prüfung war alles weg“ – das kennen viele Schüler und Studenten. Erwartungsangst, Prüfungsangst, Lampenfieber – hier können homöopathische Arzneien wie Gelsemium oder Argentum nitricum Abhilfe leisten.

Wo hast du deinen Kopf schon wieder?

Bei Konzentrationsstörungen können gezielte Konzentrationsübungen helfen, ebenso sind Kurzzeitlernphasen zu empfehlen. Dr. Susanne Stoeckl-Gibs: „Küchenwecker auf 10 Minuten stellen, Stoff lernen, danach 5 Minuten Pause. Die Lernzeit langsam steigern, bis 45 Minuten durchgehalten werden. Besteht dennoch weiterhin Ablenkbarkeit und Unruhe, lohnt sich auch hier ein homöopathischer Behandlungsversuch – z. B. mit Phosphor- oder Zinksalzen.“ Auch Autogenes Training oder Yoga für Kinder fördern das Lernverhalten und die Aufmerksamkeit.

Nicht jedes lebendige Kind ist hyperaktiv

Die Diagnose Hyperaktivität oder ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) sollte vorsichtig gestellt werden, weil Kinder damit allzu häufig stigmatisiert werden. Nicht jedes lebendige Kind, das viel Bewegung braucht, ist hyperaktiv.

Mangelnde Impulskontrolle und konstant fehlende Aufmerksamkeit sind wichtige diagnostische Kriterien. Man geht zwar generell davon aus, dass das ADHS in den meisten Fällen genetisch bedingt ist. Tatsache ist aber, dass immer mehr Kinder therapiebedürftig werden und das weist auch auf gesellschaftliche Gründe hin. Diese konstitutionellen Störungen treten oft familiär gehäuft auf und sind gut homöopathisch behandelbar. (Eine Studie von Dr. Heiner Frei aus Laupen, Schweiz, aus dem Jahr 2004 bestätigt den erfolgreichen Einsatz von homöopathischen Mitteln bei ADHS.) Es braucht dazu aber Konsequenz und einen langen Atem von beiden Seiten – vom Arzt ebenso wie von den Eltern. Psychologische Betreuung und Alltagshilfen können eine wichtige Unterstützung sein.

Auch Teilleistungsschwächen – Legasthenie oder Rechenschwäche – sind homöopathisch behandelbar. In jedem Fall steht aber vor der Verordnung einer Arznei ein ausführliches Gespräch, das auch den körperlichen Zustand des Kindes und seine Lebensumstände berücksichtigt. Wichtig ist, dass Förderlehrer, Psychologen, Ärzte und Eltern als Team zusammenarbeiten – damit unseren Kindern die Schule wieder Spaß macht!

Weitere Informationen: Mag. Barbara Leitgeb, Pressebetreuung ÖGHM, Tel. 0660 551 5502

*Die Österreichische Gesellschaft für Homöopathische Medizin ist die größte Vereinigung homöopathischer Ärzte Österreichs. Ziele der ÖGHM sind die Aus- und Weiterbildung von Ärzten auf Europastandard, die Repräsentation der Homöopathie gegenüber Öffentlichkeit und Medien, die EU-weite Vertretung auf politischer und wirtschaftlicher Ebene sowie die Förderung von Forschung und Entwicklung auf dem Gebiet der Homöopathie. Die ÖGHM wurde 1953 gegründet und hat ca. 900 Mitglieder. Internet: [www.homoeopathie.at](http://www.homoeopathie.at)*