

Espresso Vitalis



Gehirnentwicklung unserer Kinder

VON REGINA
LEIBETSEDER-KARLSBÖCK

Das Gehirn hat bei der Geburt bereits 60% seiner Größe erreicht, braucht aber 20 Jahre bis zur vollständigen Entwicklung.

Die Wachstumsrate des Gehirns ist in den ersten drei Lebensjahren enorm, da die Neuronen zahlreiche Verbindungen eingehen.

Es sind bereits ebenso viele Neuronen vorhanden, wie bei einem Erwachsenen (100 Milliarden) doch sie müssen noch reifen. Die dafür notwendigen Bahnen, Synapsen und Zellverbindungen werden durch Signale gebildet.

Mit 3 Jahren ist die Grundstruktur des Kinderhirns fertig, Hippocampus und Amygdala sind fertig und können nun Erinnerungen im Langzeitgedächtnis speichern.

Der präfrontale Cortex ist noch nicht fertig ausgebildet. Dieser wird durch Erziehung, Lernen sowie der Entwicklung unterschiedlicher Fertigkeiten beeinflusst.

Der zeitliche Ablauf ist genetisch festgelegt und kein noch so guter Unterricht kann einem Kind etwas beibringen, wofür sein Gehirn noch nicht reif ist.

Jedes Kind entwickelt sich in einem individuellen Tempo, ausschlaggebend dafür sind die genetische Basis, die Umweltanregung, das Lernen und die biologischen Reifungsvorgänge.

Ich mache in meiner Arbeit mit frühkindlichen Reflexen und Gehirnintegration jedoch immer öfter die Erfahrung, dass diese Reifungsvorgänge nicht mit den dafür notwendigen Automatismen ablaufen. **Weiters ist der Anteil an Entwicklungsverzögerungen in den letzten Jahren massiv gestiegen.**



Erklärungen

Amygdala

Spielt eine zentrale Rolle für die Verarbeitung und Speicherung von emotionalen Reaktionen.

Hippocampus

Verantwortlich für die Bildung und Aufrechterhaltung von Gedächtnisinhalten sowie Lernprozessen.

Präfrontaler Cortex

Verantwortlich für die sozialen, psychischen und geistigen Leistungen.



Gut zu wissen

Hast du auch schon beobachtet, wieviel Zeit die Kleinkinder heute mit dem Tablet oder Handy verbringen?

Diese massive Reizüberflutung hat enorme Auswirkungen auf die frühkindliche Gehirnentwicklung.

Im besonderen werden die Aufmerksamkeit, Konzentration und geistige Fähigkeiten negativ beeinflusst.

Auf die Wichtigkeit von Omega3 wird seit Jahren immer wieder hingewiesen und viele Studien belegen die positive Auswirkung auf die Gehirnentwicklung.

Erschreckend stelle ich aber immer wieder fest, dass die Omega3 Spiegel der Kinder und Jugendlichen sehr niedrig sind. Zum Teil mit einem Minus von bis zu 90%! Wenn wir bedenken dass das Gehirn zu 60% aus Fett besteht und 25% davon reines Omega3 ist, könnte das eine Erklärung sein warum Diagnosen wie ADS, ADHS und Teilleistungsschwächen immer mehr Kinder betreffen.

Die Ernährung ist leider schon seit längerem sehr kohlehydratlastig geworden. Umwelteinflüsse und das viele Blaulicht am Computer und Handy tragen das ihre zu den schlechten Werten bei.

Auch bei Kindern ist Nahrungsergänzung in Form des Balanceöls von Zinzino angezeigt. Dieses wird sehr gut aufgenommen und enthält zum DHA auch einen höheren EPA Anteil welcher unter anderem auch für unsere Stressverarbeitung benötigt wird.

Gefühle spielen beim Lernen eine extrem wichtige Rolle. Die Bedeutung der Emotionen ist beim Lernen bekannt und wird auch bei der Förderung von Defiziten eingesetzt. Zudem wissen wir, dass sich Stress negativ auf unsere Gehirne und vor allem auf die Konzentration auswirkt.

Deshalb sind wir Eltern in der heutigen Zeit zusätzlich zur achtsamen Begleitung aufgefordert,

- auf gesunde Ernährung,
- genügend Schlaf,
- Entspannungspausen im Spiel,
- ausreichend Bewegung und
- Wasser trinken

zu achten.

DANKE an unsere Co-Autorin Regina Leibetseder-Karlsböck, deren Erfahrungen und Recherchen wir hiermit geteilt haben.

Quelle: Das Gehirn von Rita Carter und "Omega 3" von Dr. med. Volker Schmiedel



Doris Aitzetmüller
www.von-herzen-doris.com

Gerald Fingerlos
www.fingerlos.at

