

Denken in Bildern statt in Worten

Früher galten sie als dumm: Menschen, die unter **Legasthenie** leiden. Heute weiss man es besser: Der IQ ist bei Betroffenen nicht herabgesetzt, im Gegenteil. Margrit Zahnd aus Geroltingen berät und therapiert Legastheniker.

SARAH ZURBUCHEN

Früher galten Legasthenikerinnen und Legastheniker als dumm. «Kinder, die unter Legasthenie litten, kamen selten in die Sekundarschule», sagt Margrit Zahnd. Zahnd ist Legasthenie-Beraterin und -therapeutin mit einer Praxis in Geroltingen. «Heute weiss man, dass die Legasthenie (Lese-Rechtschreibstörung) nicht eine Lernbehinderung, sondern eine besondere Begabung ist.» Diese Aussage mag widersprüchlich tönen. Tatsächlich verfügen Legastheniker aber über einen durchschnittlichen oder sogar überdurchschnittlichen IQ. So waren oder sind sowohl Einstein, Walt Disney, Winston Churchill oder Peter Bichsel Legastheniker.

Ron Davis-Methode

Margrit Zahnd arbeitet mit ihren Klienten nach der sogenannten Davis-Methode. Der Amerikaner Ron Davis litt selber unter Legasthenie. Experten hatten ihn als geistig behindert eingestuft, obwohl er einen Intelligenzquotienten von 160 hatte. Indem er jeden Schritt an sich selbst ausprobierte, entwickelte er eine Methode, die Legasthenie zu überwinden. Mit der gleichen Methode wird Dyskalkulie (Rechenschwäche) und ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom) therapiert.

Hat mein Kind Legasthenie?

Legasthenie äussert sich durch verschiedene Symptome. Es können mehrere Sinne beeinflusst sein: Sehen, Hören, Gleichgewicht, Bewegung oder das Zeitempfinden. Typisch ist etwa:

- Verwechslung oder Umkehrung von Buchstaben und Zahlen
- Schwierigkeiten beim Buchstabieren
- Auslassen von Wörtern oder ganzen Linien beim Lesen und Schreiben
- Buchstaben und Zahlen bewegen sich
- Mühe, die Wörter richtig auszusprechen
- Schwindel oder Übelkeit während des Lesens/Rechnens



Margrit Zahnd mit David bei der Legasthenie-Therapie mit Knetmasse.

Bild: zvg

- Mühe mit Aufmerksamkeit
- Mühe mit der Handschrift
- Schwierigkeiten beim Zeitablesen
- Verwirrung mit Reihenfolgen.

Dabei müssen nicht alle Symptome bei jedem Legastheniker auftreten. Margrit Zahnd: «Jeder Legasthenie-Betroffene ist anders. Ich habe mit über 200 Personen gearbeitet, und keiner war gleich.» Hingegen verfügen Legastheniker über besondere Fähigkeiten: Sie können willentlich die Gehirnfunktion der Wahrnehmungsvorstellung benutzen. Ausserdem können sie geistige Bilder bewusst dreidimensional sehen und in der Vorstellung um sie herumgehen. Legasthenie-Betroffene haben ausserdem die Tendenz, nonverbal zu denken, das heisst ohne inneren Monolog Bilder von Begriffen und Ideen zu gebrauchen.

Doch genau das führt zu den bekannten Lernschwierigkeiten. «Betroffene haben ein überdurchschnittlich bildhaftes Denken auf der unbewussten Ebene», sagt Margrit Zahnd. Legastheniker sehen beim Wort BAUM also in erster Linie einen Baum mit dem Stamm, den Ästen, den Blättern,

Zur Person

Margrit Zahnd: 1997 Ausbildung in der **Davis® Methode**, danach Arbeit im LIB (Lerninstitut Basel). 1. September 2002: Leitung für die **Legasthenie und Dyskalkulie-Beratungen** nach Ron Davis am LIB. Gleichzeitig Gründung der eigenen Firma «A bis Z Margrit Zahnd». Zahnd hat weit über 200 Menschen zwischen 8 und 63 Jahren begleitet. Hauptsitz: Strandweg 25, Geroltingen. Davis-Korrektur-Programm: **Abklärungsgespräch** (ca. 1,5 Stunden), **Basis-Programm** (sechs Tage, verteilt auf zwei bis vier Monate). (sz)

und nicht das Wort in Buchstaben. Ausserdem verfügen sie über eine Rundumwahrnehmung. Ein Wort sieht für sie von hinten gleich aus wie von vorne. So kann dann beim Schreiben statt BAUM auch mal das Wort MUAB oder BAMU entstehen. «

Da sich die Legasthenie auch auf das eigene Verhalten von Men-

schen auswirken kann, sind Legastheniker oft verhaltensauffällig. Gerade Kinder entwickeln vielerlei Strategien, um ihre Desorientierung zu kompensieren und zu überdecken. Betroffene sind oft feinfühlig und verletzlich. Kein Wunder, leidet oft auch das Selbstwertgefühl stark unter der Legasthenie. «Die Kinder haben hohe Ansprüche an sich selbst, die sie aber nie erfüllen können.»

Arbeit mit Knetmasse

In ihren Therapien arbeitet Margrit Zahnd sowohl mit Kindern als auch mit Erwachsenen. Bei Kindern werden auch die Eltern eng miteinbezogen. Denn: «Die Kinder müssen auch zuhause motiviert werden. Zur Stärkung des Selbstbewusstseins sollen in erster Linie die Erfolge, nicht die Misserfolge hervorgehoben werden.»

Die wichtigste Erkenntnis der Davis-Methode liegt darin, dass ein Wort dann zur Desorientierung führt, wenn der Legastheniker kein geistiges Bild damit verbinden kann. Da die deutsche Sprache rund 200 ungenständliche Wörter wie «das, so, weil, nur, von, ihm» besitzt, ist

die deutsche Sprache für Legastheniker besonders verwirrend. Margrit Zahnd arbeitet deshalb mit ihren Klienten daran, Buchstaben und Worte bildlich darzustellen, und zwar in Form von Knetmasse. «Indem jemand einen Buchstaben formt, wird der Buchstabe dreidimensional und besser erfassbar.» Wer selbst das Alphabet formt, erlebt es nicht länger als etwas Fremdes, sondern als etwas, was man selbst gemacht hat.

Um verwirliche Wörter wie «es» oder «von» besser zu begreifen, wird ebenfalls mit Knete gearbeitet. Der Betroffene formt ein Objekt oder eine Situation, welche die Bedeutung des Wortes exakt wiedergeben, sowie die dazugehörigen Buchstaben. So werden die Wörter wirklich verstanden und im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Kinder, die zu Margrit Zahnd in die Therapie gehen, erhalten übrigens schulfreie. Zahnd betont: «Die Davis-Methode konkurrenziert den Legasthenie-Unterricht der Schule nicht.»

INFO: email: info@a-bis-z.ch
LINK: www.a-bis-z.ch

Weltherztag

Herzaktion im Unispital Bern

mt. Am Aktionstag «Change my risk» werden am Donnerstag, 20. September 2007 zwischen 11.30 Uhr und 14.30 Uhr in den Universitätskantonsspitalen von Bern, Genf und Zürich Spitalbesucherinnen und -besucher über zu viel Bauchumfang, erhöhten Blutdruck und weitere Risikofaktoren für Herz und Kreislauf informiert. Zur Messung des Bauchumfangs werden am Aktionstag der Schweizerischen Herzstiftung in den Universitätskantonsspitalen Messbänder zusammen mit einem Informationsblatt verteilt, um auf das Risiko eines zu grossen Bauchumfangs aufmerksam zu machen. Kardiologen stehen Interessierten Rede und Antwort über die möglichen Folgen des Übergewichts und dessen Prävention. Zudem besteht die Möglichkeit, sich den Blutdruck messen zu lassen.

Der Weltherztag wurde von der World Heart Federation (WHF), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der UNESCO ins Leben gerufen mit dem Ziel, auf die weltweit bedeutenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufmerksam zu machen und die Menschen zur verstärkten Vorbeugung zu motivieren. Der diesjährige Weltherztag findet am Sonntag, 30. September 2007, zum achten Mal statt.

Demenzkranke

Lebensqualität in Heimen

mt. Die Pflege von Demenzbetroffenen, insbesondere von Alzheimer-Patienten, erfolgt in der Schweiz vielfach in den eigenen vier Wänden. Partner und Angehörige übernehmen oft diese anspruchsvolle Arbeit. Mehr als ein Drittel der schätzungsweise 100 000 Demenzbetroffenen lebt jedoch in Heimen. Professionelle Hilfe und eine gut ausgebauten, den geistigen und psycho-motorischen Fähigkeiten angepasste Infrastruktur ist von einem gewissen Stadium der Krankheit an unverzichtbar. Dabei kann ein dem Krankheitsverlauf von Alzheimer angepasstes Wohnen demenzbetroffenen Heimbewohnern ein Gefühl von «zu Hause» vermitteln und ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen.

BUCHTIPP

Abnehmen dank Orgien-Prinzip

kw. Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne ein paar Kilo leichter wären, wenn bloss diese Diäten nicht immer so anstrengend wären? Und die deshalb genüsslich weitergegessen und die kneifende Hose ignoriert haben? Nach «Fitness für faule Säcke» sagt Michael Despegel-Schöne auch in seinem neuen Ratgeber «Fett weg für faule Säcke» dem allgegenwärtigen Wohlstandsspeck den Kampf an. Aber eben nicht mit einer Diät herkömmlicher Art – dass die nichts bringen, belegt das Buch überzeugend. Es geht vielmehr um eine «behutsame Umstellung von Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten», mit deren Hilfe man dauerhaft abnehmen und das Gewicht halten kann. Gelingen soll das mit dem «2+2+4-Konzept»: pro Woche zwei Mal 20 Minuten Ausdauer-, zwei Mal 20 Minuten Krafttraining und vier Tage mit ausgewogener, fettreduzierter Ernährung. Als Belohnung winken drei Orgientage pro Woche, an denen nach Herzenslust gesündigt werden darf.

INFO: Fett weg für faule Säcke. Mosaik bei Goldmann, 14,70 Fr., ISBN 978-3-442-16900-9.

Pioniere der Immunologie und Herzchirurgie

Ralph Steinman von der Rockefeller Universität in New York erhält den renommierten Lasker-Preis für medizinische Grundlagenforschung.

sda. Ralph Steinmann hat die Zellen entdeckt, die das Immunsystem gegen eindringende Mikroben aktivieren. Der 64-Jährige habe mit dem Fund der dendritischen Zellen vor 34 Jahren ein neues Forschungsgebiet eröffnet, würdigte die Lasker-Stiftung den Immunologen in einer Bekanntmachung vom Sonntag. Dendritische Zellen könnten zwischen gut tausend Mikroben unterscheiden und eine «massgeschneiderte» Abwehr des Immunsystems in die Wege leiten, sagte Steinman in einem von der Lasker-Stiftung verbreiteten Interview. Hohe Erwartungen knüpft die Medizin vor allem an klinische Versuche, in denen dendritische Zellen das Immunsystem zum Kampf gegen Krebstumore und den Aidsreger

HIV ankurbeln. Laut Steinman verfügen Tumorzellen über Tricks, mit denen sie es den dendritischen Zellen schwer machen, sie zu erkennen und das Immunsystem zum Gegenschlag zu aktivieren.

Der Lasker-Preis für klinische Forschung geht in diesem Jahr an den 74-jährigen Franzosen Alain Carpentier vom Hopital Européen Georges Pompidou in Paris und den 81-jährigen Amerikaner Albert Starr vom Providence Health System in Portland.

Die beiden Chirurgen hatten künstliche Mitralklappen entwickelt und mit ihnen «das Leben von Millionen herzkranken Menschen verlängert und verbessert», wie es in der Begründung der Stiftung heisst. Vor ihren neuen Herzklappen hatte kein Patient länger als drei Monate mit einer künstlichen Klappe überlebt. Heute bekommen jährlich 300 000 Menschen weltweit diese Herzklappen eingesetzt. Die Lasker-Preise werden seit 62 Jahren vergeben. Sie gelten als der «amerikanische Nobelpreis».

Eine Studie der ETH Zürich zeigt, dass Reis ein wesentlicher **Energielieferant** ist und sich hervorragend als Baustein einer ausgewogenen Ernährung eignet.

mt. Im Vergleich zu Teigwaren und Kartoffeln wird in der Schweiz überraschend wenig Reis gegessen. Vergangenes Jahr verzehrte jeder Schweizer gerade mal 5,6 Kilo Reis. Übers ganze Jahr werden achtmal so viel Kartoffeln und doppelt so viel Teigwaren verzehrt. «Reis ist für mich ein wesentlicher Bestandteil des Speiseplans. Kaum ein anderes Grundnahrungsmittel liefert so schnell Energie und ist gleichzeitig so leicht verdaulich wie Reis», sagt der Weltklassebeachvolleyballer Paul Laciga aus Kerzers. Zu diesem Ergebnis kommt auch eine Studie der ETH Zürich.

Reis als Sportlernahrung

Reis entspricht den Bedürfnissen eines Hochleistungssportlers. Er ist fettarm und reich an

Kohlenhydraten. Im Reis sind wesentliche Nährstoffe enthalten, die Sportler für eine ausgewogene Ernährung benötigen. Der Anteil an Kohlenhydraten ist sehr hoch. In Reis liegen sie in Form von Stärke vor. Besonders weisser Reis weist einen hohen Stärkegehalt auf.

Wichtig für Sportler und sportlich aktive Menschen ist die schnelle Verfügbarkeit der im Reis enthaltenen Kohlenhydrate. Diese wird mit einem hohen Glykämischen Index umschrieben, welcher den relativen Einfluss des Reises auf die Blutzuckerantwort beschreibt. Durch den raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels infolge des Reiskonsums wird der Sportler schnell mit Energie versorgt und seine Energiereserven werden zügig gefüllt.

Fettarmes Nahrungsmittel

Essenzielle Fettsäure in Reis ist die ungesättigte Linolsäure. Sie wirkt sich positiv auf das Blutprofil aus. Ein reisspezifisches Phytosterin ist das Gamma Oryzanol. Dieser sekundäre Pflanzenstoff, der vor allem in brau-

nem Reis und Reiskleie vorhanden ist, kann eine cholesterinsenkende Wirkung haben. Reis ist insgesamt sehr fettarm.

Eine Portion Reis deckt den täglichen Vitamin-B1-Bedarf bis zu 31 Prozent, den Vitamin-B6-Bedarf bis zu 38 Prozent und den Vitamin-E-Bedarf bis zu 11 Prozent. Der Anteil der B-Vitamine, Niacin, Biotin sowie Vitamin E ist in braunem Reis bedeutend höher als in weissem Reis.

Neben Kohlenhydraten weist Reis einen erheblichen Anteil an Spurenelementen und Mineralstoffen auf. Eine Portion Reis leistet einen nennenswerten Beitrag zur Deckung des gesamten Tagesbedarfes an Magnesium, Phosphor, Kupfer, Mangan, Zink sowie Selen. Der durchschnittliche Proteingehalt liegt zwischen 8g/100g und 9g/100g (ungekocht).

Im Gegensatz zu anderen Getreiden wie Weizen, Roggen und Gerste ist Reis glutenfrei. Er ist ein hypoallergenes Lebensmittel, das auch für die ausgewogene Ernährung von Allergikern sehr gut geeignet ist.

Loblied auf den Reis