

## Ernährungsmedizin up to date

Das aktuellste Buch über Ernährungsmedizin in der Kinderheilkunde ist vor kurzem beim Schattauer-Verlag erschienen und fasst den Stand der Forschung für die Praxis gut strukturiert zusammen.

Ernährung ist ein Feld, das der Medizinstudent und auch der werdende Facharzt nur selten kompetent gelehrt bekommt; es wird normalerweise eher stiefmütterlich behandelt. Dabei nehmen ernährungsbedingte Krankheiten zu, insbesondere sind daher in der Prävention fundierte Kenntnisse gefragt. Die spezifische Situation von metabolischen Problemen bei Dystrophien, gastro-

intestinalen und neurologischen Erkrankungen sowie bei Intensivpatienten und kleinen Frühgeborenen verlangt ebenfalls neue Antworten.

Hier liefert das Buch gründliche Informationen, ebenso bei der Ernährungsberatung von Allergien und für Familien mit besonderen Problemen sowie in Kindergärten usw. Auch die Vor- und Nachteile häufiger, in den Medien propagierter Diäten werden erläutert.

In diesem handlichen Werk sind Autoren aus allen Bereichen und Berufsgruppen vertreten. Es ist für jeden Pädiater, jede

Klinik und für Diätassistentinnen wie Ökotrophologen eine moderne Ergänzung der vorhandenen Literatur. *Dr. Gesine Maevers*



Th. Reinehr, M. Kersting, A. van Teeffelen-Heithoff, Kurt Widhalm (Hrsg.)

**Pädiatrische Ernährungsmedizin**

Schattauer, Stuttgart 2012

64,00 €

ISBN 978-3-7945-2794-6

## Was geht nur in seinem Hirn vor?

Er macht, was er will, vor allem nichts für die Schule, am Wochenende nimmt er nicht mehr am Familienleben teil, schläft bis mittags und jetzt hat er sich auch noch beim Skaten den Arm gebrochen. Früher war er ein so lieber Junge. Mit diesen Klagen kommen Mütter oft in die Praxis, vor allem anlässlich der Jugenduntersuchung. Schnell mutiert der Kinder- und Jugendarzt zum Erziehungsberater und Pubertätsspezialisten.

Aber warum verändern sich die Kinder derart beim Übergang zur Adoleszenz. Ist es nur die Pubertät? Wann hört es wieder auf und wie ist damit umzugehen? Ein Erziehungsratgeber ist das Buch von Eveline Crone, Entwicklungspsychologin und Leiterin des Forschungsinstituts Brain and Development Laboratory in Leiden, Niederlande, nicht. Es schafft aber über das Verständnis der neurobiologischen zerebralen Veränderungen in der Adoleszenz die Basis, adäquat mit den Betroffenen umzugehen.

Anhand der neuesten Hirnforschung klärt die Entwicklungspsychologin über Turbulenzen im Hirn der Jugendlichen auf, die die Eltern zur Verzweiflung bringen. Auf 180 Seiten stellt sie den umfassenden Umbau des menschlichen Gehirns in der Adoleszenz vor. Anhand funktioneller bildgebender Verfahren ist es inzwischen möglich, nicht nur Veränderungen im Verhalten zu beschreiben, sondern auch ihr neurobiologisches Korrelat zu erkennen. So erfährt der Leser im Kapitel „Das lernende Gehirn“, dass die Hauptreifungs-

zeit des frontolateralen Kortex und der Basalganglien – das neurobiologische Korrelat des Arbeitsgedächtnis, der vorausschauenden Planung und Hemmung – in der Adoleszenz liegen.

Bei hochbegabten Jugendlichen liegt das Alter für das Maximum der Hirnrindendicke, das dem Zeitpunkt des sensiblen Fensters für die Reifung entspricht, deutlich höher als bei Normintelligenten, nämlich erst bei 15 im Vergleich zu zehn Jahren.

Amygdala und Nucleus accumbens – Emotions- und Belohnungszentrum – unterliegen ebenfalls einem starken Reifungs- und Umbauprozess in der Adoleszenz. Erst nach abgeschlossenem Umbau ist von einem Jugendlichen zu erwarten, dass er seine Emotionen in Zusammenarbeit mit dem orbitofrontalen Zentrum kontrolliert, vorausschauend agiert, Motivation für Handlungen, die in der Zukunft liegen, aufbringt und Risiken besser einschätzen lernt.

Der Reifungsprozess des „sozialen Gehirns“ ist noch am wenigsten erforscht. Die Netzwerke sind bekannt: der mediale frontale Kortex, der Gyrus angularis und der Gyrus posterior cingularis. Sie stellen das neurobiologische Korrelat dar für die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzudenken. Sie kooperieren mit Zentren des emotionalen und kognitiven Gehirns, der Insula und dem dorsolateralen präfrontalen Kortex, die für Fairness und die Reflexion über Folgen verantwortlich sind. Die Reifung dieser Zentren ist erst mit Mitte 20 abgeschlossen.

Aber ist der Jugendliche deshalb ein bedauerndes Wesen, schwer zu ertragendes Wesen mit einer zerebralen Dauerbaustelle? Crone weist auch auf die Vorteile hin, die durch/während des Umbaus entstehen: die Kreativität erreicht in dieser Phase ihren Höhepunkt. Im jugendlichen Alter führen Einfallsreichtum und Forschungsdrang zu höchstem Ideenreichtum. Auch im motorischen Bereich erfährt der Jugendliche einen Höhepunkt: In diesem Alter fällt es ihm im Vergleich zu Erwachsenen leichter, neue Sportarten zu erlernen und neue Bewegungsabläufe zu beherrschen.

Das Buch ist nicht nur betroffenen Eltern, sondern allen mit Jugendlichen in Kontakt stehenden Berufsgruppen dringend zu empfehlen – von Ärzten bis hin zu Lehrern. Und es ist, was für ein Fachbuch leider nicht selbstverständlich ist, verständlich und anregend zu lesen. Nach Beendigung der Lektüre können Sie die Mutter ihres Patienten nicht nur mit der „Endlichkeit“ der Probleme beruhigen, sondern ihr auch zum Verständnis darüber helfen, warum ihr Sohn sich so verhält.

*Dr. Kirsten Stollhoff*



Eveline Crone

**Das pubertierende Gehirn**

Droemer Verlag, München 2011

14,99 €

ISBN 978-3-426-27552-8