

Was hilft meinem Kind, sich besser zu fokussieren und zu konzentrieren?

Wenn das Konzentrieren schwerfällt

Konzentrationsschwierigkeiten treten im Kindes- und Jugendalter immer häufiger auf.

Sie können den Alltag in der Schule und zu Hause weitreichend beeinflussen und die Lebensqualität schmälern. Eltern suchen oft Hilfe, wenn die Belastung für sie und ihr Kind steigt.



Woher kommen die Schwierigkeiten?

Hier spielen Einflüsse aus dem familiären und schulischen Kontext eine grosse Rolle, aber auch die genetische Veranlagung, die das Kind mit sich bringt. Weitere Einflüsse wie die Ernährung oder der Gebrauch (sozialer) Medien haben ebenfalls einen grossen Einfluss.

Ein zu straffes Freizeitprogramm ohne Pausen, die nicht verplant sind.

Auch Schlafmangel kann die Ursache für Konzentrationsstörungen sein – wer unausgeschlafen in den Tag geht, kann sich schlechter konzentrieren.

Bewegungsmangel zählt ebenfalls zu den Gründen, warum es Kindern schwerfällt, sich zu konzentrieren.

Welches sind die Anzeichen für eine Konzentrationsstörung?

Anzeichen sind Leistungseinbrüche in der Schule, leichte Ablenkbarkeit oder wenn die Zeitspanne, während der sich Ihr Kind konzentrieren kann, immer kürzer wird. Auch sichtbare Unruhe, wenn das Kind immer irgendeine Bewegung mit Händen oder Füßen durchführen muss, ist ein Zeichen, das ein Hinweis sein könnte.

Wie kann ich mein Kind im Alltag unterstützen?

Voraussetzungen für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und gutes Konzentrationsvermögen sind Bewegung zur Förderung der Durchblutung und besseren Sauerstoffversorgung aller Organe, frische Luft und eine Ernährung aus möglichst natürlichen, unverarbeiteten Produkten mit vielen Vitalstoffen aus Pflanzen. Essentiell sind ausserdem ausreichend Schlaf und emotionale Ausgeglichenheit, die dadurch erreicht wird, dass Momente der Freude und des Glücks und Momente von Ärger und Sorgen sich in etwa die Waage halten.

Auch können wir unseren Kindern ein gutes Vorbild sein, indem wir nicht jede Minute unserer Freizeit verplanen, sondern ungeplante Zeit wieder lernen zu geniessen. So kann sich Ruhe und Musse ausbreiten, Konzentration wird wieder möglich.

Welche natürlichen Mittel können in dieser Situation helfen?

In der Natur finden wir zahlreiche Unterstützer für eine gute Konzentration. Ätherische Öle z.B. von Citrus und Lavendel helfen Ihrem Kind, sich zu fokussieren und können als Raumspray beim Hausaufgabenmachen angewendet werden oder auch am Lernplatz in der Schule mittels eines Riechsteins eine Hilfe sein.

Safran wirkt entspannend und stimmungsaufhellend und hat eine positive Wirkung auf Konzentration und Lernfähigkeit.

Zur Anwendung kommt er z.B. in Form von Safran-Bärchen, die verteilt über den Tag wie die bekannten Gummibärchen gelutscht werden können.



Weitere spannende Pflanzen, die als spagyrischer Auszug in einem Mundspray angewendet werden können, sind Agaricus gegen motorische Unruhe und Ginkgo biloba, der die Konzentrations- und Merkfähigkeit durch Durchblutungsförderung im Gehirn stärkt.

Auch spezielle Mischungen von australischen Buschblüten können als Tropfen eingenommen werden und so bei der Konzentrationsförderung helfen.

Gerne stellen wir ihnen eine individuell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasste Mischung zusammen.

Es lohnt sich auch, die Ernährung ihres Kindes zusammen mit einer unserer Kinder-Expertinnen genauer unter die Lupe zu nehmen. So können fehlende Nährstoffe ausfindig gemacht und gezielt ersetzt werden. Was sich bei unserer westlichen Ernährungsweise mit wenig fettem Seefisch und einer Verschiebung zu Omega 6-Fettsäuren (z.B. durch Sonnenblumenöl-Zusatz in vielen Lebensmitteln) in Studien bewährt hat, ist die Einnahme von Omega 3-Fettsäuren für ein Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Syndrom.

Gerne beraten wir Sie individuell bei uns, was Ihrem Kind helfen könnte.

Wann ist es Zeit für den Arzt?

Lassen sich die Belastungen für Kind, Eltern und Schule während mehrerer Monate durch die genannten Massnahmen und Unterstützungen nicht genügend regulieren, sind also alle Möglichkeiten ausgeschöpft, kann ein Arztbesuch angeraten werden. Auch wenn zunehmend Aggressivität im Spiel ist, ist ein Gespräch mit einem Kinderarzt oder einem spezialisierten Arzt anzuraten.