

Komplementär-Medizin

Balance



Kinder bleiben Kinder.
Gesund
und voller Energie.



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

DIE VERNETZTEN KINDER



Heute läuft vieles anders als noch vor dreissig Jahren. Der Fortschritt hat unser Leben verändert, der Mensch musste sich auf die neuen Bedingungen und den gesteigerten Rhythmus einstellen. Unsere Kinder wachsen mit den tonangebenden aktuellen Hits auf: Cyberspace, Smartphone, Social Media und wie sie alle heissen. Am besten, wir schauen gemeinsam voraus und achten dabei auf das Wesentliche: unsere Gesundheit.

Das grenzenlose Angebot

Bereits im Kindergartenalter kommen viele mit dem Internet und dem Smartphone in Kontakt: Unsere Kids lernen den Umgang mit den modernen Tools blitzschnell. Die massive Präsenz von hochauflösenden Bildern aus dem Internet prägt heute die entscheidende Lebensphase. Es dauert nicht lange, dann sind unsere Sprösslinge rund um die Uhr virtuell vernetzt. Sind sie deshalb persönlich immer stärker isoliert? Reduziert sich menschliche Verbundenheit auf das gemeinsame Nutzen bestimmter Geräte, Marken oder Plattformen?

Die massvolle Entscheidung

Nach wie vor gilt es, das verfügbare Angebot selektiv sowie mit Mass zu nutzen. Allzu viel ist ungesund, heisst die noch immer

gültige Regel. Dazu kommt, dass Kinder mit ihrer dünneren Schädeldecke den hochfrequenten elektromagnetischen Feldern gewisser Geräte stärker ausgesetzt sind als Erwachsene. Ihr Gehirn absorbiert wesentlich mehr der freigesetzten Strahlung. Natürlich haben wir als Eltern einen entscheidenden Einfluss darauf, wie unser Nachwuchs mit den neuartigen Sozialisierungsformen und dem omnipräsenten Computer oder Smartphone umgeht. Mit viel Fingerspitzengefühl und Verständnis erreichen wir mehr als mit kategorischen Verboten. Das Ziel ist, dass die Heranwachsenden einen gesunden Menschenverstand entwickeln.

Druck oder Herausforderung?

Neben dem bunten, globalen Freizeitangebot ruft auch noch die Schule. Selbst wenn die modernen Lehrmethoden dem Zeitgeist Rechnung tragen und der Computer im Klassenzimmer mit von der Partie ist: Ohne Lernen und Prüfungen läuft nichts! Bei den einen wecken Herausforderungen den gesunden Ehrgeiz, andere werden von der Last der Erwartungen erdrückt. Wenn dazu die Eltern gute Noten fordern, die Kameraden sticheln und sich mit den eigenen Leistungen wichtig machen, können Schüler richtig ins Schwitzen kommen.

Muss nicht sein

Im Jahre 2014 litten laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 27 % der 11-jährigen Kinder täglich oder mehrmals pro Woche unter Schlafproblemen. Das Sorgentelefon der Pro Juventute verzeichnete in den letzten Jahren eine wachsende Anzahl junger Anrufer, die über Angst, Selbstzweifel oder Stress klagten. Ist der Leistungsdruck und die alltägliche Reizüberflutung in der digitalisierten Welt zu viel für unsere Schüler?

Eigene Bedürfnisse ausleben

In einer Welt, in der Kinder immer selbständiger werden und zusehends mehr Freiheiten geniessen, müssen sie auch früher Verantwortung übernehmen. Viel Stress entsteht vor allem in der Freizeit. Die vernetzte Welt mit den sozialen Medien führt zusätzlich zu leistungs- und erfolgsorientiertem Denken. Jeder will sich perfekt präsentieren. Dazu kommt die ständige Angst, etwas zu verpassen: Sie zwingt die jungen Menschen dazu, laufend ihr Smartphone zu checken. Dabei bleiben jedoch viele eigenen Bedürfnisse auf der Strecke. Kids sollten vielmehr ermuntert werden, ihre Freizeit selber zu gestalten, sich selber zu finden. Und hier gilt: Was Spass macht, macht auch Sinn. Das



unbeschwerte Spielen fördert die positive Entwicklung unserer Kinder nachhaltig.

Auf sicherem Fundament

Eine glückliche Kindheit beginnt im harmonischen Elternhaus, wo tagtäglich hochwertige Lebensmittel zur richtigen Zeit auf den Esstisch kommen. Eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung liefert alle Nährstoffe, Spurenelemente und Vitamine – für eine ungestörte Entwicklung und ein natürliches Wachstum von Körper und Geist. Damit sichern wir eine lückenlose Energiezufuhr sowie den Aufbau eines effizienten Immunsystems. Schliesslich sollen Heranwachsende die kommenden Aufgaben meistern und nicht gleich vor den allerersten Problemchen kapitulieren. Aber Kinder sollen auch Kinder bleiben. Mit viel Bewegungsdrang, Spieltrieb und Neugier – jedoch ohne ernsthafte Sorgen oder Ängste. Kluge Eltern schaffen zu Hause die optimalen Voraussetzungen für eine inspirierte Schulzeit.

Alles im Gleichgewicht

Insbesondere auch für Kinder gilt die simple Grundregel, in allen Dingen die Balance zu bewahren.

- Ausgewogene Ernährung mit allen Bestandteilen für ein unbeschwertes Wachstum und einen optimalen Stoffwechsel
 - Viel Zeit, den Bewegungsdrang auszulieben, verbunden mit genügend Erholung sowie Ruhephasen
 - Momente höchster Konzentration wechseln sich mit freier Entfaltung ab
 - Neben ernsthaftem, zielgerichtetem Arbeiten braucht es auch ungezwungene, lustvolle Unterhaltung
- Wohlschmeckendes Essen, eine grosse Bandbreite an Aktivitäten kombiniert mit entspannender Regeneration – das sichert die nötige Ausgeglichenheit für ein erfülltes Leben. Dieses natürliche Gleichgewicht gilt es bereits im Kindesalter zu wahren.