

Quelle: Dr. med. M. O. Bruker: "Zucker, Zucker".

# ***Der Zusammenhang von Ernährung und Aggressivität***

Unter dem Titel "*Verbrechen und Ernährung heute*" berichtete "**Let's Live**"/ 2/84 folgendes:

Jetzt gibt es einen neuen, wichtigen, wissenschaftlichen Beweis dafür, dass ungenügende Ernährung und Zusätze in den Lebensmitteln das soziale Verhalten signifikant beeinflussen können. Die Ernährung kann einen Menschen aggressiv, hyperaktiv, gewalttätig und asozial werden lassen. Wir müssen eine spezielle Biochemie für das Verbrechen entwickeln.

Mrs. Barbara Reed, Leiterin des Amtes für Bewährungshilfe in Cuyohoga Falls, Ohio, und Alexander G. Schauss, ebenfalls Leiter der Besserungsanstalten im Staat Washington, jetzt Leiter des American Institute für Biosoziale Forschung, berichteten beide von einem intensiven, wachsenden Interesse an dem Zusammenhang zwischen Nahrung und Verbrechen bei dem Personenkreis, der in Besserungsanstalten arbeitet oder sich mit geistiger Gesundheit und Erziehung befasst. Reed und Schauss sind in die Autoritäten des Landes für die Zusammenhänge zwischen Verbrechen und Ernährung. Zu diesem Thema veranstalten sie jährlich Dutzende von Workshops. Die gesamte Psychotherapie, die Berufsberatung, Medikation und Inhaftierungen ändern das kriminelle Verhalten nicht, wenn dieses auf gestörten biochemischen Funktionen beruht als Ergebnis von Stoffwechselstörungen oder unsachgemäßer Ernährung. Jedoch eine Kombination der Standard-Methoden zugleich mit der Beachtung der Ernährung und anderer möglicher Umwelteinflüsse verspricht einen weit größeren Erfolg als bisher angenommen.

## ***Raffinierte Kohlenhydrate***

Dr. Diana Fishbein, Prof. für Kriminologie an der Universität Baltimore, untersuchte den Zusammenhang zwischen raffinierten Kohlenhydraten und Verhaltensstörungen in der Lantana State-Besserungsanstalt (Florida). Sie teilte die 104 Insassen in 2 Gruppen auf und setzte die erste Gruppe auf eine Diät mit sehr wenig raffinierten Kohlenhydraten, vor allem ohne weißes Mehl und weißen Zucker. Die andere Gruppe erhielt die traditionelle Ernährung, reich an raffinierten Kohlenhydraten. Sie fand heraus, dass in der ersten Gruppe die Verhaltensstörungen wesentlich abnahmen, das heißt, die Versuchsgruppe zeigte eine sehr niedrige Rate an Gesetzesbrüchen, Disziplinproblemen und Gewalttätigkeit, verglichen mit der zweiten Gruppe und den Gefängnisinsassen allgemein. Als die Versuchsgruppe wieder die normale Gefängniskost erhielt, bemerkten die Aufsichtsbeamten sowie die Insassen selbst den Unterschied in Verhaltensweisen, Aussehen, Schlafgewohnheiten, Angstzuständen und Aggressionen. Laut Dr. Fishbein baten die Insassen selbst darum, wieder die an raffinierten Kohlenhydraten arme Kost zu bekommen. Im Florida Department erwägt man aufgrund dieser Stelle eine Reformierung der Gefängniskost.

## ***Zucker vor Gericht***

Dr. Stephen J. Schoenthaler, Prof. für Soziologie an der Universität Süd Mississippi, führte einen Doppelblindversuch mit 68 inhaftierten männlichen Jugendlichen an der Haftanstalt Tidewater in Chesapeake, Virginia, durch. Die Gefängniskost wurde in 10 Punkten verändert, die Auswirkungen auf die Gefängnisinsassen wurden 7 Monate lang beobachtet. Die Änderungen: Gesüßte Getränke und Limonaden wurden durch ungesüßte Säfte ersetzt, Tafelzucker durch Honig. Bei allen Kochrezepten wurde statt Zucker Melasse genommen. Es gab keine gesüßten Frühstücksbreie oder Müsli mehr. Süße Desserts und Zwischenmahlzeiten wurden durch frische Früchte, Erdnüsse, Kokosnüsse, Karotten etc. ersetzt. – Die Eltern wurden gebeten, keine Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt zu schicken. Das erstaunliche Ergebnis: Die Zahl der ständig verhaltensauffälligen

## DER ZUSAMMENHANG VON ERNÄHRUNG UND AGGRESSIVITÄT

Jugendlichen sank um 80 Prozent! Schwere Verhaltensstörungen wurden um 45 bis 55 Prozent weniger! Das Experiment war so überzeugend, dass die Kost beibehalten wurde.

### *Verhalten und Lernprobleme*

In Jacksonville Beach, Florida, wurde eine Studie über 5 Jahre gemacht mit 2 Gruppen von Kindern, die Verhaltensstörungen und Lernprobleme im 1. Schuljahr zeigten und die Sonderschule besuchten. Zwei Schulen wurden verglichen. In der ersten Schule erhielten die Kinder eine ausgewogen gute Ernährung. Auch die Eltern bekamen eine Schulung in gesunder Ernährung. Die Kinder der 2. Schule erhielten die normale Schulkost, und weder sie noch die Eltern wurden in gesunder Ernährung geschult. Nach 5 Jahren verglichen die Forscher die Ergebnisse: Die Kinder der ersten Schule arbeiteten ihrem Alter entsprechend und konnten eine normale Schule besuchen. Die Kinder der 2. Schule, an der nicht auf die Ernährung geachtet wurde, waren um 2 oder mehr Klassen hinter ihren Altersgenossen zurück. Schauss: "Jedes Kind in einer Sonderschule kostet den Staat ca. 2000 Dollar jährlich zusätzlich. Wir wissen, dass mehr als 90 Prozent der jugendlichen Verbrecher dieser Kategorie der Lernbehinderten und Verhaltensgestörten angehören.

Aus der Jacksonville-Studie ergibt sich nach vorsichtigen Schätzungen, dass der Staat etwa 14 Milliarden Dollar sparen könnte durch die Einführung eines Ernährungsplanes. Außerdem könnte den Menschen unermesslich viel Leid erspart werden, denn die Jugendlichen stellen den höchsten Prozentsatz an Verbrechern."

### *Wertlose Nahrungsmittel verboten*

Im März 1981 ordnete das Department für Verbrechensbekämpfung in Los Angeles an, dass in sämtlichen Jugendhaftanstalten keinerlei Süßigkeiten, Limonaden, Schokoladen, Zucker und Produkte aus weißem Mehl mehr angeboten werden dürfen. Außerdem dürfen nur Lebensmittel mit den niedrigsten Zusätzen verwendet werden.

Dazu Ray Chivara vom oben genannten Department: "Man kann deutlich den Zusammenhang zwischen Essen und Trinken und der Wirkung auf Laune und Stimmung erkennen an der Freude und der Überwindung der Langeweile bei vielen jugendlichen Gewalttätern.

### *Ein drastisches Experiment*

In einigen Schulen erhalten die Kinder eine sehr drastische Form der Aufklärung über gute Ernährung durch Laborversuche mit Ratten. Das 1. Rattenpaar erhält eine natürliche Nahrung ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Zusätze oder raffinierte Kohlenhydrate. Das 2. Paar erhält eine Nahrung aus Hamburgern mit Weißbrot, Pommes frites, alten Kohlabfällen, Milchshakes, Cola-Getränken, Kirschkuchen und Wasser. Das 3. Paar bekommt gesüßtes Müsli, Weißbrotprodukte, Pudding, abgepackte Kuchen, süße Brausen, Milchshakes, Dosenfrüchte und Wasser.<sup>1</sup>

Die Ergebnisse nach 37 Tagen der Beobachtung:

**Paar 1** schien glücklich, ruhig und gesund. Die Ratten wuchsen gut und ließen sich ruhig anfassen.

**Paar 2** wurde fett, faul und lustlos. Die Ratten ließen sich kaum berühren, waren kleiner als das 1. Paar, das Fell war rüdig, die Augen stumpf.

**Paar 3** war nervös, mager, hyperaktiv und zeigte Fellverfärbungen. Die Ratten waren bissig und kleiner als die beiden anderen Paare.

Reed und Schauss begrüßen diese Art der Erziehung auf Schulniveau sowie die beginnende wissenschaftliche Arbeit in den Haftanstalten und den staatlichen Programmen. Sie sind unermüdliche Kreuzritter im Kampf gegen jahrelange Skepsis und Widerstände seitens der konservativen Justiz und der medizinischen Autoritäten (Let's Live 2/84).

## DER ZUSAMMENHANG VON ERNÄHRUNG UND AGGRESSIVITÄT

### Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Die Wirkung von Industriezucker
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische Bakterien"
- Gehirnzerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Was ist los mit unserem Brot?