



Newsletter

Feb., Mrz. 2010

Vitametik bei Kindern, Teil 2

Wie wichtig gerade bei Kindern der Einsatz der Vitametik zur Entspannung und zur Stressbewältigung sein kann, möchte ich in den nächsten Newslettern verdeutlichen. Zunächst aber: Ist es wirklich so, dass auch Kinder zunehmend an vermehrtem Stress leiden? Oder ist dies nur ein Phänomen, das schon immer beobachtet wurde und das nur in der jüngeren Zeit, nicht zuletzt auch aufgrund der Veröffentlichung der PISA-Studie, eine größere Aufmerksamkeit erfährt? Nein, es bestätigt sich, dass z. B. Schulstress den Kindern tatsächlich immer mehr zusetzt.

So hat eine Anfang Februar von der Techniker Krankenkasse veröffentlichte Forsa-Studie ergeben, dass jedes zweite Kind von der Schule gestresst ist, jedes neunte sogar schon stark unter Druck steht. Dafür wurden 1000 Eltern befragt. Die größten Stressauslöser seien demnach zunehmender Leistungsdruck und die Angst vor schlechten Noten, worunter jeder vierte Schüler leide. Jeden Fünften stresst zusätzlich, dass er sich von seinen Lehrern ungerecht behandelt fühlt und dass der Schultag zu lang ist. Laut Umfrage sitzen in jeder Klasse mit 30 Schülern durchschnittlich zwei bis drei Kinder, die morgens vor der Schule unter Bauch- oder Kopfschmerzen leiden, Mädchen häufiger als Jungen. "Kinder reagieren ganz unterschiedlich, wenn sie unter Druck geraten. Neben Kopf- und Bauchschmerzen schlafen viele auch schlecht oder sie haben keinen Appetit mehr. Andere Kinder sind aufgedreht und zappelig oder ziehen sich zurück", sagte TK-Psychologe York Scheller. Oft würden hinter Schulangst auch Probleme mit Klassenkameraden stecken. So zeige die Umfrage, dass jedes achte Kind unter Mobbing durch seine Mitschüler leidet und sich ausgegrenzt fühlt.

Sicherlich ist die Schule nur ein Teilaspekt für vermehrten Stress bei Kindern. Es kommen andere Stressoren hinzu, die es in dem Maße noch vor 10 Jahren nicht gegeben hat und die für verminderte Leistungsfähigkeit und Konzentration mitverantwortlich sind. An erster Stelle ist hier sicherlich der Fernsehkonsum, neben der Verweildauer vor dem Computer zu sehen. Damit verbunden weniger Bewegung. Ein weiterer Aspekt ist die Ernährung, die gerade im Wachstum eine wichtige Rolle spielt. Dies sind Themen für die nächsten Newsletter.

Wenn Kinder unter Symptomen, wie z. B. Kopfschmerzen klagen, kommt der Ursachenforschung die größte Bedeutung zu. Aber mindestens genau so wichtig sind adäquate Entspannungstechniken, wie sie z. B. die Vitametik bietet. Denn ein entspannter Körper kann sich besser regenerieren. Diese Tatsache gilt für Kinder genau so, wie für uns Erwachsene.

Kinder brauchen einen stabilen Tagesrhythmus, genügend Ruhephasen, aber auch Bewegung und Entspannung, sowie gesundes Essen.

Bis bald
Ihr

Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint im April.

Vitametik®-Berufsausbildung

Informationstage:

Bad Nauheim 06.03.2010

Hamburg 10.04.2010

Salzburg 08.05.2010

Vitametik® -

Ein Beruf mit Zukunft!