

# ADHS

Aufmerksamkeits-  
Defizit-  
Hyperaktivitäts-  
Syndrom

bei Kindern

## **Inhaltsverzeichnis:**

- 1) **ADHS was ist das?**
- 2) **Wie sich die Erkrankung zeigt.**
  - Kriterien für die Diagnose ADHS
- 3) **Ursachen**
- 4) **Auslöser und Ursachen können sein:**
  - Stoffwechselstörungen
  - Bauchspeicheldrüse
  - Säuren-Basen-Haushalt
  - Darm
  - Mineralstoffhaushalt
  - Schwermetallbelastung
  - Schlafplatz / elektromagnetische Felder
  - Medikamente
  - Impfungen
  - Wenn Essen krank macht.
  - Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 5) **Ernährung und Diäten**
  - Oligoantigene Diät
  - Gluten und Kaseinfreie Ernährung
  - Feingold und Hafer Diät
- 6) **Therapien**
  - Homöopathie
  - Ritalin
- 7) **ADHS als Chance begreifen**

Literaturverzeichnis

# 1. ADHS was ist das?

Schätzungen zufolge sind weltweit zwischen 10-20% aller Kinder unter 20 Jahren von ADS/ADHS betroffen. Tendenz steigend!

ADS bedeutet Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom und bei ADHS handelt es sich um die gleiche Störung nur mit Hyperaktivität.

Unter ADHS verstehen wir eine komplexe Verhaltensstörung, die immer neben der genetischen Veranlagung eine Vielzahl unterschiedlicher Auslöser oder Faktoren haben kann. Die Symptome bei ADHS ähneln sich sehr, doch können die Auslöser dieser Störung bei jedem Kind sehr individuell sein. Das ist, denke ich auch der Grund warum es keine Allgemeingültige, einheitliche Behandlungsform gibt. Nach der Diagnose sollte immer erstmal eine Ursachenforschung folgen, um dann einen individuellen, auf das einzelne Kind abgestimmten Behandlungsplan erstellen zu können.

## 2. Wie sich die Erkrankung zeigt.

Laut den Leitlinien der Dt. Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin wird ADHS folgendermaßen definiert:

ADHS liegt vor, wenn unaufmerksames und impulsives Verhalten mit oder ohne Hyperaktivität deutlich ausgeprägt ist, nicht dem Alter oder Entwicklungsstand entspricht und zu Störungen in den sozialen Bezugssystemen, der Wahrnehmung und im Leistungsbereich von Schule und Beruf führt.

### Kriterien für die Diagnose von ADHS.

Es werden 3 verschiedene ADHS Typen unterschieden:

- der vorwiegend unaufmerksame Typ.
- der vorwiegend hyperaktive-impulsive Typ.
- und der Mischtyp.

#### **1) UNAUFMERSAMKEIT**

Mindestens sechs der folgenden Symptome von Unaufmerksamkeit bestanden mindestens sechs Monate lang in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß.

- sind häufig unaufmerksam gegenüber Details oder machen Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten und sonstigen Arbeiten oder Aktivitäten.
- sind häufig nicht in der Lage die Aufmerksamkeit bei Aufgaben und beim

- spielen aufrechtzuerhalten.
- scheinen häufig nicht aufzupassen, wenn zu ihnen gesprochen wird.
  - können oft Erklärungen nicht folgen oder ihre Schularbeiten, Aufgaben oder Pflichten nicht erfüllen.
  - sind häufig bei der Organisation von Aufgaben und Aktivitäten beeinträchtigt.
  - sind ablehnend, unwillig oder vermeiden Aufgaben, die engagierte, anhaltende mentale Mühe erfordern (wie z.B. Hausaufgaben).
  - verlieren häufig Dinge, die für ihre Aufgaben und Tätigkeiten wichtig sind.
  - werden oft von äußeren Einflüssen abgelenkt.
  - sind im Verlauf von alltäglichen Aktivitäten oft vergesslich.

## **2) HYPERAKTIVITÄT**

Mindestens drei der folgenden Symptome von Hyperaktivität bestanden mindestens sechs Monate lang in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß.

- zappeln häufig mit Händen und Füßen oder winden sich auf ihrem Sitz.
- verlassen ihren Platz im Klassenzimmer oder in anderen Situationen wo sitzenbleiben erwartet wird.
- laufen häufig herum oder klettern exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist.
- sind häufig unnötig laut beim spielen oder haben Schwierigkeiten, sich ruhig mit Freizeitbeschäftigungen zu befassen.
- zeigen ein anhaltendes Muster exzessiver motorischer Aktivitäten, die durch die soziale Umgebung oder Vorschriften nicht durchgreifend zu beeinflussen sind.

## **3) IMPULSIVITÄT**

Mindestens eins der folgenden Symptome von Hyperaktivität bestanden mindestens sechs Monate lang in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß.

- platzen häufig mit Antworten heraus, bevor die Fragen zu Ende gestellt sind.
- können meist nicht warten bis sie an die Reihe kommen.
- unterbrechen und stören andere oft (z.B. ins Gespräch oder Spiel).

Die Symptome beginnen vor dem 7.Lebensjahr.

Auch gibt es bei diesem Krankheitsbild Kinder ohne und Kinder mit Entwicklungsstörungen, d.h. bei ihnen kommen zu den Verhaltensauffälligkeiten auch Rückstände in ihrer altergemäßen Entwicklung hinzu.

Das können sein:

- gestörte Sprachentwicklung
  - motorische Störungen
  - Übersetzungsfehler, d.h. ihnen gelingt es nur bedingt, Wahrnehmungen und gespeicherte Erfahrungen zu vergleichen und daraus zu schlußfolgern.
- Sie lernen nicht aus ihren Fehlern.

Man sollte mit der Diagnose ADHS sehr vorsichtig sein und sie wirklich gut prüfen lassen, denn nicht jedes Kind das nicht in die von uns vorgeschriebenen Normen passt, hat ADHS. Denn nicht alle Kriterien nach welchen bei Kindern ADHS diagnostiziert wird sind Symptome, sondern oft auch einfach nur Verhaltensweisen die uns Erwachsene stören! Anstatt die Ursachen zu erforschen und bekämpfen, werden diese einfachheitshalber "abgestellt". Siehe Ritalin.

### 3. Ursachen

ADHS ist keine neue Erkrankung die wir erfunden haben. Höchstens der Name. Seit ewigen Zeiten schon gibt es Kinder die unaufmerksamer, unruhiger und auffälliger sind als andere. In unserer Geschichte sind sie zu finden, es wird angenommen, das Benjamin Franklin, Winston Churchill sowie auch Amadeus Mozart, Dali und Thomas Alva Edison an ADHS litten. In der Literatur finden wir sie auch, die wohl bekanntesten Märchen sind der Zappelphillip und der Struwpeter.

Das dieses Phänomen heute verstärkt und vermehrt auftritt, hat viele verschiedene Ursachen, diese können u.a. sein:

- Zu viel Game Boy, Computer, Fernsehen, Playstation.... spielen.
- Nährstoffarme, einseitige Ernährung und zuviel Zucker raubt Mineralstoffe und Vitamine.
- Elektrosmog von Fernsehgeräten, Schnurlostelefonen, Computern, Mikrowellen...
- seelische Erschütterungen & familiäre Belastungen.
- Häusliche Gewalt
- Belastungen von "Aussen", wie z.B. belastende Schulerfahrung
- körperlicher oder sexueller Mißbrauch
- Mißbrauch der Mutter während der Schwangerschaft durch Drogen, Zigaretten, Alkohol oder Medikamente.
- Giftstoffe
- Medikamente
- Nahrungszusätze

.....

Wissenschaftliche Modelle konzentrieren sich darauf, die Erkrankung mit Störungen im Transmittersystems des Gehirns zu erklären. Transmitter sind wichtige Botenstoffe im Gehirn, die notwendig sind, um Signale von einer Nervenzelle zur anderen zu übertragen. Diese Signalübertragung findet an den Synapsen statt. Synapsen sind die Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen. Zur Reizübertragung wird aus der Synapse einer Zelle ein Botenstoff ausgeschüttet. Dieser wandert dann durch den synaptischen Spalt zur gegenüberliegenden Synapse und dockt dort an bestimmte, dafür vorgesehen Rezeptoren an. Auf diese Weise gibt es verschiedene Botenstoffe. Im Zusammenhang mit ADHS scheinen Dopamin, Noradrenalin, Serotonin besondere Bedeutung zu haben. Deren Aufgabe besteht darin, Reize in unterschiedlichen Regionen des Gehirns

weiterzuleiten. Ist diese Übertragung gestört, wird der Reiz fehlerhaft verarbeitet und es erfolgt eine fehlerhafte Reaktion auf das Signal. Bei einem Ungleichgewicht der Botenstoffe ist das Chaos im Kopf vorprogrammiert.

NORADRENALIN- MANGEL vermindert die Aufmerksamkeit.

DOPAMIN-MANGEL führt zu Hyperaktivität und Koordinationsschwierigkeiten

SEROTONIN- MANGEL setzt die Frustrationsgrenze herab und kann zu Depressionen und Ängsten führen.

## **4.Auslöser und Ursache können sein:**

### **STOFFWECHSELSTÖRUNGEN:**

Bei einer Störung des Stoffwechsels können schon die Inhaltsstoffe von einer unverträglichen Mahlzeit ausreichen, um ein Ausflippen oder eine Migräneattacke auszulösen. Dabei entsteht eine Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Wenn wir essen, beginnt bereits im Mund die Verdauung. Auf den verschiedenen Stationen des Nahrungsbreis durch unseren Körper werden jeweils andere, für uns lebenswichtige Stoffe entnommen - Fett - KH - E - Vitamine - Mineralstoffe, die der Körper entweder zum Aufbau neuer Zellen oder für die Energiegewinnung braucht. Die Überschüsse werden entweder gespeichert oder ausgeschieden. Unsere Nahrung wird in komplizierten Einzelschritten aufgespalten, auf- um- und abgebaut, weil jeder unserer vielen tausend verschiedenen Lebensvorgängen eine andere Energie braucht. Unser Stoffwechsel erzeugt aus der Nahrung auch Aminosäuren aus denen die Neurotransmitter entstehen, also Übertragungstoffe die bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen im Gehirn und Zentralnervensystem eine wichtige Rolle spielen. Ein Mangel an diesen Stoffen führt zu typischen Ausfällen, wie sie beim Hyperaktiven Syndrom vorkommen.

### **BAUCHSPEICHELDRÜSE:**

Die Bauchspeicheldrüse ist ein für den Stoffwechsel sehr wichtiges Organ. Sie produziert die Enzyme, mit deren Hilfe die Aminosäuren aus den Eiweißen aufgespalten werden. Und diese wiederum sind der Rohstoff für Neurotransmitter und Antikörper. Einige Aminosäuren sind essentiell und andere nicht, aber fehlt nur eine, sind Abwehrschwäche, organische und seelische Störungen die Folge.

### **SÄUREN-BASEN-HAUSHALT:**

Die verschiedenen Aminosäuren können ihre Arbeit nur dann einwandfrei erfüllen, wenn der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist. Deshalb ist der richtige PH-Wert für

eine gesunden Stoffwechsel unbedingt notwendig. Wir haben unterschiedliche PH-Werte im Körper:

Magen PH 1,0-2,0

Dünndarm PH 8,0

Bauchspeicheldrüse 8,0-9,0

Leber 7,4-7,7

Blut 7,4

Urin 6,0-6,5

Wird dieses PH Optimum Unter- oder Überschritten, können die von der Verschiebung betroffenen Enzyme ihre Aufgabe nicht mehr reibungslos erfüllen.

Es kommt nicht nur zu Stoffwechselstörungen sondern auch zu Störungen im vegetativen Nervensystem.

Bei einem ADHS Kind wäre es dringend zu empfehlen, das Säure-Basen-Gleichgewicht z.B. durch Basenfasten herzustellen und dann auf eine Basenbildende Ernährung zu achten, denn die Konsequenzen zeigen sich bei diesen Kindern dramatisch und meist auch sofort.

## **DARM:**

Im Normalfall ist unser Darm mit Bakterien besiedelt, die davon leben, dass sie den Verdauungsvorgang aktiv unterstützen (Darmflora). Dieses gesunde System nennt man "Symbiose".

Bei extrem unruhigen, hyperaktiven Kindern ist die Darmflora oft gestört. Der Darm ist nicht mit den Bakterien besiedelt, die der Organismus braucht, sondern mit krankmachenden Bakterien und Pilzen. Diese "Dysbiose" macht krank. Auch ein häufig vorkommender Candida-Pilz-Befall ruft beim hyperaktiven Kind empfindliche Reaktionen hervor. Nimmt das Kind Zucker zu sich, von dem sich der Pilz hauptsächlich ernährt, gerät es in einen Zustand als ob es angetrunken wäre. Mit einer Darmsanierung verfolgt man zwei Ziele und zwar zum einen den Abbau und die Ausscheidung des Pilzbefalls und Wiederbesiedelung des Darms mit den richtigen für uns lebenswichtigen Bakterien.

## **MINERALSTOFFHAUSHALT:**

Jeder Mineralstoff für sich ist wichtig, aber auch deren Wechselwirkung. Auf das Gleichgewicht kommt es an. Dies nennt man "Homöostase". Schon ein winziges Zuviel oder Zuwenig bedeutet eine Stoffwechselstörung. Ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren kann neben körperlichen auch zu psychischen Störungen führen. Studien belegen, dass bei ADHS ein Mangel an Gehirnfettsäuren und Spurenelementen besteht. Durch die Nährstofftherapie lassen sich die Symptome positiv beeinflussen. Was in diesem Zusammenhang immer wieder empfohlen wird, ist die AFA-Alge.

Diese Alge ist eine blau-grüne Uralge, die in einem Vulkansee (Oberer Klamath See) das erste mal gefunden wurde. Durch die hohe Aktivität des nahegelegenen Vulkans, sind große Mengen an Mineralstoffen aus den Tiefen der Erde in den See gelangt. Dadurch hat die Alge eine einzigartige Nährstoffdichte. Außerdem zählt sie als das proteinreichste Nahrungsmittel der Welt und soll Schwermetalle aus dem Körper ausleiten. Die kanadische Gesundheitsbehörden behaupten jedoch, das die AFA Alge durch giftige Cyanobakterienarten verunreinigt sein können und die produzieren Giftstoffe, die Magen-Darm-Beschwerden und Hautausschläge verursachen können. Ebenso kann das Nervensystem beeinträchtigt und die Leber geschädigt werden. Die WHO warnt ebenfalls vor der Einnahme.

Bei einer Nährstofftherapie sollte man unbedingt auf hochwertige Präparate achten, die möglichst natürlichem Ursprung sind. Bei dieser Therapieform spielen auch die für unser Gehirn so wichtigen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren eine große Rolle.

### **SCHWERMETALLBELASTUNG:**

Es besteht nachweislich ein Zusammenhang zwischen erhöhten Blei-Kadmium und Manganwerten und ADHS Symptomen. Auch war bei ADHS Kindern der Aluminiumspiegel teilweise bis zu 70% höher als im Normalfall. Liegt eine Schwermetallbelastung vor, muss diese unbedingt ausgeleitet werden. Amalganfüllungen wenn welche vorhanden sind, sollten durch den Zahnarzt ausgetauscht werden.

### **SCHLAFPLATZ:**

Da Hyperaktive Kinder sowieso schon unter einer inneren Unruhe leiden, sollte man sicher gehen, das ihre Nervosität nicht noch durch einen schlechten Schlafplatz gesteigert wird. Es besteht die Möglichkeit, den Schlafplatz der Kinder auf elektromagnetische Felder überprüfen zu lassen und wenn welche vorliegen, den Schlafplatz zu verlegen. Alle elektrischen Geräte sollten während der Schlafenszeit ausgesteckt sein und es sollten sich auch keine Funkuhren oder Funkwecker sowie Handys im Schlafzimmer befinden.

### **MEDIKAMENTE:**

Von vielen Hyperaktiven Kindern ist bekannt, dass die Mütter während der Schwangerschaft erhebliche Mengen an Präparaten zu sich genommen haben. Zuviel an Eisen und Vitaminen kann ebenso schaden wie ein Mangel. Wenn die Säuglinge auf der Welt sind, wird ihr Organismus sofort mit Vitamin D, Flour und Natrium konfrontiert. Dies bringt schon von Anfang an das natürliche Gleichgewicht durcheinander. Was dann in den meisten Fällen folgt sind die Impfungen.

## **IMPFUNGEN:**

Ein sehr umstrittenes Thema. Keine Frage haben wir viele schlimme Erkrankungen durch Impfen nahezu ausgerottet. Doch bleibt die Tatsache bestehen, das Impfen eine sehr große Belastung für den kleinen Menschen ist. Er wird mit körperfremden Eiweiß konfrontiert, hat kaum Zeit um genügend Antikörper aufzubauen bevor die nächste Impfung fällig ist. Ein guter Rat an alle Eltern, wenn sie ihre Kinder impfen lassen möchten, dann achten sie darauf das ihr Kind absolut gesund ist und sein Abwehrsystem nicht geschwächt ist und bitten sie Ihren Kinderarzt die Abstände der Impfungen so groß wie möglich zu halten.

## **WENN ESSEN KRANK MACHT:**

Wir sollten unserem Darm viel mehr Interesse zukommen lassen, denn er kann weitaus mehr als nur Speisebrei zu verarbeiten und transportieren. Unser Darm entspricht unserem zweiten Gehirn, denn es verfügt über mehr als 100 Millionen Nervenzellen (das sind mehr als im Rückenmark) und zudem verfügt er über die gleichen Zellarten, Botenstoffe und Rezeptoren wie unser Gehirn. Unser „Darmhirn“ verfügt über alles was ein selbständiges Nervensystem braucht. Es kontrolliert eigenständig bestimmte Reaktionen, steuert die Infektabwehr oder gibt Signale an andere Organe weiter. Außerdem besteht eine direkte Verbindung zwischen Darmhirn und Kopfhirn. Die Wissenschaft nennt dies "brain-gut-achse". Bei ADHS Kindern konnte nachgewiesen werden, das sich sog. VIP-Rezeptoren während einer allergenfreien Diät erhöhten. Dies sei ein Hinweis darauf, dass die Verbindung zwischen Magen-Darm-Trakt und Gehirn bei ADHS Kindern eine besondere Rolle spielt. In einer Studie von Dr. Joseph Egger konnte nachgewiesen werden, dass sich bei einer allergenfreien Diät/Oligoantigene Diät bei 70% der Kinder mit diagnostizierter ADHS, motorische Unruhe, Impulsivität, Gedächtnisleistungen, Aufmerksamkeit und Schlafqualität deutlich verbesserten oder sogar ganz normalisierten.

## **ALLERGIEN UND NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN**

Nachdem nun bekannt ist, dass ADHS Kinder empfindlicher reagieren, sollte man Allergien und speziell die Pseudo-Allergien im Blickfeld haben, denn als Auslöser für die pseudoallergischen Reaktionen gelten bisher Zusatzstoffe und natürliche Lebensmittel-Inhaltsstoffe. Das können sein:

- Azofarbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Salicyl- und Benzoesäure
- Aromastoffe
- Gewürze

- Geschmacksverstärker
- Zitronensäure und Zitrusfrüchte.

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten können krank machen. Dabei kann es sich um eine Lactoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Sorbitintoleranz oder Histaminintoleranz handeln.

Die Nahrungsmittel die am häufigsten Allergien auslösen sind Kuhmilch, Eier Nüsse, Soja und Sellerie.

Unsere Einheitskost enthält Hunderte von Zusatzstoffen die sie haltbar machen, ihr Aussehen und Geschmack verbessern aber den Stoffwechsel zusätzlich belasten. So kommt es in unserer Überflusgesellschaft bei mengenmäßiger Überernährung zu echten Mangelerscheinungen. Davon besonders betroffen sind hyperaktive Kinder, die auf Farb- und Konservierungsstoffe aber auch auf Kuhmilch, Zucker, Süßigkeiten, Kakao und Schokolade, Zitrusfrüchte, weißes Mehl und andere Dinge empfindlich reagieren. Die Umstellung auf eine Vollwerternährung reicht in vielen Fällen schon aus, um die ADHS Symptome zu mildern oder ganz verschwinden zu lassen.

## **5. Ernährung und Diäten**

### **OLIGOANTIGENE DIÄT (ein Allergie Detektiv)**

Bei dieser Diät handelt es sich um eine Auslassdiät. Die beginnt mit einer Testphase in der nur sehr wenige, als unverdächtig geltende Lebensmittel gegessen werden dürfen. Diese Diät wurde von Dr. Joseph Egger entwickelt, ursprünglich um Kindern die unter Migräne litten zu helfen. Dabei wurde festgestellt, dass sich auch ihr Verhalten änderte, sie wurden ruhiger und ausgeglichener.

Die Basisdiät dauert drei bis vier Wochen und ist nicht als Dauerernährung geeignet. Erlaubt sind Kartoffeln, Reis, Obst (keine Zitrusfrüchte), Gemüse, Sonnenblumenkerne, Apfel- oder Birnenfein zum Süßen, Lamm-, Kaninchen-, Hühner-, oder Putenfleisch, Amaranth und Buchweizen. Nach Ablauf der Zeit wird das Kind gründlich untersucht und wenn sich herausstellt, dass sich die Symptome gebessert haben, kann man daraus schließen, dass die Ursache (oder eine der Ursachen) für die ADHS Erkrankung eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist. Nur in diesem Fall folgt die Provokationsphase ansonsten wird die Diät abgebrochen, da die Ursachen wo anders zu suchen sind. In der Provokationsphase wird der Speiseplan Schritt für Schritt wieder erweitert. Jedes Lebensmittel wird einzeln eingeführt, jeweils für die Dauer von 5 Tagen. So kann die Unverträglichkeit konkret zugeordnet werden. Diese Phase der Diät kann sich bis zu 6 Monaten hinziehen. Das Ziel ist für das Kind eine individuelle Diät zu finden.

## **DIE GLUTEN UND KASEINFREIE ERNÄHRUNG**

von Susanne Strasser.

Auf diese Ernährung sprechen ein Großteil der Menschen mit Autismus an, deshalb wird sie auch oft als Autismusdiät bezeichnet. Aber auch bei Kindern mit Schlafproblemen und besonderer Unruhe können mit dieser Diät gute Erfolge erzielt werden. Es empfiehlt sich aber diese Diät über mindestens ein Jahr durchzuführen, weil oftmals eine Besserung erst nach Wochen oder gar Monaten eintritt.

Durch das Weglassen von Gluten und Kasein können sich Wahrnehmungsstörungen verringern und somit die Verhaltensweisen wie z.B. Stereotypien, Aggressivität, Unaufmerksamkeit, Sozialverhalten, Schlaf und Sprachstörungen normalisieren. Also auch Symptome die sich bei unseren ADHS Kindern zeigen.

## **FEINGOLD UND HAFER- DIÄT**

Wenn man sich mit ADHS beschäftigt, stößt man auch immer wieder auf diese beiden Diätformen:

Bei der Diät von Dr. Feingold handelt es sich um den Verzicht von Salicylate, sowie Farb- und Konservierungsstoffe.

Bei einer kleinen Anzahl von Kindern verbesserte sich die Verhaltensstörung, jedoch konnte dies durch Studien nie belegt werden.

Die Phosphat-Diät wurde von der Apothekerin Hertha Hafer entwickelt. Sie hielt es für möglich, das in der Nahrung enthaltene Phosphate die Verhaltensauffälligkeiten auslösten. Das heißt, alle phosphathaltigen Nahrungsmittel müssen gemieden werden und zusätzlich Zucker, Milch, Kakao und Zitrusfrüchte. Aber auch diese Diät wurde in Studien wiederlegt.

Zu kritisieren ist an beiden Diäten, dass es sich nicht um individuelle Speisepläne handelt und zudem eine ausgewogene Ernährung schwierig oder unmöglich wird. Obwohl bei beiden Diäten die Wirksamkeit nicht bestätigt werden konnte, stößt man doch immer wieder auf Betroffene, denen damit geholfen werden konnte. Das kann u.a. daran liegen, das in beiden Diäten empfohlen wird auf Zusatzstoffe zu verzichten und den Zuckerkonsum einzuschränken. Und zudem ist es in beiden Diäten, bei korrekter Ausführung kaum möglich Fertigprodukte zu verwenden.

Auch wenn man sein Kind keiner strikten Diät unterziehen möchte, sollte man in der Ernährung des Kindes dringend auf einiges achten. Eine einfache Grundregel könnte lauten: „Kochen wie bei Oma“. Das heißt in der täglichen Praxis: Keine Fertigprodukte und Konserven, keine künstlichen Zusätze wie Konservierungsmittel, Farbstoffen, Geschmacksverstärker, Antioxidationsmitteln u.v.m., sondern einfache, möglichst

naturbelassene Kost mit wenig Fleisch. Viel Obst und Gemüse. Der raffinierte Zucker kann durch Honig, Agaven-Dicksaft oder Ahornsirup ersetzt werden. Kein Kochsalz verwenden sondern hochwertiges Meersalz oder Kristallsteinsalz, ohne Rieselhilfen die den Körper mit Schwermetallen belasten.

Gute, kaltgepresste Öle verwenden, die reich an Omega 3- und Omega 6- Fettsäuren sind da wir wissen wie wichtig sie für unser Gehirn sind. Und nicht zuletzt viel, viel trinken, reines Wasser ohne Kohlensäure mindestens zwei Liter am Tag.

Eine ausgewogene Mischkost sollte die lebenswichtigen (essentiellen) Nährstoffe Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge enthalten.

## **6. Therapien**

### **HOMÖOPATHIE**

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Methode. Sie sieht den Menschen in seiner Gesamtheit. Es werden hier sämtliche Eigenheiten und Symptome des Patienten festgehalten, wie z.B. Ängste, Schlafverhalten, Abneigungen, starke Nervosität u.v.m. Die Homöopathie behandelt nicht die Krankheit im näheren Sinn, sondern den Menschen selbst. In der Anamnese erkennt der Therapeut eine Vielzahl von Symptomen, die er nach einer ganz bestimmten Methode (Repertorisation) auswertet. Aus dieser Auswertung ergibt sich dann ein homöopathisches Mittel, was das Kind in "geordnete Bahnen" bringt.

Mit der homöopathischen Behandlung sind fast immer Besserungen des Gesamtzustandes zu erreichen, wenn die Einnahme des Mittels konsequent nach den Anweisungen des Therapeuten eingehalten wird. Viele Kinder fühlen sich bei dieser Behandlung sehr wohl, da sie so sein können und dürfen, wie sie sind.

Verlauf und Prognose:

Es ist wichtig, dass die Betroffenen konsequent, regelmäßig und langfristig angemessen behandelt und betreut werden. Ansonsten haben viele Betroffene auch im Erwachsenenalter noch Probleme: Bei zehn Prozent der ADHS Kinder bleibt das Krankheitsbild vollständig erhalten; 35 Prozent klagen über die Lebensqualität einschränkende Beschwerden; bei den meisten verbleiben Restsymptome.

### **RITALIN:**

Die konventionelle, schulmedizinische Behandlungsmethode sind Psycho-stimulanzien. Die bekannteste dürfte Ritalin sein. Ritalin wird von dem Schweizer Pharmakonzern Novartis hergestellt. Zweifellos werden die Kinder durch die Gabe von Psychostimulanzien ruhiger und das Zusammenleben mit ihnen einfacher. Doch sollten mögliche Nebenwirkungen, ungenügend erforschte Langzeitbehandlungen genügt Grund

sein, um die Gabe von Ritalin sich sehr gut zu überlegen.

Bei Ritalin handelt es sich zwar um ein Medikament, doch ist es auch gleichzeitig eine Droge. Speziell entwickelt für unsere Kinder. Die US-Rauschgiftbehörde hat Ritalin auf die selbe Stufe mit Kokain gesetzt. Doch wer würde seinem Kind Kokain geben????

Darüber steht nur noch Heroin.

Die Frage stellt sich. Wenn schon ein Kinde mit körperfremden, chemischen Drogen aufwächst, dann kann das Folgen fürs Leben haben, für die Persönlichkeitsentwicklung und womöglich auch für die körperliche Unversehrtheit. Denn Ritalin wirkt aufs Gehirn und niemand weiß genau welche Schäden daraus später oder im Alter auftreten können.

---

Aus der Packungsbeilage von Ritalin:

Häufige Nebenwirkungen: Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Traurigkeit, Ängstlichkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Gewichtsverlust, Durchfall und Verstopfung.

Im Einzelfall wurde beobachtet: Tics, Hautausschläge, Haarausfall, Gelenkschmerzen, psychotische Reaktionen mit Sinnestäuschungen.

Bei Erwachsenen können auftreten: Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Herzjagen, Herzrhythmusstörungen, Erhöhung des Blutdrucks, Aggressivität, Verfolgungswahn, Angst und Entzündung der Mundschleimhaut.

Unter Ritalineinfluß sollen die Menschen kein Auto fahren, keine elektrischen Werkzeuge und Maschinen bedienen und nicht ohne sichernden Halt arbeiten. Der Grund: " Ritalin kann auch bei bestimmungsmäßigem Gebrauch das Reaktionsvermögen verändern."

---

Bei einer kanadischen Studie mit hyperaktiven Kindern, entwickelten 9% unter der Gabe von Ritalin psychische Störungen wie Halluzinationen und Verfolgungswahn. Die WHO weißt auch auf die steigende Rate von Schizophrenie, Depressionen und manisch-depressiven Störungen hin, die auf den wachsenden Konsum von Ritalin zurückzuführen sind.

Hirnforscher weisen auf ein erhöhtes Parkinson Risiko im Alter hin. Kinderpsychologen fürchten, das Ritalin die Persönlichkeitsentwicklung langfristig stört, d.h. das Kind kann sich als Persönlichkeit gar nicht kennenlernen, weil es sein eigenes Ich, das Ich ohne persönlichkeitsverändernder Droge, nie erlebt hat.

## **7.ADHS als Chance begreifen:**

Die Diagnose ADHS verursacht bei den Eltern nicht selten ein Wechselbad der Gefühle. Zum einen sind sie erleichtert, dass das auffällige Verhalten ihres Kindes einen Namen hat. Sie erhalten eine Bestätigung dafür, dass sie nicht auf ganzer Linie in der Erziehung versagt haben sondern dass es andere Gründe für das Verhalten des Kindes gibt. Gleichzeitig ist die Diagnose für sie auch mit Ängsten und Sorgen verbunden. Die Eltern machen sich Gedanken um die Zukunft ihrer Kinder, denn Eigenschaften wie

mangelnde Impulskontrolle, gesteigerter Bewegungsdrang oder geringe Frustrations-Toleranz werden allgemein nicht als geeignete Voraussetzungen für ein erfolgreiches, glückliches Leben angesehen.

Zweifellos bringt ADHS eine Menge Probleme mit sich. Doch gerade deshalb ist es wichtig, neben allen Schattenseiten auch die positiven Eigenschaften dieser Störung hervorzuheben. So verfügen Betroffene nicht selten über eine schier unerschöpfliche Energie. Sie sind risikobereit, häufig sehr kreativ und können sich gut in andere Menschen einfühlen. Sie sind Erfinder, die Macher, die kreativen Köpfe – immer einsatzbereit und voller Tatendrang. Durch eine strikte Selbstorganisation können diese Talente zur Geltung kommen. Auch diese Menschen brauchen wir und sind wichtig für unsere Gesellschaft. Ich denke die Aufgabe liegt darin, diese Menge Energie, die scheinbar in falschen Bahnen läuft zu kanalisieren und zielgerecht einzusetzen. Und wie wir gesehen haben gibt es dafür unzählige Alternativen. Anstatt das Gehirn des Kindes mit Stimulanzien zu verändern und mit kokainähnlicher Wirkung Synapsen zu zerstören, kann man es mit Mikronähstoffen aufbauen und so dessen Vernetzung fördern. Statt Fernsehen und Computer empfehlen sich kreative bzw. ausgleichende Tätigkeiten, die Ruhe vermitteln. Es können menschlich, liebevolle Therapien angewendet werden wie Gruppengespräche, Familientherapie, Kinesiologie, Shiatsu, Yoga, Meditationstechniken und Phantasie Reisen. Die richtige Atmung, eine tiefe, bewusste Bauchatmung kann helfen. Statt Ablehnungen können diesen Kindern Verständnis, Engagement und liebevolle Disziplin helfen. Disziplinierte und konsequente Erziehung sind für ADHS Kinder ein absolutes Muss. Auch ist überlegenswert ob ein Schulwechsel in ein anderes Schulsystem nicht sinnvoll wäre, denn das „aktive Lernen“ in Waldorf- oder Montessori Schulen wirkt dem Hyperaktiven Syndrom entgegen.

Durch all diese alternativen Ansätze, einer guten Ernährung die dem Säure-Basen Gleichgewicht entspricht, dem Ausgleich von evtl. Nährstoffdefiziten, einer Darmsanierung, der Homöopathie und nicht zuletzt durch viel, viel Liebe wird eine **erfolgreiche, nebenwirkungsfreie Behandlung des ADHS Syndroms ohne Ritalin und Co., ermöglicht.**

**verwendete Literatur:**

- ADHS – Alle Alternativen zu Ritalin & Co  
von Doreen Paal
- Hyperaktivität natürlich behandeln  
von Dr.rer.nat. Vera Rosival
- ADHD- Alternativen zur medikamentösen Behandlung  
Prof. Karl J. Abrams / Hans Ludwig
- Die Ernährungslüge  
von Hans-Ulrich Grimm
  - [www.betacare.de](http://www.betacare.de)
  - [www.g-netz/Gesundheit.de](http://www.g-netz/Gesundheit.de)
  - [www.zappelkind.de](http://www.zappelkind.de)
  - [www.ADHS.de](http://www.ADHS.de)