

**AUFMERKSAMKEITS-DEFIZIT-SYNDROM (ADS)
UND
HYPERAKTIVITÄT**

ALTERNATIVEN ZUR WESTLICHEN MEDIZIN



Ilse Schrofner-Berger
Ausbildung zur Fünf-Elemente-Ernährungsberaterin

Oktober 2004 – Juni 2005 Block 01 – 06 in Lauterbach (D)
Jänner 2006 – Juni 2006 Block 07 – 12 in Schiedlberg (A)

Lektorin: Claudia Schauer

2006 © Copyright by Ilse Schrofner-Berger

VORWORT

Ich betreibe eine eigene Massagepraxis, in der ich meine Kunden vorwiegend mit APM (Akupunktur- und Meridianmassage) behandle. Bei dieser Massageart handelt es sich um eine östliche Massagetechnik, bei der die Energiebahnen (Meridiane) des Körpers harmonisiert werden.

Ich habe das große Glück, dass ich eine vielschichtige Klientele vom Kleinkind bis zum Senior zu meinen Kunden zählen darf.

Im Zuge meiner Tätigkeit machte ich immer öfter die Erfahrung, dass bei einigen Kunden eine Besserung ihrer Beschwerden rasch erfolgte, bei anderen wiederum gingen die Fortschritte nur zögerlich voran bzw. stagnierten überhaupt. Ich fragte mich also, was diese letztere Gruppe in den Tagen bis zur nächsten Behandlung tat, das den Fortgang der Therapien behinderte. Intuitiv fragte ich immer öfter nach ihren Ernährungsgewohnheiten, also „was“ sie „wie“ und „wann“ zu sich nahmen.

Erstaunlicherweise war bei den besonders „therapieresistenten“ Kunden immer ein gewisses Grundmuster zu verzeichnen: Konsumation von Kaffee, Kakao, Fruchtsäften, viele Süßigkeiten, viel Brot bzw. Jausenbrote mit Butter, Käse und Schinken, kalte Jausen am Abend, jeden Tag Milch für den Calciumbedarf, jeden Tag ein Joghurt für die Verdauung, spätes Abendessen, Zubereitung der Speisen in der Mikrowelle und Nahrungsmittel aus der Kühltruhe, damit das Kochen schnell geht.

Da ich bis zum Anfang meiner Ausbildung in der 5-Elemente-Ernährung von der thermischen und energetischen Wirkung der Nahrungsmittel keine Ahnung hatte, empfahl ich meinen Kunden oft intuitiv den einwöchigen Verzicht auf eines oder zwei der oben angeführten Nahrungsmittel. Erstaunlicherweise gab es oft verblüffende Besserungen in den Beschwerdebildern meiner Kunden.

Da ich damit zwar einen Erfolg verbuchen konnte, ich jedoch mir und meinen Kunden nicht erklären konnte, warum sein energetisches System jetzt besser lief, befriedigte mich das nur mäßig.

Weiters konnte ich meinen Kunden keine Alternativen anbieten, was sie denn anstatt der morgendlichen Tasse Kaffee oder Kakao oder des Butterbrotes mit Marmelade oder dem Honigsemmerl denn nun zu sich nehmen sollten.

So hielt ich Ausschau nach Fachliteratur und fand auch das eine oder andere Buch. Dies war jedoch auch wenig zufrieden stellend, zumal das Verständnis der einzelnen Mangel- oder Füllzustände in den jeweiligen Organen für mich im Selbststudium nicht erfassbar wurde.

Ich machte mich also auf die Suche nach einer qualifizierten Ausbildung – und landete bei der Ausbildung zum 5-Elemente-Ernährungsberater im BACOPA-Bildungsinstitut.

Ich integriere nun die bereits erlernten Kursinhalte vermehrt in meinen Therapieplan, zusätzlich zu den APM-Behandlungen - und meine Kunden sind unendlich dankbar dafür. Es ist eine Freude, beobachten zu können, wie rasch sie sich verändern: Ihr Energieniveau hebt sich, traurige Augen beginnen zu leuchten, sie haben mehr Lebensfreude und Antrieb – und ihre Beschwerden bessern sich zunehmend!

Speziell zu Kindern habe ich einen guten Zugang. Und es betrübt mich, dass es diese kleinen Geschöpfe sind, die in der heutigen Zeit immer früher von Allergien, Asthma, Hautleiden usw. heimgesucht werden.

Immer öfter bekomme ich aber auch zu hören, dass viele Kinder Konzentrations-schwierigkeiten in der Schule haben, und die Hausaufgaben sind für Mutter und Kind ein einziger frustrierender Marathon am Nachmittag: Das Kind kann sich auf die gestellten Aufgaben nicht konzentrieren, jedes kleinste Geräusch lenkt sie ab, der Blick schweift immer öfter zum Fenster hinaus usw.

Es sind dies alles Kinder, die unter einem gewissen Maß an Aufmerksamkeits-Defizit leiden bzw. teilweise auch zu Hyperaktivität neigen.

Im Zuge meiner Recherchen über dieses Thema durchforstete ich viel Lektüre, von medikamentöser Behandlung bis zu Alternativbehandlungen. Und ich stieß auch auf Lektüre, die einen Zusammenhang dieser „Krankheit“ mit einem Mangel an bestimmten Nährstoffen beobachtet.

Damit war mein Interesse entfacht, und das Thema dieser Facharbeit geboren.

Ich möchte meine nachfolgenden Ausführungen speziell zwei lieben Kindern widmen, die ich in meiner Eigenschaft als APM-Therapeutin bzw. Freundin der Familie begleiten darf und die mir besonders am Herzen liegen:

Alexandra und Daniel

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----------|
| VORWORT | 2 |
| INHALTSVERZEICHNIS | 5 |
| ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS | 8 |
| | |
| 1 AD(H)S-SYNDROM | 9 |
| 1.1 AD(H)S-Syndrom – was ist das?..... | 9 |
| 1.1.1 ADS-Kinder mit einer Tendenz zu Hyperaktivität..... | 11 |
| 1.1.2 ADS-Kinder ohne Hyperaktivität. | 11 |
| 1.1.3 ADS-Kinder mit kombinierter Störung in beiden Bereichen | 11 |
| 1.2 AD(H)S – nur eine Kinderkrankheit? | 12 |
| 1.3 Wo sind die Ursachen von AD(H)S? | 12 |
| 1.3.1 Vererbung..... | 12 |
| 1.3.2 Schwermetallbelastung..... | 14 |
| 1.3.3 Individuelle Bindungserfahrungen des Kindes | 14 |
| 1.3.4 FastFood - JunkFood..... | 17 |
| 1.3.5 Stoffwechselstörung | 17 |
| 1.4 Wie wird AD(H)S bei Kindern festgestellt? | 19 |
| 1.4.1 Körperliche Hinweise | 20 |
| 1.4.2 Sonstige Hinweise | 20 |
| 1.5 Therapie in der westlichen Medizin | 21 |
| 1.5.1 Medikamente | 21 |
| 1.5.1.1 Ritalin | 21 |
| 1.5.1.2 Ritalin und seine Geschichte..... | 23 |
| 1.5.1.3 Wirkung und Darreichungsform | 24 |
| 1.5.1.4 Langzeitwirkung | 24 |
| 1.5.1.5 Nebenwirkungen | 24 |
| 1.5.1.6 Pemolin | 25 |
| 1.5.2 Multimodale Therapien | 25 |
| 1.5.3 Gestaltung des Umfeldes..... | 26 |
| 1.5.3.1 Rhythmus..... | 26 |
| 1.5.3.2 Störfaktoren ausschalten | 26 |

| | | |
|----------|--|----|
| 1.5.3.3 | Rituale..... | 26 |
| 1.5.3.4 | Hobbies..... | 27 |
| 1.5.3.5 | Aufmerksamkeit | 27 |
| 1.5.4 | Nahrungsumstellung/Nährstoffergänzungen..... | 27 |
| 1.6 | Therapie in der TCM | 29 |
| 1.6.1 | Alexandra - Anamnese | 30 |
| 1.6.2 | Diagnose..... | 32 |
| 1.6.3 | Therapieverfahren in der TCM..... | 33 |
| 1.6.4 | Therapie - Ernährungsempfehlung | 33 |
| 1.6.5 | Grundsätzlich zu beachten | 34 |
| 1.6.6 | Frühstück..... | 35 |
| 1.6.6.1 | Getränk | 35 |
| 1.6.6.2 | Stärkung der Lunge | 36 |
| 1.6.7 | Vormittags in der Schule..... | 37 |
| 1.6.7.1 | Pausenbrot/Nüsse | 37 |
| 1.6.7.2 | Getränke | 38 |
| 1.6.8 | Mittagessen | 39 |
| 1.6.8.1 | Kraftsuppen..... | 39 |
| 1.6.8.2 | Gemüse | 40 |
| 1.6.8.3 | Getreide | 41 |
| 1.6.8.4 | Aromatische Kräuter | 41 |
| 1.6.8.5 | Obst | 42 |
| 1.6.8.6 | Salate..... | 43 |
| 1.6.8.7 | Fleisch..... | 43 |
| 1.6.8.8 | Fisch | 44 |
| 1.6.8.9 | Sonstiges | 44 |
| 1.6.9 | Nachmittags..... | 45 |
| 1.6.10 | Abends..... | 45 |
| 1.6.10.1 | Abendessen | 45 |
| 1.6.10.2 | Abendtee..... | 45 |
| 1.7 | Sonstige unterstützende Zusatzmaßnahmen..... | 46 |
| 1.7.1 | APM-Selbst-Massage | 47 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 2 | HYPERAKTIVITÄT | 48 |
| 2.1 | ADS-Syndrom mit Hyperaktivität – was ist das? | 48 |
| 2.2 | Anamnese – Daniel | 48 |
| 2.3 | Diagnose in der TCM | 49 |
| 2.4 | Therapieverfahren | 49 |
| 2.5 | Therapie | 50 |
| 2.5.1 | Therapie - Ernährungsempfehlung | 50 |
| 2.5.2 | Grundsätzlich zu beachten | 50 |
| 2.5.3 | Frühstück | 51 |
| 2.5.3.1 | Getränk | 51 |
| 2.5.3.2 | Getreide | 51 |
| 2.5.3.3 | Stärkung der Lunge | 51 |
| 2.5.4 | Vormittags in der Schule | 51 |
| 2.5.4.1 | Pausenbrot/Nüsse | 51 |
| 2.5.4.2 | Getränke | 52 |
| 2.5.5 | Mittagessen | 52 |
| 2.5.5.1 | Kraftsuppen | 52 |
| 2.5.5.2 | Gemüse | 53 |
| 2.5.5.3 | Getreide | 53 |
| 2.5.5.4 | Aromatische Kräuter | 53 |
| 2.5.5.5 | Obst | 53 |
| 2.5.5.6 | Salate | 53 |
| 2.5.5.7 | Fleisch | 54 |
| 2.5.5.8 | Fisch | 54 |
| 2.5.5.9 | Sonstiges | 54 |
| 2.5.6 | Nachmittags und Abends | 54 |
| 2.6 | Sonstige unterstützende Maßnahmen | 54 |
| 2.7 | Schlusswort - AD(H)S als Chance | 54 |
| | QUELLENVERZEICHNIS | 56 |
| | BILDVERZEICHNIS | 57 |
| | LITERATURLISTE | 58 |
| | EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG ZUR DIPLOMARBEIT | 60 |

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

| | |
|--------|---|
| AD(H)S | A ufmerksamkeits- D efizit-und/oder H yperaktivität- S yndrom |
| AA | Arachidonsäure |
| DHA | Docosahexaensäure |
| GLA | Gamma-Linolensäure |
| TCM | Traditionelle Chinesische Medizin |
| Qi | Lebensenergie |
| Yin | Substanz des Körpers, Säfte und Blut |
| Yang | Wärme, Bewegung, Aktivität |
| Jing | Vor- und nachgeburtliche Essenz, in den Nieren gespeichert |

1 AD(H)S-SYNDROM

1.1 AD(H)S-Syndrom – was ist das?

AD(H)S bedeutet **A**ufmerksamkeits **D**efizit / **H**yperaktivität-**S**yndrom.

Es bezeichnet ein klinisches Syndrom, das durch Beeinträchtigung der Konzentrations- und Daueraufmerksamkeit, durch eine Störung der Impulskontrolle sowie in vielen Fällen auch durch extreme Unruhe oder Hyperaktivität gekennzeichnet ist.¹

Die Forschung geht davon aus, dass AD(H)S eine ererbte Stoffwechselstörung ist, die unter bestimmten Bedingungen zum Ausbruch kommt.

Es handelt sich um eine Krankheit, die bereits vor 2500 Jahren vom griechischen Arzt Hippokrates beschrieben wurde. Die erste systematische medizinische Untersuchung stammt von dem britischen Kinderarzt George Frederic Still, der 1902 in einer Artikelserie des Londoner Royal College of Physicians das Krankheitsbild beschrieb.

Schätzungen gehen davon aus, dass zwischen 2 und 10 % aller Kinder und Jugendlichen davon betroffen sind. Allein in Deutschland sind das etwa 600.000 Kinder.² Das Leben dieser Kinder und ihrer Familien ist hart. Der Schulerfolg bleibt aus, die Kinder werden kaum zu Geburtstagen eingeladen und haben kaum Spielgefährten. Sie werden wegen ihres Verhaltens zu Außenseitern und landen nicht selten – wenn Lehrer oder Eltern überfordert sind – in Sonderschulen. Ihr Selbstbewusstsein ist folglich nur schwach ausgeprägt, und die Eltern machen sich Vorwürfe und fühlen sich oft als Versager.³

In Österreich leiden etwas 3 bis 5 % aller Kinder an AD(H)S.⁴

¹ Uta Reimann-Höhn, ADS: Wie die Familie helfen kann

² Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller

³ Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom

⁴ ORF on science, <http://science.orf.at/science/news/28702>

Die betroffenen Kinder fallen meist im frühen Schulalter auf durch

- Extrem leichte Ablenkbarkeit: den Kindern ist es nicht möglich, sich längere Zeit auf ein Thema zu konzentrieren. Das betrifft alle Lebensbereiche: Spielen und Hausaufgaben. Sie sind extrem leicht ablenkbar, schon durch kleinste Nebengeräusche oder durch einen Blick aus dem Fenster.
- Rasch wechselnde Aktivitäten und fehlende Ausdauer: Die Aufmerksamkeit bei ADS-Kindern ist zwar vorhanden, sie lässt sich aber nicht steuern. Jeder Sinnesreiz, egal ob über Auge, Ohr, Tast- oder Geruchsinn, zieht die Aufmerksamkeit auf sich.
- Ausgeprägte Vergesslichkeit: Typisch ist sie vor allem bei Alltagsaufgaben, Schlüssel, Taschen, Bücher, Hefte usw. werden verlegt.
- Impulsivität: Gedanken, die durch den Kopf schießen, werden sofort zwanghaft mitgeteilt. Die Kinder sagen, auch zu den unpassendsten Gelegenheiten, was sie denken. Sie reden ohne Punkt und Beistrich und nehmen nicht wahr, dass es anderen oft zu viel wird.
- Niedrige Frustrationsschwelle: ADS-Kinder können Kritik oder belastende Situationen nur schwer ertragen. Als Folge kommt es oft zu impulsiven Wutanfällen und jähzornigen Ausbrüchen – mit all den negativen Reaktionen ihres Umfeldes.
- Abrupte Stimmungsschwankungen: Die Stimmung der ADS-Kinder bricht innerhalb kurzer Zeit ohne jede Vorwarnung ab. Gerade, wenn man versucht, sie zu beruhigen, wird das Kind noch aufgeregter und schwieriger.
- Stark ausgeprägte Rastlosigkeit: Den Kindern fällt es schwer, sich bewusst körperlich ruhig zu verhalten. Irgendein Körperteil ist ständig in Bewegung. Die Kinder bewegen sich im Klassenzimmer unentwegt auf ihrem Stuhl oder stehen plötzlich unaufgefordert auf und wandern umher. Man nennt das deshalb auch „Zappelphilipp-Syndrom“.
- Verbale Hyperaktivität: Die Kinder haben einen ständigen Ideen- und Redefluss.

- Schlechtes Selbstwertgefühl: dadurch, dass die Kinder ständig nur negative Bewertungen ihrer Leistungen zu hören bekommen, entsteht ein schlechtes Selbstwertgefühl. Negative Rückmeldungen aus der Umgebung verstärken diesen Eindruck zusehends.
- Bauchbeschwerden und Schlafschwierigkeiten als Frühmanifestation⁵
- Bindungsunsicherheit⁶

Bei all diesen Kindern finden sich diese Kernsymptome in unterschiedlicher Intensität. Es gibt Kinder, die mehrere Anzeichen in nur geringen Ausprägungen zeigen, sodass die einzelne Störung oft kaum wahrnehmbar ist, aber durch das Zusammentreffen der vielen kleinen Beschwerden das Kind insgesamt auffällig wird. Andere zeigen vielleicht ein oder zwei Symptome, die aber in so starker Ausprägung, dass die Störung leichter erkennbar ist.

Generell werden 3 Grund-Ausprägungen unterschieden⁷:

1.1.1 ADS-Kinder mit einer Tendenz zu Hyperaktivität.

Jungen sind hier häufiger betroffen als Mädchen. Es beginnt oft schon im Baby- und Kleinkindalter: Unruhig sind sie manchmal bereits im Mutterleib, danach Schreikinder, Speikinder, haben eine hohe Experimentier- und Erkundungsfreudigkeit bei geringem Gefahrenbewusstsein. Im Schulalter geraten sie oft in eine Außenseiterposition, sind Störenfried oder Klassenkasperl.

1.1.2 ADS-Kinder ohne Hyperaktivität.

Diese sind eher langsam und verträumt, meist bewegungsmüde. Mädchen sind von dieser Ausprägung häufiger betroffen als Jungen. Sie bleiben ausgeschlossen, entwickeln ein schlechtes Selbstvertrauen und neigen zu Depressionen.

1.1.3 ADS-Kinder mit kombinierter Störung in beiden Bereichen

⁵ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Helmut Bonney

⁶ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Helmut Bonney

⁷ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

1.2 AD(H)S – nur eine Kinderkrankheit?

Lange Zeit wurde angenommen, AD(H)S trete nur in der Kindheit auf und würde sich mit zunehmenden Alter von selbst legen. Dem ist aber leider nicht so. Nur bei einem Drittel der Patienten verschwinden die Beschwerden, zwei Drittel leiden auch im Erwachsenenalter darunter.

Es wird geschätzt, dass die Krankheit im Erwachsenenalter bei bis zu 6 % der Bevölkerung auftritt – das sind in Deutschland knapp 5 Mio. Menschen!⁸

1.3 Wo sind die Ursachen von AD(H)S?

Es steht fest, dass AD(H)S eine Erkrankung ist, deren Anlage von Generation zu Generation weitergegeben wird. Außerdem spielen bestimmte Umweltfaktoren für das Ausbrechen eine Rolle.

1.3.1 Vererbung

4 Prozent aller Kinder, schätzen Wissenschaftler, werden mit der Anlage dazu geboren, unabhängig von Kontinent oder Kulturkreis.

Als Ursache der Störung gilt eine gestörte Reizweiterleitung im Gehirn, speziell im Frontalhirnbereich.

Es ist der Bereich des Gehirns, der in besonderer Weise daran beteiligt ist, aus anderen Gehirnbereichen eintreffende Erregungsmuster zu einem Gesamtbild zusammen zu fügen.⁹

Die Reizverarbeitung steuert unser Verhalten und alle bewussten und unbewussten Vorgänge. Die Reizleitung erfolgt durch das Nervengewebe im Gehirn. Dieses Nervengewebe besteht aus unendlich vielen Nervenzellen, die miteinander über Nervenfortsätze, sogenannte Axone, vernetzt sind. Zwischen

⁸ Hilfe bei AD(H)S – Dr. Keller / Dr. Zierau

⁹ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Helmut Bonney

den Enden der Axone gibt es Verbindungsstellen, die die Reizweiterleitung von einem Axon zum nächsten übernehmen, sogenannte Neurotransmitter.

Die drei bekanntesten Neurotransmitter sind Serotonin, Dopamin und Noradrenalin.

Der Neurotransmitter Dopamin steuert den Antrieb, Noradrenalin die Aufmerksamkeit und Serotonin das Impulsverhalten und die Stimmung. Das bedeutet, dass sie die drei Hauptbeschwerden verursachen, die das AD(H)S-Krankheitsbild ausmachen.

Bei AD(H)S-Kindern ist das Gleichgewicht dieser Botenstoffe gestört.

Serotonin: Ein Mangel an Serotonin senkt die Frustrationsgrenze, was zu Wutausbrüchen und aggressivem Verhalten führen kann, ferner zu Depressionen und Angststörungen. Bei Kindern mit schwer ausgeprägter AD(H)S wurde ein Mangel an Serotonin festgestellt.

Dopamin: Weiterhin konnte eine erhöhte Dichte an Dopamintransportern nachgewiesen werden, die Dopamin aus dem Verbindungsspalt zwischen den Nervenendigungen herausfischen und in die Nervenendigung zurücktransportieren. Der Dopaminstoffwechsel ist also ebenfalls gestört.

Noradrenalin: Ein Mangel an Noradrenalin dürfte für die fehlende Aufmerksamkeit verantwortlich sein.¹⁰

Die Forschung geht davon aus, dass die Krankheit immer schon existierte. Allerdings wird das Problem augenfälliger, je komplexer die Welt ist, in der sich das Kind bewegt, je mehr Umweltreize es aus einer Aufmerksamkeit herauszureißen drohen.¹¹

¹⁰ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller/Dr. Zierau

¹¹ Kinderneurologin Elisabeth Aust-Claus, www.hyperaktivitaet.de

1.3.2 Schwermetallbelastung

Interessant ist, dass bei vielen Kindern mit ADS eine Schwermetallbelastung nachgewiesen wird. Für Kinder ist eine optimale Versorgung mit Nähr- und Aufbaustoffen fürs Gehirn wichtig, um eine optimale Gehirnleistung zu gewährleisten. Kinder reagieren schon sehr früh auf die wachsende Schere zwischen geistigem Leistungsdruck und Energiemangel im Gehirn mit Auffälligkeiten, Lernschwächen und Verhaltensstörungen bei oft überdurchschnittlicher Intelligenz.

Schwermetalle, wie Blei, Aluminium, Cadmium und Blei im Trinkwasser, in der Atemluft und in Lebensmitteln wirken sich zusätzlich negativ auf Gehirnfunktionen aus und können zu Konzentrations- und Lernschwächen führen.

Interessant ist weiters, dass etwa drei von vier ADS-Kindern gegen Pollen, Hausstaub und Allergene in Nahrungsmitteln allergisch sind, was auf ein herabgesetztes Immunsystem hinweist. Allergien, Schwermetalle und Antibiotika werden mit dem Syndrom in Zusammenhang gebracht.¹²

1.3.3 Individuelle Bindungserfahrungen des Kindes

Hirnforscher sind der Meinung, dass die im Lauf des Lebens gemachten Erfahrungen strukturell im Gehirn verankert werden.

Jeder Mensch kommt mit unterschiedlichen Anlagen, bestimmten Defiziten oder auch besonderen Begabungen auf die Welt. Was jedoch aus diesen Anlagen wird, ob die angeborenen Schwächen verstärkt oder kompensiert, ob bestimmte Stärken ausgebaut und weiterentwickelt werden oder ob sie verkümmern, hängt ganz entscheidend davon ab, unter welchen Bedingungen ein Kind aufwächst und sein Gehirn benutzt oder zu benutzen gezwungen ist.

Bereits zum Zeitpunkt seiner Geburt ist jeder Mensch anders als alle anderen. Jeder Mensch hat bis zum Zeitpunkt seiner Geburt schon eine ganze Menge gelernt. Gegen Ende der Schwangerschaft sind verschiedene Sinnesorgane und

¹² Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom, www.balance-online.de

die dazugehörigen Verschaltungen im Gehirn des ungeborenen Kindes bereits so weit ausgereift, dass es damit seine ersten sinnlichen Wahrnehmungen macht. Es spürt das Schaukeln, schmeckt das Fruchtwasser, hört die Herztöne der Mutter und andere Geräusche, auch Stimmen und Musik von außen. Alles, was in seine Welt vordringt, verbindet das ungeborene Kind mit Sicherheit und Geborgenheit.

Plötzlich und möglicherweise wiederholt auftretende Störungen während der Schwangerschaft, etwa laute Geräusche, aber auch Angst und Stress der Mutter, die das ungeborene Kind als Veränderung Ihres Herzschlages wahrnimmt und die mit Veränderungen der mütterlichen Blutversorgung und der Ausschüttung verschiedener Hormone einhergehen, können dazu führen, dass dieses Gefühl von Geborgenheit bei manchen Kindern bereits zum Zeitpunkt der Geburt nur sehr schwach ausgeprägt ist. Sie kommen dann bereits unsicherer und ängstlicher zur Welt und sind weitaus schwerer durch mütterliche Zuwendung zu beruhigen als andere Kinder, denen solche intrauterinen Erfahrungen erspart geblieben sind.

Zu besonders nachhaltigen Auswirkungen auf die Hirnentwicklung kommt es immer dann, wenn die an der Regulation von Wachstums- und Differenzierungsprozessen beteiligten Signalstoffe (Hormone, Transmitter und andere Botenstoffe) in falschen Mengen oder zum falschen Zeitpunkt produziert und abgegeben werden. Zu solchen Veränderungen kann es auch durch psychische Belastungen während der Schwangerschaft kommen.

Der Geburtsvorgang ist ein außerordentlich dramatischer Prozess für das Kind selbst. Die wichtigste Erfahrung, die jedes Neugeborene während der ersten Tage und Wochen in dieser neuen Welt macht (und die seinen weiteren Entwicklungsweg entscheidend prägt), wird als Gefühl in seinem Gehirn verankert.

Das Kind entwickelt eine enge emotionale Bindung an die Mutter. Es übernimmt dann im weiteren Verlauf seiner Entwicklung nicht nur alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, Vorstellungen und Haltungen von ihr, es weitet auch seine

emotionale Bindung auf alle Personen aus, die dieser Mutter wichtig sind. Da ist normalerweise zunächst der Vater, später kommen Großeltern und Verwandte, Freunde der Eltern hinzu.

Das menschliche Gehirn ist zum Zeitpunkt der Geburt noch viel unreifer und viel stärker durch eigene Erfahrungen formbar als die Gehirne von Tieren. All die hochkomplexen Verschaltungen im kindlichen Gehirn werden geformt durch die vielen Anregungen und Ermunterungen, Maßregelungen und Ermahnungen, also die aktive Einflussnahme ihrer Bezugspersonen.

Kleine Kinder sind noch sehr offen, Reize können daher viel schneller von ihnen aufgenommen werden, und ein zuviel auf einmal kann die Gehirne richtig überfordern. Kinder, die täglich viele Stunden allein vor dem Fernseher zubringen, werden von bunten Bildern, Handlungsfetzen, Aktionsbruchstücken und ständig neuen, emotional erregenden Eindrücken und angstauslösenden Vorstellungen regelrecht überflutet.

Angst und Stress, ständige Reizüberflutung, mangelnder Selbstschutz, unsichere emotionale Bindungen, Über- wie auch Unterforderung sind nur einige der Gründe, die Kinder daran hindern können, hinreichend komplexe neuronale Vernetzungen im Frontalhirn auszubilden. Und dieses Frontalhirn ist diejenige Hirnregion, die – wie schon zuvor ausgeführt – in besonderer Weise daran beteiligt ist, aus anderen Bereichen des Gehirns eintreffende Erregungsmuster zu einem Gesamtbild zusammenzufügen. Und es ist die Hirnregion, die in besonderer Weise durch den Prozess strukturiert wird, den wir Erziehung und Sozialisation nennen.

Diese Defizite in der neuronalen Vernetzung treten oft dann erst zutage, wenn die Anforderungen gesteigert werden, wenn Menge und Komplexität der zu verarbeitenden Information anwächst, wenn Geschwindigkeit und Ausdauer gefordert werden.

Schon Vorschulkinder leiden heutzutage unter Leistungsdruck. In der Schule wird der Druck noch größer. Etwa die Hälfte der Eltern möchte, dass ihr Kind die Matura bekommt.

Jedes Kind sollte daher eine gewisse Art „Reizschutz“ genießen. Am besten gelingt dies in Form sicherer emotionaler Beziehungen zu Eltern, Großeltern, Freunden, Erziehern aber auch Erziehungshilfen, zB Rituale, Geschichten, Märchen und Spiele.¹³

1.3.4 FastFood - JunkFood

Aufmerksam zu sein ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Sie erfordert die Fähigkeit, wichtige Reize von unwichtigen zu trennen, die unwichtigen zu ignorieren, um sich dann voll und ganz auf die wichtigen konzentrieren zu können. Dazu muss der Arbeitsspeicher im Gehirn richtig funktionieren.

Das Gehirn wird ständig gefordert, ohne dass ihm dazu oft die notwendigen Nährstoffe zur Verfügung stehen. Fehlen die notwendigen Nährstoffe, laufen einige Hirnfunktionen verlangsamt oder nicht mehr ausreichend ab.

Durch den zunehmenden Stress werden mehr Vitalstoffe verbraucht und benötigt. Oft stammt die Nahrung in Kindergärten bzw. Schulhorten aus Großküchen, die dann vor Ort mittels Mikrowelle schnell aufgewärmt werden.

Untersuchungen an betroffenen Kindern und Erwachsenen zeigen, dass der Zuckerstoffwechsel verlangsamt ist und Teile des Gehirns, die für Aufmerksamkeit zuständig sind, mit zu wenig Glukose versorgt werden. Einige Forscher machen dafür Schwermetalle, wie zB Blei, verantwortlich, andere Hypoglykämie durch den Verzehr von Zucker und anderen einfachen Kohlehydraten.

Colagetränke, Weißmehlprodukte und Zucker bewirken eine Entmineralisierung des Körpers.¹⁴

1.3.5 Stoffwechselstörung

Interessant ist hier eine Abhandlung von einem Apotheker und einer Kinderärztin, die AD(H)S auf eine Stoffwechselstörung von Gehirnfettsäuren zurückführen¹⁵:

¹³ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Helmut Bonney

¹⁴ Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom, www.balance-online.de/texte/116.htm

Das Gehirn, genauer gesagt die Nervenzellhüllen, bestehen hauptsächlich aus Fett. Unser Gehirn ist, bezogen auf den Energiegehalt, zu etwa 40 % aus Eiweiß und zu etwa 60 % aus Fett aufgebaut. Es handelt sich hierbei allerdings um andere Fette als jene in der Bauch- und Hüftregion. Die Nervenzellhüllen werden von den hochungesättigten Fettsäuren „Arachidonsäure“ (AA) und „Docosahexaensäure“ (DHA) im Verhältnis 1:1 gebildet. Sie sind unentbehrliche Bestandteile jeder einzelnen Nervenzelle und gehören zur Gruppe der Gehirnfettsäuren.

Die beiden Gehirnfettsäuren AA und DHA existieren ausschließlich in tierischen Lebensmitteln, die sich jedoch durch die einsetzende Industrialisierung der Lebensmittelproduktion vor etwa 100 Jahren immer mehr verschlechtern.

Das Gehirn unterliegt wie alle anderen Organe auch einem ständigen Auf- und Umbauprozess. Wenn DHA nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung steht, werden in die Nervenzellmembranen ähnliche, aber ungeeignete Fettsäuren eingebaut, was zu Fehlfunktionen führt.

Aus AA und DHA werden zudem unterschiedliche Hormonfamilien gebildet. Mit einer Verschiebung des Fettsäuregleichgewichtes wird damit auch das Hormongleichgewicht gestört, was wiederum einen zusätzlichen Einfluss auf die Nervenbotenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin hat.

In den Genen sind u.a. die Baupläne für Enzyme festgelegt. Enzyme sind Werkzeuge, die wir für einen einwandfreien funktionierenden Stoffwechsel benötigen. Bei AD(H)S gerät durch den zusätzlichen Ausfall der Enzyme (Gendefekt) der gesamte Fettsäurestoffwechsel aus den Fugen. Dies führt zu den AD(H)S-typischen Verhaltensauffälligkeiten und den körperlichen Begleitsymptomen, wie trockene brüchige Haare, Kopfschuppen, spröde Nägel, trockene Haut, Anfälligkeiten wie Asthma, Allergien, Ekzeme und Neurodermitis. Zusätzlich verschärfen Faktoren wie Stress, Virusinfektionen, verschiedene Krankheiten und insbesondere die Zufuhr von Trans-Fettsäuren die Situation. Trans-Fettsäuren sind Schadstoffe, die zB beim Frittieren oder bei der

¹⁵ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

Margarineherstellung entstehen und daher reichlich in Pommes frites, Chips, qualitativ schlechten Margarinen und Nuss-Nougat-Cremes enthalten sind. Trans-Fettsäuren blockieren die Enzyme zum Umbau der Fettsäuren 3 und 6 und verschärfen daher bei AD(H)S das Fettsäureungleichgewicht.¹⁶

Eine besondere Rolle spielt auch die Gehirnfettsäure Gamma-Linolensäure (GLA). Es wurde nachgewiesen, dass starke AD(H)S-Symptome auftreten, je niedriger der GLA-Level ist.¹⁷

Muttermilch enthält im Vergleich zu Kuhmilch oder Ziegenmilch relativ große Mengen an DHA und GLA. Daher sollten werdende Mütter für eine optimale Zufuhr an Gehirnfettsäuren bereits während der Schwangerschaft und später auch in der Stillzeit sorgen und nach der Geburt möglichst einen langen Zeitraum stillen.

1.4 Wie wird AD(H)S bei Kindern festgestellt?

Die Diagnose von AD(H)S erfordert viel Erfahrung, denn es fehlen eindeutige körperliche Anzeigen. Es treten zwar eine Vielzahl von Symptomen auf, jedes einzelne ist aber unspezifisch und auch bei gesunden Menschen gelegentlich feststellbar. Es ist noch nicht gelungen, ein auf Gentechnik basierendes, eindeutiges Diagnoseverfahren zu entwickeln. Auch moderne Untersuchungsmethoden wie Computertomographie (CT), Kernspintomographie (MR) oder Hirnstrommessung (EEG) lassen eindeutige Anzeichen für AD(H)S nicht erkennen.

So ist eine eindeutige Diagnostizierung sehr schwierig. Eine Betrachtung der persönlichen Lebensgeschichte der betroffenen Kinder ist daher eine entscheidend wichtige Informationsquelle.¹⁸

¹⁶ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

¹⁷ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

¹⁸ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

1.4.1 Körperliche Hinweise

Bei AD(H)S-Kindern tritt häufig zusätzlich zu den bereits weiter oben erwähnten Symptomen eine Reihe von körperlichen Anzeichen auf, die zwar nicht spezifisch für AD(H)S sind, aber eine Diagnose unterstützen können. Recht häufig sind feststellbar:

- Trockene, brüchige Haare
- Kopfschuppen
- Spröde Nägel
- Trockene Haut
- Übermäßiger Durst
- Häufiges Wasserlassen
- Hautkontakt wird als unangenehm empfunden
- Ein hochfeines Gehör
- Eine große Schüchternheit¹⁹

1.4.2 Sonstige Hinweise

- Typisch für die Krankheit ist weiters ein ausgeprägter Mangel an bestimmten Fettsäuren sowie an Zink und Magnesium im Blut.
- AD(H)S-Kinder haben häufiger als ihre Altersgenossen gesundheitliche Probleme mit Allergien, Asthma, Ekzemen und Neurodermitis, oft auch Mittelohrentzündungen.
- Häufig gibt es auch Schlafprobleme, Kopfschmerzen und Bauchschmerzen.
- Viele hyperaktive Kinder reagieren empfindlich auf Weizen und Kuhmilch.
- Oft ist auch eine Lese-Schreib-Schwäche (Legasthenie) oder Rechenschwäche (Dyskalkulie) feststellbar.²⁰

¹⁹ Hilfe bei AD(H)S – Dr. Keller / Dr. Zierau

²⁰ Hilfe bei AD(H)S – Dr. Keller / Dr. Zierau

1.5 Therapie in der westlichen Medizin

1.5.1 Medikamente

Die bei AD(H)S eingesetzten Medikamente normalisieren das Ungleichgewicht der Neurotransmitter.

Stimulanzien wie zB Ritalin wirken nur auf Dopamin, folglich lässt die Hyperaktivität nach. Antidepressiva erhöhen die Serotoninmenge, das Impulsverhalten wird normalisiert und die Stimmung stabilisiert.

Sogenannte Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer erhöhen die verfügbare Noradrenalinmenge, sodass die Aufmerksamkeit sich verbessert.

Rund 70.000 bis 75.000 von AD(H)S-Kindern erhalten aktuell Methylphenidat (Handelsnamen: Ritalin, Medikinet, Equasym, Concerta)²¹

1.5.1.1 Ritalin

Chemisch gesehen gehört Methylphenidat (Ritalin) zu den Stimulanzien (Amphetaminen) und unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz. Es ist anregend und produziert pharmakologische Effekte, die denen von Kokain und anderen Amphetaminen ähnlich sind.

Es hat bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch ein Suchtpotential. Wie die Wirkung, dass ein anregendes Stimulans bei AD(H)S-Kindern beruhigt, zustande kommt, ist bis heute auch nicht gänzlich geklärt.

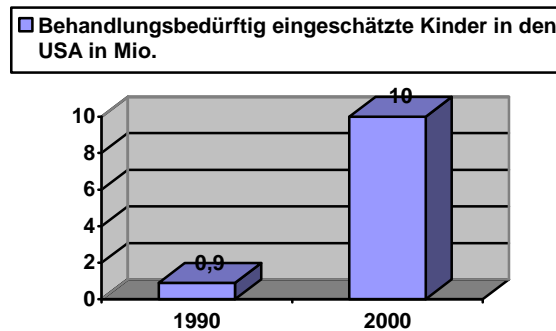
Ritalin ist kein Heilmittel, sondern unterdrückt lediglich Symptome und muss daher kontinuierlich eingenommen werden.²²

Der Anstieg der Verschreibungen in den vergangenen Jahren ist enorm.

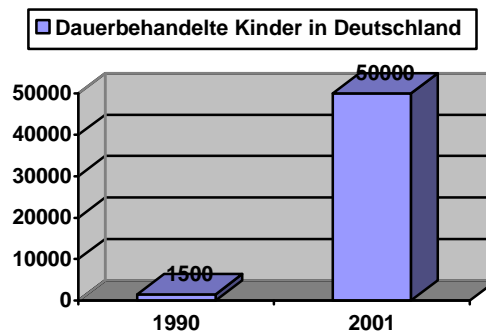
²¹ Hilfe bei AD(H)S – Dr. Keller / Dr. Zierau

²² Ritalin (Methylphenidat), <http://www.arbeitsblaetter.stangl-taller.at/sucht/Ritalin.shtml>

Allein in den USA stieg die Zahl der als behandlungsbedürftig eingeschätzten Kinder von unter 1 Mio. im Jahr 1990 auf über 10 Mio. im Jahr 2000.²³



In Deutschland rechnet man gegenwärtig mit etwa 170.000 bis 350.000 behandlungsbedürftigen Kindern. Mit Ritalin oder einem ähnlichen Präparat dauerbehandelt wurden davon bis zum Herbst 2001 etwa 50.000. 1990 waren es noch lediglich 1500.²⁴



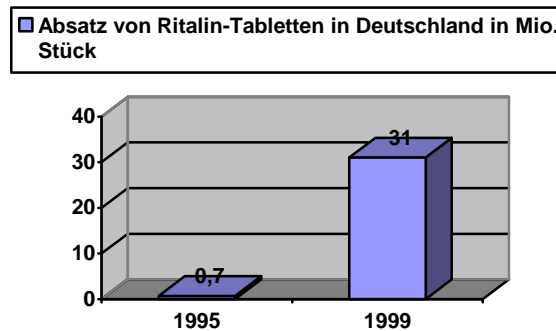
Kein anderes Medikament, das unter das Betäubungsmittelgesetz fällt, verzeichnet derartige Zuwachsraten.

Die Schweizer Firma Novartis, die Ritalin auf den Markt gebracht hat, steigerte die Produktion im Zeitraum von 1990 bis 1997 von 2,8 auf 13,5 Tonnen. 90 % davon werden nach wie vor an Kinder und Jugendliche in den USA verabreicht. 200.000 Kinder erhalten dort das Medikament sogar bereits im Alter von 2 bis 4 Jahren.

²³ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Helmut Bonney

²⁴ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Helmut Bonney

In Deutschland hat sich der Absatz von Ritalin-Tabletten innerhalb der letzten Jahre ebenfalls drastisch gesteigert: 1995 0,7 Mio. Tabletten, 1999: 31 Mio. Tabletten.²⁵



1993 wurden insgesamt 39 kg Ritalin verschrieben, 2001 waren es 693 kg.

Gegenwärtig gibt es weltweit schätzungsweise 10 Mio. Kinder, bei denen die Diagnose „Aufmerksamkeitsstörung mit oder ohne Hyperaktivität“ gestellt worden ist, und die mit Ritalin oder einem der anderen Amphetamin-Präparate behandelt werden. Diese Kinder leben fast ausschließlich in Amerika und Europa.²⁶

Das verstärkte Auftreten von AD(H)S dürfte einerseits mit der zunehmenden Aufklärung über die Störung zusammenhängen, andererseits mit der erheblichen Zunahme an FastFood in der Kinderernährung und der ständig abnehmenden Zufuhr an Gehirnfettsäuren.²⁷

1.5.1.2 Ritalin und seine Geschichte

Methylphenidat wurde bereits 1944 entdeckt und ist seit 1954 im Verkehr.

Zunächst wurde es wegen seiner nachhaltig anregenden Wirkung bei chronischen Ermüdungserscheinungen, bei depressiven Verstimmungen und in der Rekonvaleszenz eingesetzt, später wegen seiner appetithemmenden Eigenschaften zur Gewichtsreduktion.

Wegen seines Suchtpotentials wurde es in den 1970er Jahren dem Betäubungsmittelgesetz unterstellt.

²⁵ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Helmut Bonney

²⁶ Neues vom Zappelphilipp, Gerald Hüther/Gerhard Bonney

²⁷ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Zierau

Seit 1971 wird es bei AD(H)S eingesetzt.²⁸

1.5.1.3 Wirkung und Darreichungsform

Ritalin wird in Form von Tabletten verabreicht und beginnt nach etwa einer halben Stunde für etwa 3,5 Stunden zu wirken. Eine längere Wirkungsdauer haben Ritalin SR (nur in USA, Kanada und Schweiz erhältlich): 6 Stunden
Concerta: 12 Stunden.

Anders als bei gesunden Kindern wirkt Ritalin bei AD(H)S-Kindern ausgleichend und beruhigend. Die Aufmerksamkeit und soziale Kontaktfähigkeit wird positiv beeinflusst. Ein weiterer Vorteil ist die rasche Wirksamkeit. Dennoch: bei immerhin 25 bis 35 % der Patienten bleibt die Stimulanzienbehandlung völlig wirkungslos.²⁹

1.5.1.4 Langzeitwirkung

Unter Ärzten, Psychologen und betroffenen Familien herrscht eine heftige Debatte über die Wirkungen, Nebenwirkungen und mögliche Spätfolgen von Methylphenidat auf ein sich in der Entwicklung befindliches kindliches Gehirn. Der entscheidende Nachteil von Ritalin ist, dass mögliche Spätfolgen einer Dauerbehandlung auf ein kindliches Gehirn nicht hinreichend untersucht sind. Obwohl es seit vielen Jahren eingesetzt wird, gibt es keine Langzeitbeobachtungsstudien von der Pubertät bis ins Erwachsenenalter, die ein geringes Risiko eindeutig belegen würde.

Aus Tierversuchen geht hervor, dass die Substanz das Potential hat, die Struktur und Funktionsfähigkeit des Gehirns zu beeinflussen. Versuche an Ratten zeigen, dass Nervenzellen im Wachstum gehemmt werden.

1.5.1.5 Nebenwirkungen

Beim Einsatz von Stimulanzien kann der Blutdruck rasant ansteigen und die Reizweiterleitung im Herzen beeinträchtigt werden, was zu Herzrhythmusstörungen auch schon bei Kindern führen kann. Bei einem Herzfehler des Patienten muss eine Therapie daher unterbleiben.

²⁸ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Zierau

²⁹ Hyperkinetische Störungen, Seattle 2000

Durch die regelmäßige Einnahme von Amphetaminen wird das Längenwachstum eingeschränkt.

Ritalin wurde ursprünglich als Appetitzügler zur Gewichtsreduktion eingesetzt, weil es das Hungergefühl dämpft. Hierdurch essen die Kinder weniger, und eine optimale Nährstoffversorgung ist hier noch schwerer möglich.

Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Schlafstörungen, verstärkte Reizbarkeit, aggressives Verhalten, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel, gesteigerte Herzfrequenz, Mundtrockenheit, Übelkeit, Erbrechen, übermäßiges Schwitzen, Fieber, Gelenkschmerzen sowie psychische Abhängigkeit bzw. Suchtentwicklung.

Interessantes Detail am Rande aus den USA, wo Ritalin die meiste Verbreitung hat: US-Streitkräfte weigern sich, Rekruten aufzunehmen, die Ritalin oder ähnliche psychoaktive steuernde Medikamente einnehmen. Für dienstuntauglich wird erklärt, wer als Kind auf Ritalin gesetzt wurde und die pharmazeutische Droge nicht mehr benutzt.³⁰

1.5.1.6 Pemolin

Eine vergleichbare Substanz ist Pemolin (Handelsname: Tradon), das bei Kindern etwa 7 bis 8 Stunden wirkt. Heute wird Pemolin in Deutschland nur noch selten eingesetzt, da es unter der Therapie zu einigen Fällen von Leberversagen gekommen ist. Falls es dennoch eingesetzt wird, müssen in zweiwöchigem Rhythmus die Leberwerte streng überwacht werden.³¹

1.5.2 Multimodale Therapien

Hierunter versteht man sämtliche Möglichkeiten, die dem Kind flankierend zur Pharmakotherapie unterstützend zur Seite gestellt werden³²:

³⁰ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

³¹ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

³² Multimodale Therapien, <http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS>

- Verhaltenstraining
- Legasthenie- oder Dyskalkulietherapie: hilft bei Lese-, Schreib- oder Rechenschwächen
- Ergotherapie: hilft bei feinmotorischen Schwierigkeiten
- Psychomotorik: hilft bei grobmotorischen Schwierigkeiten
- Physiotherapie
- Psychotherapie
- Ausdauer- und Konzentrationstraining
- Logopädie: hilft bei Sprachentwicklungsverzögerungen
- Antiaggressionstraining: hier lernen Kinder, ihre Aggression zu beherrschen, damit sie bei Wutausbrüchen weder andere noch sich selbst verletzen.
- Erziehungsberatung, Familientherapie

1.5.3 Gestaltung des Umfeldes³³

1.5.3.1 Rhythmus

Jedes Lebewesen hat und braucht seinen eigenen Rhythmus – speziell Kinder. Eltern können verlässliche Tagespläne schaffen, mit festen Zeiten für das Aufstehen, Frühstück, Waschen, Schule, Hausaufgaben, Spielen und zu Bett gehen.

1.5.3.2 Störfaktoren ausschalten

Damit sich das Kind auf eine Aufgabe konzentrieren kann, sollten Störfaktoren ausgeschaltet werden, zB Fernsehen, Radio etc.

Auch sollte das Kind in der Klasse ziemlich weit vorne sitzen, damit es nicht so leicht abgelenkt werden kann.

1.5.3.3 Rituale

AD(H)S-Kinder brauchen wenig Schlaf. Trotzdem sollte man sie an ein regelmäßiges Zubett-Gehen gewöhnen, damit sie ausreichend Schlaf bekommen. Wenn die Kinder zu Bett gebracht werden und sie mehrfach wieder aufstehen, dann sollten sie nicht ermahnt werden.

³³ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller / Dr. Zierau

Erfolgversprechender sind hier Rituale einzuführen, die sich jeden Tag wiederholen und die beruhigend wirken, zB eine Geschichte vorlesen, Bücher anschauen, eine Kinderkassette einlegen usw.

1.5.3.4 Hobbies

Da die AD(H)S-Kinder hochkreativ und sehr aktiv sind, sollten auch diese Fähigkeiten und Neigungen der Kinder gefördert werden, zB Sport, Musik, Reiten, Voltigieren, Singen im Chor, Theater, Schwimmen, Judo, Musikinstrument lernen, Kunst usw.

Oft gibt es in der Familie beengte Wohnverhältnisse. Speziell hier ist für ausreichend Bewegungsmöglichkeiten in der freien Natur Platz zu schaffen.

1.5.3.5 Aufmerksamkeit

Dem Kind sollte gezielt Aufmerksamkeit gewidmet werden. Gemeinsame, gezielte Unternehmungen sind enorm wichtig, zB ein Spaziergang, Schwimmen gehen, Wandern oder das gemeinsame Organisieren des Kindergeburtstages.

1.5.4 Nahrungsumstellung/Nährstoffergänzungen

Mehrer Studien haben gezeigt, dass eine konsequente Ernährungsumstellung auf „Vollwert“ und „Bio“ oft den entscheidenden Durchbruch bringt.³⁴

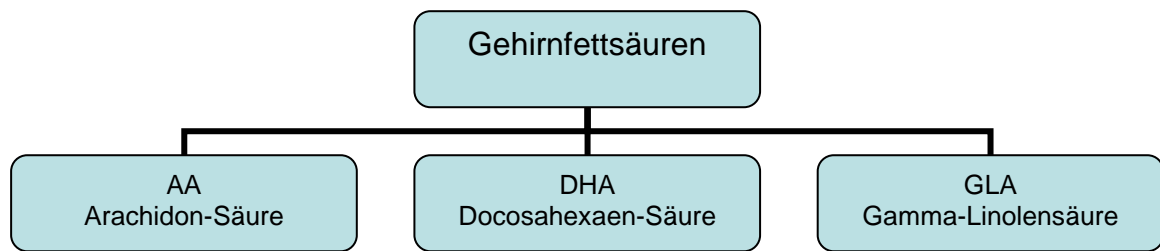
In einer nicht zu unterschätzenden Zahl von Fällen hat eine Umstellung der Ernährung Erfolge gebracht.

Gehirn-Fettsäuren

Durch ausreichende Nährstoffversorgung mit fehlenden Fettsäuren können die Krankheitsbeschwerden bei AD(H)S deutlich abgeschwächt werden. Die ungünstige erbliche Anlage ist zwar nach wie vor vorhanden, aber die Symptome und Beschwerden werden deutlich gemildert.³⁵

³⁴ Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom, www.balance-onlinde.de/texte/116.htm

³⁵ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller/Dr. Zierau



Zink und Magnesium

Zink und Magnesium steuern u.a. die Enzyme zum Umbau der Fettsäuren. Eine Studie einer polnischen Arbeitsgruppe 1994 zeigte ein dramatisches Defizit dieser beiden Mineralstoffe bei AD(H)S-Kindern.³⁶

Eine derartige Nährstofftherapie mit der Zufuhr an Gehirnfettsäuren und Mineralstoffen sollte mindestens drei Monate erfolgen, weil der Fettstoffwechsel im Gehirn nur langsam abläuft. Eine Studie belegt eindrucksvoll, dass bei steigendem Fettsäurespiegel im Blut während der Behandlung die entsprechenden AD(H)S-Symptome verschwanden.

Dieser Aspekt in der Betrachtung von AD(H)S ist insofern hochinteressant, da das Zuführen der notwendigen Fettsäuren und Mineralstoffe durch eine entsprechende und konstitutionsgerechte Ernährung für das Kind optimiert werden kann.

Interessant ist in diesem Zusammenhang weiters die Aufzählung von Lebensmitteln, die eine hohe Konzentration dieser Nährstoffe enthalten, zB Thunfischöl und Nachtkerzenöl, den reichhaltigsten Quellen für AA, DHA und GLA. Mit einer Kombination dieser beiden Öle unter Zugabe von Vitamin E, Magnesium und Zink wurden in einer Studie bemerkenswerte Erfolge erzielt. Diese Kombinationen sind auch bereits in Kapselformen im deutschsprachigen Raum unter den Handelsnamen „Omefa-Plus“, „Focus-IQ“ und „Addy-plus“ erhältlich.

³⁶ Hilfe bei AD(H)S, Dr. Keller/Dr. Zierau

Bei der darüber hinaus empfohlenen Umstellung auf Nahrungsmitteln wie zB Kakao, Wildtiere, Pute und Lamm, Fischarten wie Thunfisch, Lachs, Makrele und Aal, Getreide wie Sojabohnen oder Haferflocken, Nüssen wie Pinienkerne, Mandeln, Datteln und Walnüsse, fällt auf, dass es sich hierbei in der TCM um substanzbildende Nahrungsmitteln, sogenannte Yin-Tonics und speziell nierenstärkende und blutaufbauende Nahrungsmitteln handelt.

1.6 Therapie in der TCM

Nach der TCM hat ADS und kindliche Hyperaktivität mit der chinesischen Vorstellung zu tun, dass der Geist im Herzen wohnt. Wobei sich „Geist“ hier auf Verstand und Bewusstsein bezieht. Ein gesunder Geist ist ruhig und ausgeglichen. Ist der Geist ruhig, sind auch der Verstand und der Körper ausgeglichen.

Die chinesische Medizin geht von drei Hauptursachen aus, die den im Herzen wohnenden Geist aus der Ruhe bringen können:

Typ 1: Milz-Qi und Herz-Qi-Mangel

Der Geist wird nicht ausreichend genährt und flattert nervös umher. In diesem Fall ist nicht genügend Qi und Blut zur Versorgung des Geistes vorhanden. Der Geist wird also infolge eines „Nahrungsmangels“ nervös. Die charakteristischen Symptome sind fahlgelbe oder weißlich-blasser Gesichtsfarbe, blasser Nägel oder Lippen, allgemeine Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Atemnot, Appetitmangel, ein schlechtes Gedächtnis, eine dicke blasser Zunge mit einem dünnen weißen Belag, sowie ein feiner, schwacher Puls.

Typ 2: Allgemeiner Yin-Mangel, der das Yang nicht halten kann

Der Begriff „Yin“ bezieht sich in der TCM sowohl auf die körperliche Substanz als auch auf die Versorgung des Blutes und anderer Körperflüssigkeiten. Ist das Yin gesund und in reichlichem Maße vorhanden, hält es das Yang unter Kontrolle. Yang bezieht sich auf Funktion und Aktivität, Wandel und Bewegung, Wärme oder Hitze im Körper. Wenn nun das Yin aufgrund eines konstitutionellen Yin-

Mangels oder übermäßigen Verbrauches (zB zu wenig Schlaf, lang anhaltende psychische Belastung, Einnahme von Medikamenten) zurückgeht, wird das Yang hyperaktiv, so dass Hitze nach oben strömt und den Geist im Herzen stört.

Kinder mit diesem Muster haben auch eine gerötete Zunge mit geringem Belag, oder eine blasse Zunge mit einer roten Spitze. Ihr Puls ist fein und schnell. Sie leiden gewöhnlich an Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Schwindel, Aufregung, ev. Schmerzen im unteren Rückenbereich sowie zum Teil an nächtlichem Bett-nässen, geröteten Wangen und nächtlichen Schweißausbrüchen.

Behandlungsschwerpunkt ist hier eine Unterstützung der Nieren, Aufbau des Yin bei gleichzeitiger Beruhigung des aufsteigenden Yang und des Geistes.

Typ 3: Schleim-Hitze im Herzen

(Schleim, der die Tore des Herzens verschließt und Hitze, die den Geist stört)

Die typischen Symptome sind starke Gereiztheit mit einem Hang zu Wutausbrüchen, Verärgerung und Unruhe, eventuell Übelkeit, eventuell starker Schleimauswurf, Spannungs- und Druckgefühl in der Brust, eine rot geränderte Zunge mit einem schleimigen gelben Belag, sowie einem feinen, fadenförmigen Puls.

Hier ist als Therapie die Milz zu entschleimen, da die Milz die Wurzel der Schleimbildung darstellt. Hier sind Lebensmittel, die zum einen die Milz schwächen (zB rohe, gekühlte und kalte Speisen, Zucker, Süßigkeiten) und zum anderen zu Feuchtigkeit- und Schleimbildung im Körper führen (Zucker, Süßigkeiten, Milchprodukte, fette und gebratene Speisen) zu vermeiden.

Nachdem mit diesem Muster immer ein schlechter Qi-Fluss infolge einer emotionalen Belastung verknüpft ist, kann man mittels Akupunkturmassage den Qi-Fluss wieder anregen und befreien. Die Kombination von APM und Ernährung hat sich als sehr hilfreich herausgestellt.³⁷

1.6.1 Alexandra - Anamnese

Mein Weg hat mich – wie bereits im Vorwort erwähnt - mit Alexandra zusammengeführt.

³⁷ Bob Flaws, Chinesische Heilkunde für Kinder

Alexandra ist ein hellhäutiges, großgewachsenes, blondes Mädchen. Anfangs machte sie auf mich einen eher schüchternen Eindruck. Doch als ich sie direkt ansprach, war sie sehr gesprächig und erzählte mir auch während der Behandlung pausenlos von sich, ihrer Familie und der Schule.

Ihre Mutter gab mir folgende Zusatzinformationen im Vorfeld:

- „Alexandra hat leichte Probleme mit ADS, sie kann sich schwer konzentrieren. Wenn es in der Klasse ruhig ist, hat sie kein Problem. Sobald es jedoch lauter wird, kann sie sich nicht mehr gut konzentrieren, dadurch ist ihre schriftliche Leistung in Deutsch in der Schule nicht so gut.
- Manchmal erscheint uns Alexandra etwas depressiv, sie ist ohne Grund traurig.
- In der Nacht muss sie manchmal auf die Toilette.
- Sie ist wenig belastbar, ist gleich eingeschnappt, wenn ihr etwas nicht gleich gelingt und man von ihr verlangt, es noch mal zu probieren. Oft rastet sie aufgrund von Nichtigkeiten aus.
- Sie seufzt oft, speziell, wenn sie etwas liest (und das tut sie wirklich gerne und viel)
- Manchmal fällt mir Mundgeruch auf.
- Oft dauert es lange, bis sie einschläft.
- Sie hat sich zum Ministrantendienst gemeldet. Jedes mal vorher ist sie irrsinnig nervös, hat Bauchweh und muss öfter auf die Toilette.“

Zungenbefund: Zungenkörper dünn, breit

Zungenbelag: gelblich, viele rote Punkte bzw. kleine Erhebungen, speziell im vorderen Bereich gerötet (Herz), im hinteren Bereich dicker

Puls: oberflächlich, schnell, gespannt (speziell auf der Leber-Position), leer auf der Milz- und Herz-Position.

Haut: trocken, neigt zu Irritationen

Füße: kalt, kalt-schweißig

Alexandra wirkte auf mich eindeutig nicht hyperaktiv, sondern eher ein bisschen verträumt, was ihre Mutter auch bestätigte.

Eine Psychologin, zu der ihre Mutter Alexandra zu Beginn der 1. Klasse gebracht hatte, hatte damals leichte ADS diagnostiziert. Alexandra brauche keine Therapie, sie solle ihre Reaktionsfähigkeit durch Spiele trainieren.

1.6.2 Diagnose

Nach der TCM entspricht Alexandra vorwiegend dem Typ1, Herz- und Milz-Qi-Mangel.

- Alexandra leidet vorwiegend an einem Blut-Mangel (Leber- und Herz-Blut-Mangel: Symptome: Blässe, depressiv, Einschlafstörungen, schlechtes Gedächtnis, Konzentrationsschwäche, Nervosität), verstärkt durch viel Lesen, viel Studieren, Stress.
- Hervorgerufen wird dieser Blutmangel durch einen ursächlichen Milz-Qi-Mangel (Symptome: Konzentrationsschwäche, Blässe, Ursache: viele Süßigkeiten, Fruchtsäfte, Bananen, Jausenbrote, kalte Jause am Abend, mangelnde Bewegung). Es ist bereits eine leichte Schleimansammlung im Mittleren und Oberen Erwärmer feststellbar, speziell jedoch im Unteren Erwärmer.
- Grundsätzlich ist auch das Nieren-Qi zu stärken, da dieses in der TCM zuständig ist für das Gehirn und dessen Leistung. Das Nieren-Yin muss auch genährt werden, damit sie ruhiger und belastbarer wird.
- Außerdem ist bereits ein leichter Nieren-Yang-Mangel entstanden (kalte Füße, kalter Po, kalte Beine).
- Sie neigt von Ihrer Persönlichkeit her leicht zu einem Leber-Qi-Stau (möchte gerne alles perfekt machen, seufzt, vergisst bei interessanten Tätigkeiten alles rund um sich, ist leicht gereizt, depressiv, hat kalte und schweißige Füße). Dieser Leber-Qi-Stau wird von dem Blut-Mangel begünstigt.
- Durch den Leber-Qi-Stau baut sich enorme Hitze auf (rote Punkte auf der Zunge, schneller Puls), die sich bereits in trockener Haut und Blut-Hitze äußert (trockene Haut mit Tendenz zu irritierten, leicht geröteten

Hautstellen, speziell in den Armbeugen und im Gesicht im Bereich des Magen-Meridians; leichte Traurigkeit).

1.6.3 Therapieverfahren in der TCM

- Bei Alexandra ist vor allem an einer Stärkung und Wärmung des Milz-Qi's zu arbeiten, damit der Blut Aufbau wieder besser funktioniert. In der TCM ist die Milz die Quelle von Qi und Blut. Zur Milz zählt hier im weiteren Sinne (im Unterschied zur westlichen Medizin) auch Magen, Dünndarm, Leber, Galle und Dickdarm. Milz und Magen zählen zum Element Erde, und dieses ist u.a. für die Konzentration zuständig.
- Der bereits bestehende Schleim ist umzuwandeln bzw. auszuleiten, da er sonst den Energiefluss blockiert.
- Weiters ist für eine Bewegung des Leber-Qi's zu sorgen, damit die Stauproblematik und die damit verbundene Hitze aufgelöst wird.
- Die erhitzte Leber und die damit verbundene Bluthitze sind zu kühlen.
- Gleichzeitig sind die Nieren zu stärken. Die Nieren regieren laut TCM die Funktion des Gehirns.

1.6.4 Therapie - Ernährungsempfehlung

Alexandra ist wie viele Kinder ihres Alters an Süßigkeiten, Fruchtsäfte, Kakao und Jausenbrote gewöhnt bzw. damit verwöhnt.

Speziell ADS-Kinder sind ausgesprochene „Genussmenschen“, das Einfordern von „Diäten“ würde den ohnehin schwierigen Alltag zusätzlich komplizieren bzw. die Eltern-Kind-Beziehung noch mehr belasten.

Wir haben also hier eine Ernährung zu finden, die sowohl TCM-Erfordernissen entspricht, gleichzeitig jedoch die Chance beinhaltet, dass sie das Kind auch genüsslich zu sich nehmen wird.

Eine Erleichterung der Ernährungsumstellung wäre, wenn die ganze Familie sich mit der Ernährung identifizieren und somit sich mit dem Sprössling solidarisieren würde. Aus diversen Vorträgen geht immer wieder die starke Mutter-Kind-

Beziehung hervor. Was die Mutter ablehnt, lehnt auch das Kind ab. Was die Mutter isst, isst auch das Kind.

Folgende Ausführungen beziehen sich also auf eine Stützung der oben erwähnten Organfunktionen nach der TCM:

1.6.5 Grundsätzlich zu beachten

- 3x täglich warm essen, speziell warm frühstücken, um das Milz-Qi zu wärmen und die Blutproduktion wieder anzuregen. Die Nahrungsmittel sollten überwiegend süß/warm sein.
- keine Rohkost, alles blanchieren oder kochen, um das Milz-Qi nicht weiter zu belasten und damit noch mehr Kälte und Nässe in den Verdauungstrakt der Kinder zu bringen.
- keine zu scharfen Gewürze (Knoblauch, Rosmarin, scharfe Zwiebeln, scharfes Curry, Chili, Lauch), um die Bluthitze nicht zu verstärken. Mildes Curry, milde Zwiebel, Schnittlauch und Dille sollten jedoch im Speiseplan integriert werden, um auch das Nieren- und Milz-Yang zu wärmen und gleichzeitig das Qi zu bewegen. Interessant ist, dass Alexandra auf meine Frage hin nach ihrem Lieblingsgericht angab: „Hühnercurry vom Papa“....
- Einfachzucker (Zuckerl, Torten, Kekse, Schokolade) sollten auf ein Mindestmaß beschränkt werden, um nicht noch mehr Nässe-Kälte in den Körper zu bringen. Alternativ auf Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süßen umsteigen.
- Tiefkühlkost weglassen. Dem Körper soll vermehrt Qi zugeführt werden, daher ist die Verwendung von frischen, energiegeladenen Nahrungsmitteln zu favorisieren.
- Mikrowelle weglassen. Wichtig ist, dass der Körper viel Energie für die Denkleistungen des Gehirns zugeführt bekommt, und dies wird am besten durch lang gekochte Nahrungsmittel erreicht.
- Denaturierte Weizenprodukte weglassen (Semmerl, Weißbrot). Diese befeuchten den Körper, und die Nässe-Kälte ist aus dem Verdauungstrakt auszuleiten.

- Milchprodukte weglassen, da sie zuviel Feuchtigkeit in den Körper bringen. Alternativ sollte auf Reismilch, Hafermilch oder Sojamilch umgestiegen werden. Diese sollten jedoch immer warm und mit wärmenden Gewürzen (Vanille, etwas Küchencimr oder Ingwer) versehen werden.

1.6.6 Frühstück

Dem Frühstück kommt in der TCM große Bedeutung zu.

Zwischen 7.00 und 9.00 Uhr hat der Magen die größte Energiedurchflutung. Der Magen ist in der TCM das Organ, das für die Umwandlung der Nahrung in Nahrungs-Qi (Gu-Qi) zuständig ist.

Ihm kommt somit eine zentrale Bedeutung in der Ernährung zu: Wenn der Magen gut funktioniert, dann kann der Mensch so genanntes nachgeburtliches Qi aufbauen, um seinen Körper zu nähren.

1.6.6.1 Getränk

Anstelle des morgendlichen Häferl Kakaos, der mit Kuhmilch und Instant-Kakaomischungen von Nestlé oder Benco zubereitet wird, sollte der Kakao mit Reis- oder Sojamilch und Honig oder Rohrzucker zubereitet werden.

Alternativ könnte Alexandra auch eine Tasse Frühstückstee trinken. Hier sind Kräuter gut, die einerseits den Qi-Fluss in Gang bringen, Niere und Milz wärmen und gleichzeitig das leicht irritierbare Herz kühlen. Alternativ wäre auch ab und zu ein Früchtetee aus Hagebutten und Hibiskus möglich.

Tee-Rezeptur1: Ginseng, Fenchel oder Kümmel (um die Nieren und den Mittleren Erwärmer zu wärmen), Schafgarbe und Frauenmantel (bewegen Qi), Rosenblüten und Jasminblüten (beruhigen das unruhige Herz), Kamille (kühlt die Magen-Hitze)

Tee-Rezeptur2: Rosmarinblätter mit Honig und Weißdornfrüchten

Tee-Rezeptur3: Ginseng und Melisse und Weißdornfrüchte Getreide

Anstelle des üblichen Butterbrottes mit Marmelade oder dem Honigsemmerl sollte generell auf nahrhaftes Getreide umgestellt werden. Empfehlenswert wären folgende Getreidesorten.

- Hafer (wärmstes Getreide, baut Qi und Blut auf, vertreibt Feuchtigkeit)
- Buchweizen (tonisiert Herz-Blut)
- Hirse (trocknet und saniert den Mittleren Erwärmer, stützt die Niere), kochen mit Zimt und Ingwer um ihn thermisch wärmer zu machen.
- Amaranth (stärkt Nieren-Essenz, leitet Nässe aus und kühlt Hitze), kochen ebenfalls mit Zimt und Ingwer oder Vanille
- Grünkern (nährt Blut und Qi)
- Quinoa (tonisiert den Mittleren Erwärmer, wandelt Nässe um und hat fast die gleichen Inhaltsstoffe wie Muttermilch)
- Sämtliche Bohnen, Schwarze Sojabohne (stärken Essenz, Blut, Knochen und Sehnen)
- Reis, sämtliche Sorten wie Basmati, Rundkorn, Langkorn, Jasmin- oder Wildreis, jedoch immer gewärmt mit Nelken und Zwiebeln (Qi-Tonic für Milz und Lunge, leitet Nässe-Hitze aus)
- Rezepte: Hafersuppe mit Schnittlauch, Tabbouli (Bulgur mit Petersilie, Tomaten und Oregano und Frühlingszwiebeln), Mungobohnensuppe, Dinkelschrotsuppe

Sämtliche dieser Getreide können je nach Geschmack und Vorliebe mit Nüssen oder Samen (siehe weiter unten), Rosinen, Mandeln, Mandelmus oder Marzipan, Kokosflocken, Sesam, Kompotten aller Art usw. verfeinert werden. Der Phantasie des Kindes (und der Mutter) sind hier keine Grenzen gesetzt.

1.6.6.2 Stärkung der Lunge

Da durch die bereits bestehend Nässe-Kälte in der Lunge und den dazugehörigen Nasen-Rachenraum bereits eine Verschleimung entstanden ist, neigt Alexandra mittlerweile leicht zu Erkältungen. Es wäre daher sinnvoll, langfristig die Lunge zu stärken.

- Jeden Morgen sollte 1 EL Rettichsirup in einem kleinen Glas mit warmem Wasser getrunken werden. (Der Rettichsirup ist mit schwarzem Rettich und Rohrzucker in einem Glasgefäß über Nacht anzusetzen, am Morgen wird er dann abgeseiht und in eine Glasflasche mit Drehverschluss gefüllt. Er wird im Kühlschrank aufbewahrt.) Dies ist eine effiziente Stärkung der Lungenfunktion, speziell für die kalte Jahreszeit. Günstigerweise sollte damit jedoch schon im Frühjahr damit begonnen werden.
- Um die toxische Hitze und Gifte auszuleiten und sie gleichzeitig mit möglichst viel Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen, wäre die Einnahme von Algen sehr günstig. Da ich aus vielen ganzheitsmedizinischen Vorträgen von den Vorzügen der Spirulina-Algen weiß, wäre eine ergänzende Einnahme von Vorteil. Die Spirulina-Alge ist durch eine speziell aufgebaute Zellwand für den menschlichen und speziell kindlichen Darm leicht verdaulich, enthält wertvolle Mineralien, Vitamine und Spurenelemente und ist fähig, mit Metallen und anderen giftigen Stoffen ungiftige Verbindungen einzugehen, die dann vom Körper ausgeschieden werden können.

1.6.7 Vormittags in der Schule

In der Zeit von 9.00 bis 11.00 Uhr ist laut TCM die Zeit der Milz. In dieser Zeit sollte ebenfalls Nahrung zu sich genommen werden, um die Milz und damit die Mitte zu stärken.

1.6.7.1 Pausenbrot/Nüsse

Anstelle des Pausenbrottes mit Wurst und Käse, das den Verdauungstrakt zu stark belastet, wären Nüsse und Samen von Vorteil. Hier würde sich das sogenannte „Studentenfutter“ sowie Nüsse aller Art aus dem Drogeriemarkt anbieten.

Geeignete Nüsse bzw. Samen wären:

- Mandeln und Rosinen (stärken die Lunge und das Yin)
- Cashewkerne (tonisieren Herz-Blut, Mittleren Erwärmer und Nieren-Yin)
- Datteln, rote Datteln (stärken Qi und Leber- und Herz-Blut)

- Maroni, Pistazien, Walnüsse (stärken Nieren-Yang, speziell geröstet mit Honig wärmen sie optimal im Winter)
- Erdnüsse, Feigen, Haselnuss, Kürbiskerne (stärken Mitte)
- Pinienkerne (stärken Säfte und beruhigen)
- Sonnenblumenkerne (stärken Lungen und Milz-Qi und Leber-Blut)

Günstig wären auch getrocknete Früchte (Marillen, Pfirsiche, Feigen, Birnen, Äpfel) oder Kompotte. Rohkost wäre aufgrund der schwachen Verdauungsleistung nicht zu empfehlen.

Eine Getreidemahlzeit wäre optimal. Sollte jedoch auf das Pausenbrot nicht verzichtet werden können, wäre hier einem guten Roggenbrot gegenüber denaturiertem Weißbrot oder Semmerln der Vorzug zu geben. Aufgrund des hohen Wassergehaltes von frischem Brot ist hier jedoch Vorsicht geboten. Eventuell schmeckt hier auch Knäckebrötchen mit Honig?

Eine Alternative wären hier auch Sesamcracker (Sesam mit Rohrzucker gepresst), biologische Müsliriegel oder Reiswaffeln aus dem Drogeriegeschäft.

Alternative süße Variante: Dattelkonfekt mit Mandelmus, Vanille und Zimt.

1.6.7.2 Getränke

Der Rest des Frühstückstees kann in einer Thermoskanne mitgenommen und über den Tag verteilt getrunken werden.

Alternativen zum Frühstückstee: Rooibostee, Rooibostee mit Vanille, Meßmertee (Süßholz und Orange, Süßholz und Ingwer, Süßholz und Melisse)

Generell sollten nur warme Getränke getrunken werden, um den Verdauungstrakt nicht zu sehr abzukühlen. (Cola oder Zuckerhaltige Limonaden sind daher zu meiden, ebenfalls die beliebte Pausenmilch.)

Es kann auch nur abgekochtes Wasser getrunken werden. Dies entschleimt den Körper.

Da das Kind für das Aufnehmen und Abspeichern der gelernten Informationen enorm viel Energie benötigt, bewährt sich hier auch das Gerstenwasser. Gerste ist der beste Energielieferant.

Rezept Gerstenwasser: 100 g Gerste mit 1,2 l Wasser und der abgeriebenen Schale von 2 großen Zitronen aufkochen, 20 min. köcheln lassen, durchsieben, 3 EL Ahornsirup und den Zitronensaft daruntermischen.

Optimal wäre eine Schale von einer Kraftsuppe aus Huhn oder Kalb, die ebenfalls in einer Thermoskanne mitgenommen werden kann (Rezept siehe unter Mittagessen).

1.6.8 Mittagessen

Alexandra hat das große Glück, dass sie mittags zu Hause essen kann. Die Oma kocht jeden Tag frisch.

Das Mittagessen sollte von der Organuhrzeit am besten zwischen 13.00 und 15.00 Uhr eingenommen werden. Hier hat der Dünndarm die meiste Energie zur Verfügung. Und der Dünndarm ist es, der die Nahrung in die einzelnen Bestandteile aufspaltet und die Summe der Aminosäuren, Kohlehydrate und Lipide zur Leber bringt.

Dem Dünndarm kommt auch in der TCM eine entscheidende Bedeutung zu: Er trennt Reines von Unreinem: Was in dieser Zeit gegessen wird, kann optimal resorbiert und für den Körper verwendet werden. Je gehaltvoller und energiereicher die zu sich genommene Nahrung ist, umso leistungsfähiger ist auch der Mensch und damit sein Körper – und sein Geist.

Als Zubereitungsarten empfiehlt sich generell langes kochen, um viel Energie in die Nahrungsmittel zu bringen: Dünsten, Köcheln auf kleiner Flamme, Pochieren, Blanchieren, Braten, Rösten, Backen im Ofen, Dämpfen, Sieden, Kochen mit Rotwein.

Frittieren ist aufgrund der bereits im Körper vorhandenen Nässe nicht so günstig.

Für Alexandra wäre folgendes zu empfehlen:

1.6.8.1 Kraftsuppen

- Einmal täglich eine Kraftsuppe aus Huhn (ohne Haut), durchgehend zumindest ein Monat lang, mit Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Fenchel, Kürbis, Zucchini, Petersilie, Liebstöckl, Schnittlauch, Ingwer. Wichtig ist hier langes Köcheln auf kleiner Flamme (2 bis 3 Stunden), damit viel Energie und Wärme in die Suppe gelangt. Die Suppe erst vor dem Servieren im Teller salzen. Es kann auch gleich eine größere Menge

davon gekocht werden. Sie kann ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, wenn sie nicht gesalzen wurde.

- Oder abwechselnd täglich eine Kraftsuppe aus Rinds- oder Kalbsknochen und oben angeführtem Wurzelgemüse, etwas Ingwer und Petersilienwurzel. Ebenfalls erst am Schluss am Teller salzen.

1.6.8.2 Gemüse

- Karotten (das Ginseng der Gemüse, bauen Qi, Blut und Yang auf),
- Kartoffeln (tonisiert Milz-, Nieren- und Leber-Yin), Süßkartoffeln (tonisieren Milz und Blut), gebackene Kartoffeln (bewahren Nieren-Qi)
- Kürbis (tonisiert Mittleren Erwärmer und leitet Schleim und Nässe aus)
- Fenchel (tonisiert den Mittleren Erwärmer und wärmt Niere und Leber)
- viele Champignons, speziell Shiitake-Pilze, (leiten toxische Gifte aus, Yin-Tonic)
- Aubergine (tonisiert und kühlt Blut), Zucchini (kühlt Leber-Hitze)
- viel Broccoli (tonisiert Leber-Yin und kühlt Blut)
- Spinat, Mangold (tonisiert Blut und Säfte und Dickdarm-Yin)
- Spargel, Schwarzwurzeln (tonisiert Lungen-, Dickdarm-, Nieren-Yin)
- Kohlrabi (tonisiert Niere, Leber, Galle)
- sämtliche Kohlsorten, Weißkohl (ton. Nieren-Qi und Essenz), Rotkohl (tonisiert Blut), Wirsing (ton. Milz- und Nieren-Qi)
- weißer und schwarzer Rettich (tonisiert Lungen-Qi),
- viel Sellerie (tonisiert Leber-Yin, kühlt Leber-Stress)
- Radieschen (tonisiert Qi und bewegt es)
- Paprika (bewegt Qi und Blut, tonisiert Mittleren Erwärmer, Blut und Yin)
- Erbsen (tonisieren Blut)
- Avocado (befeuchten Leber, Lunge und Dickdarm)
- Tomaten, Gurken (tonisieren Säfte und Yin)
- milde Zwiebeln (stärken den Mittleren Erwärmer)
- Frühlingszwiebel (stärken speziell die Lunge)
- Petersielwurzel, gelbe Rüben (stärken Nieren-Qi und Blut)
- Ingwer frisch und getrocknet (wärmt und harmonisiert die Mitte)
- schwarzes Hollerkoch, rote Rüben (bauen Blut auf)

- sämtliche Bohnen (immer mit Bohnenkraut kochen, damit sie leichter verdaulich sind), Mungobohnen (leiten toxische Hitze aus), Adzukibohnen (nährt Nieren-Qi und Nieren-Yin)
- schwarze Sojabohnen (nähren Nieren-Qi und Jing, tonisiert Leber-Blut), gelbe Sojabohnen (tonisieren Säfte und Yin)
- Bambusschoten (lösen Schleim)
- Artischocken (entstauen Leber-Qi, löst Schleim)
- Rezepte: Spargelcremesuppe, Minestrone, Karfiol mit Käse überbacken, Ratatouille mit Zucchini, Melanzani und Tomaten, gefüllte Zucchini mit Tofu, Mandeln und Käse, gefüllte Paprika mit Dinkel und Rindfleisch, gefüllte Tomaten mit Koriander und Oregano vom Backrohr, Ofenkartoffeln mit Oregano und Kreuzkümmel, Reis mit Gemüse und Champignonsauce, Kohl-Eintopf mit Muskat, Kümmel und Lorbeer, Rote Linsensuppe, Rotkraut mit Maroni und Bratäpfel, Rote-Bete-Suppe, Karottenpürree, Kürbissuppe, Vollkornpizza, chinesische und indische Küche.

1.6.8.3 Getreide

hier können sämtliche Getreidearten, die bereits beim Frühstück erwähnt wurden, gekocht werden.

- Zusätzlich noch Linsen mit Lorbeer, um sie leichter verdaulich zu machen (stärken Qi und Blut)
- Mais (trocknet die Mitte, stärkt Qi und Blut), Polenta
- Gerste (leitet Nässe-Hitze aus dem Unteren Erwärmer, ohne das Nieren-Yang zu verletzen)
- Kichererbsen (tonisieren die Niere)
- Rezepte: Kichererbseneintopf, Grünkernlaibchen, Suppe mit Dinkelgrießnockerln, Hirselaibchen

1.6.8.4 Aromatische Kräuter

Hier handelt es sich um unsere so genannten Küchenkräuter. Diese haben laut TCM die Eigenschaft, vorhandenen Schleim umzuwandeln und so für die Ausscheidung bzw. Rückresorption vorzubereiten. Außerdem begünstigen sie die Extraktion und den Transport der Nahrung. Günstig wäre, diese Kräuter so viel wie möglich im täglichen Speiseplan zu integrieren:

Es sind dies:

- Viel Oregano (löst Nahrungs-Stau in der Mitte)
- Liebstöckl (leitet Nässe-Hitze aus aufgrund Yang-Mangel)
- Lorbeer (löst Qi-Stau in der Mitte)
- Thymian (tonisiert Herz-Qi)
- Estragon (entstaut Leber und Galle)
- Basilikum (löst Schleim)
- Rosmarin (tonisiert Herz und Nieren, regt Kreislauf an, Achtung: trocknet jedoch Blut)
- Majoran (beruhigt die Verdauung, adstringiert)
- Kümmel (löst Qi-Stau)
- Petersiliensamen (stärken Nieren-Qi und Nieren-Yang)
- Gelbwurz (Curcuma), leitet Nässe-Hitze aus, trocknet Schleim
- Mildes Curry (bewegt Qi, vertreibt Kälte)
- Koriandersamen (öffnet den Magen, appetitanregend)
- Kreuzkümmel (bewegt Qi und Blut)
- Kardamom (wandelt Nässe um, wärmt Mitte, bewegt Qi)
- Kerbel (kühlt Bluthitze)

1.6.8.5 Obst

- am besten rote Trauben oder Traubensaft, auch weiße Trauben (bauen Blut auf)
- Feigen (tonisieren Dickdarm-Yin)
- Marille, Pfirsich, Nektarine (tonisieren Mitte, Säfte und Blut, Achtung bei Bluthitze)
- Kirschen (tonisieren Blut, hier nicht zuviel, kann zu Bluthitze führen),
- Longan (tonisiert Herz-Blut)
- Birnen (tonisieren Lungen- und Dickdarm-Yin)
- alle Arten von Beeren (stärken Säfte und Yin), Brombeere, Himbeere, Holunderbeere, Johannisbeere, Maulbeere, Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere
- Apfel süß (tonisiert Mitte und Säfte) und sauer (tonisiert Säfte und Leber-Yin)
- Litschi (tonisieren Herz-Blut)

Sämtliches Obst jedoch immer in Form von Kompotten mit etwas Vanille oder Zimt. In Form von Rohkost immer nur im Hochsommer geben, wenn die Früchte bei uns auch natürlich wachsen.

Vorsicht bei Pfirsich, Nektarine und Kirschen: können Bluthitze auslösen.

Ungünstig wären auch Bananen und Südfrüchte (Zitronen, Orangen, Mandarinen). Sie sind für das Milz-Qi zu kalt.

Im Winter sind Bratäpfel mit Rosinen, Walnüssen, Honig und Zimt ein köstlicher Nachtisch.

1.6.8.6 Salate

Hier gilt auch wiederum: nie roh, nur leicht angebraten oder gekocht essen! In Form von Rohkost können sie zum Essen dazugegessen werden, wenn die Salate bei uns auch wachsen, jedoch nur eine kleine Menge, um die Milz-Energie nicht zu stark zu kühlen. Nie vor dem Essen, nur zum Essen!

- Chinakohl, Radicchio, Chicoree, Endivie (senkt Leber-Feuer)
- Blattsalat (senken Leber- und Herz-Feuer, kühlen Blut)
- Eisbergsalat (stärkt Herz-Yin)
- Kohl (stärkt Nieren-Qi und Nieren-Jing), Rotkohl (tonisiert Blut)
- Löwenzahnsalat (leitet Nässe-Hitze aus der Leber aus)
- Radieschen (bewegen Qi), rote Rüben (bauen Blut auf),
- Kresse (kühlt Blut)
- Dille, Schnittlauch (tonisiert Lungen- und Herz-Qi, Achtung bei Bluthitze)
- Artischocken – anmachen mit etwas Essig und Zitrone und gutem Weizenkeimöl.
- Rezepte: Chinakohlsalat, Broccoli-Blumenkohl-Salat, Herbstsalat aus Kohlsprossen, Karotten und Kohlrabi

1.6.8.7 Fleisch

Sämtliche Fleischsorten können je nach Belieben zubereitet werden. Nur das Frittieren ist nicht so günstig, weil zuviel Nässe in die Leber gelangt. Am besten immer getrocknete Orangenschale bzw. Mandarinschale oder aromatische Kräuter mitkochen, damit das Fleisch leichter verdaulich wird.

Optimal wäre auch das Mitkochen von Pilzen aller Art. Diese eliminieren toxische Gifte und reinigen das Blut.

- Huhn (stärkt Blut und Qi)
- Pute (tonisiert Qi und Yang)
- Rind (tonisiert Qi und Blut)
- Kalb (tonisiert Milz-Qi)
- Hase (tonisiert Mitte, Qi und kühlt Blut)
- Kaninchen (tonisiert Magen- und Nieren-Yin)
- viel Hühnerleber (baut am besten Blut auf), abbraten mit Ei und Petersilie
- Nieren (stärken Nieren-Qi)
- Wachtel (Qi-Tonic)
- Ente ohne Haut (tonisiert Lungen- und Nieren-Yin)
- Rezepte: Hirschgulasch mit Rotwein, Kaninchen mit Tomatensauce, Backhuhn aus dem Rohr.

1.6.8.8 Fisch

Für die Zubereitung gilt das gleiche wie für Fleisch: nicht frittieren!

- Aal, Sardine (tonisiert Qi und Blut)
- Scholle (tonisiert Qi und Niere)
- Hering, Lachs, Thunfisch, Barsch (tonisiert Qi und Blut)
- Makrele (tonisiert Qi, leitet Nässe aus)
- Kabeljau (tonisiert Niere)
- Forelle (tonisiert Qi und Mitte, vertreibt Kälte)
- Karpfen (tonisiert Nieren-Yin)
- Garnelen, Shrimps, Scampi (tonisieren Nieren-Yang)

Achtung bei Muscheln, Krabben und Krebsen: können Bluthitze auslösen

Rezepte: Fischsuppe mit Gemüse, gebratener Aal, gebratener Reis mit Shrimps oder Garnelen.

1.6.8.9 Sonstiges

- Ei (tonisiert Nieren-Qi und Jing)
- Kokosmilch oder Kokosflocken (leitet Hitze und Wind aus, tötet Parasiten)
- Spirulina-Algen (um Schleim umzuwandeln und toxische Gifte auszuleiten)

1.6.9 Nachmittags

In der TCM ist der Nachmittag die Zeit, wo der Körper Blut und Yin aufbaut.

Alexandra sollte in dieser Zeit einen Blutbildungstee trinken oder als Alternative ein Gläschen zimmerwarmen Rote-Rüben-Saft oder Roten Traubensaft trinken.

Blutbildungstee: Brennnesselblätter, Eisenkraut, Petersilienblätter, Pfefferminze, Hagebutte, 1 EL auf ½ l Wasser, am Nachmittag trinken.

Sollte sie einmal Gusto auf etwas Süßes haben, könnte sie einen Dinkelvollkornkuchen mit Ananas und Kirschen oder Buchweizenpalatschinken essen.

1.6.10 Abends

Der Abend ist in der TCM die Zeit für Yin-Aufbau. In dieser Zeit sollte man zur Ruhe kommen und nicht zu spät und zu schwer essen, um den Verdauungstrakt nicht zu sehr zu belasten.

1.6.10.1 Abendessen

Das Abendessen nicht später als um 18.00 Uhr einnehmen, und dann sollten es nur leicht verdauliche Speisen sein, auf keinen Fall Rohkost (Obst, Salate etc).

Optimal wären Gemüsesuppen aus Kartoffeln, Sellerie und Karotten, püriert oder leichte Gemüse-Reis-Gerichte, Ofenkartoffeln mit Oregano, Kreuzkümmel und Majoran.

1.6.10.2 Abendtee

Da das Mädchen eine innere Unruhe durch das Herz-Feuer hat, sollte sie vor dem Schlafengehen den Abendtee trinken. Hier handelt es sich um Kräuter, die das Yin aufbauen, gleichzeitig das Herz-Feuer absenken bzw. beruhigen und daher ein angenehmes Ein- und Durchschlafen fördern.

Der Schlaf ist ungemein wichtig: er baut am besten Yin auf!

Rezeptur-Abendtee: Melisse, Passionsblume, Hopfenblüten, Baldrian, Pfefferminze, Salbei, Johanniskraut, Weißdornblüten; 1 EL auf ¼ l Wasser, 10 min ziehen lassen, vor dem Trinken noch pulverisiertes Zinnkraut drüberstreuen.

Als Alternative kann auch Weizentee (aus gutem Vollwertweizen) mit Honig und roten Datteln getrunken werden. (250 g Weizen mit 12 Datteln in ½ l Wasser 15 min. lang auskochen, mit Honig süßen).

Eine gute Alternative bietet dazu ein Instant-Tee, den man im Chinashop von der Firma KILI bekommt: Roter-Dattel-Tee mit Longan und Honig.

Zur Stärkung der Nieren (Jing, Qi und Yin), sollten sie 1 TL Granulat aus Schwarzem Sesam mit 1 TL Honig abends zu sich nehmen. (bekommt man im Chinashop, den man in der Getreidemühle oder mit einer alten Kaffeemühle reiben kann).

Gut sind auch Kapseln aus Nachtkerzenöl, weil sie Yin und Blut tonisieren.

1.7 Sonstige unterstützende Zusatzmaßnahmen

Da Alexandra in der Schule sehr viel Stress hat (Schularbeiten, Tests, Ansagen usw.), ist darauf zu achten, dass sie einerseits genug Bewegung hat, um den Stress aus der Muskulatur zu bekommen. (Radfahren, Wandern, Schwimmen etc.)

Andererseits braucht sie auch Ruhe, Zeit für Entspannung und Erholung. Das Wochenende sollte dafür auf jeden Fall zur Verfügung stehen. Leider wird jedoch das Wochenende teilweise oder gänzlich zum Vorbereiten und Lernen für Schularbeiten herangezogen. Eigentlich schade, denn was einem Erwachsenen im Berufsleben zusteht, sollte man doch auch seinem Kind zugestehen....

Weiters ist darauf zu achten, dass Alexandra ausreichend schläft.

Da das Herz-Blut des Mädchens noch unterversorgt ist, wäre es gut, dieses nicht nur über die Ernährung zu stärken. Am besten funktioniert das über Hobbies. Es sollte etwas sein, wo sie mit Liebe dabei ist, wo sie mit ihrem „Herzblut“ dabei ist. Anmerkung: Erfahrungsgemäß sind diese Kinder dann auch später in der Pubertät resistenter, speziell beim ersten Liebeskummer.

Um die Nieren auch von außen zu wärmen, ist es wichtig, diese erstmal warm zu halten. Nabelfreie T-Shirts und Hühthosen sind zwar momentan total „in“, durch die freie Nierenzone kühlen diese jedoch bedenklich ab. „Unterleibchen-Pflicht“ führt oft zu Mutter-Tochter-Kämpfen. Vielleicht tut es ja auch ein Pullover, der cool um die Taille gebunden wird?

Eine weitere gute Möglichkeit wären abendliche Fußbäder vor dem Schlafengehen. Diese haben gleich zwei Effekte:

- Erwärmung der Niere: Die Fußbäder sollten ansteigend sein, d.h. man macht ein angenehm warmes Fußbad, und gießt alle 2 – 3 Minuten heißes Wasser nach, damit die Temperatur ansteigt. Dadurch kann die Energie den Nierenmeridian, der an der Fußsohle entspringt, hochsteigen und diesen wärmen. Optimal wäre die Beigabe von frischem Ingwer. (Ein Stück von ca. 5 cm in Scheiben schneiden und auf dem Herd 10 min. auskochen und in das Fußbad dazuschütten.)
- Entlastung des Kopfbereiches: Die Energie, die tagsüber ständig im Kopf zentriert ist, wird dadurch automatisch abgesenkt, der Schlaf tiefer und fester.

Sollte mal keine Zeit für Fußbäder sein, dann wäre eine Wärmeflasche im Bett zum Wärmen der Füße eine Alternative.

1.7.1 APM-Selbst-Massage

Mit großflächigen Yin- und Yang-Strichen wird der Energiefluss täglich vor dem Schlafengehen in Bewegung gehalten. Diese Massage dauert maximal 2 bis 3 Minuten. Der Zeitpunkt, wann diese Massage gemacht wird, hängt von dem Familienrhythmus ab. Manche Kinder empfinden sie vormittags als anregend, manche abends als entspannend. Am besten ausprobieren!

2 HYPERAKTIVITÄT

2.1 ADS-Syndrom mit Hyperaktivität – was ist das?

Wie bereits in Punkt 1.1.2 definiert, handelt es sich um ein klinisches Syndrom, das durch Beeinträchtigung der Konzentrations- und Daueraufmerksamkeit, durch eine Störung der Impulskontrolle sowie durch extreme Unruhe oder Hyperaktivität gekennzeichnet ist.³⁸

2.2 Anamnese – Daniel

Daniel ist ein aufgeweckter Junge. Er ist gleichzeitig hochempfindlich, hat eine enge Bindung zu seiner Mutter und sein Vater ist sein großes Vorbild.

- In der Schule hatte Daniel anfangs Anlaufschwierigkeiten. Es fiel ihm sehr schwer, ruhig zu sitzen und sich auf den Unterricht zu konzentrieren.
- Mittlerweile geht es zwar während der Schulzeit etwas besser, nur nach den großen Sommerferien ist es jedes Mal für Mutter und Sohn ein Desaster, wenn sich Daniel wieder an den Rhythmus der Schule und an das Hausaufgaben-Machen gewöhnen muss.
- Daniel ist sehr zart und feingliedrig, blass und hellhäutig.
- Er ist ungemein beweglich und schnell. Seine Stimme ist laut und hell.
- Besonders auffallend ist eine blitzartige Hyperaktivität nach dem Genuss von Süßigkeiten, speziell nach Gummibärchen. Er ist dann total überdreht und muss oft mit beiden Händen von der Mutter festgehalten werden, bis er sich beruhigt.
- Daniel hatte als Kleinkind lange Probleme mit Bettnässen.
- Er hat oft Probleme beim Einschlafen.
- Weiters sind seine oberen Atemwege oft verschleimt.

Daniels Mutter arbeitet vormittags und kommt meist gegen 13.00 Uhr nach Hause. Sie kocht dann meist etwas „Schnelles“. Oft kommt die Nahrung dafür aus der Tiefkühltruhe. Abends gibt es öfter eine kalte Jause.

³⁸ Uta Reimann-Höhn, ADS: Wie die Familie helfen kann, www.familienhandbuch.de

Zungenbefund: Zungenkörper dünn, rot,

Zungenbelag: fast kein weißer Belag, rote Ränder, rote Zungenspitze

Haut: trocken

Füße: kalt

2.3 Diagnose in der TCM

Daniel ist am ehesten dem Typ2 – Yin-Mangel, der aufsteigendes Yang nicht halten kann, zuzuordnen.

- Daniel leidet an einer konstitutionellen Schwäche der Nieren, speziell Nieren-Qi und Nieren-Yin, aber auch das Nieren-Yang ist angegriffen (Bettnässen als Kind).
- Durch die Schwäche der Nieren ist auch die Leber geschwächt, deren Yin dann nicht fähig ist, das plötzlich aufsteigende Leber-Yang zu halten.
- Die Leber neigt dadurch zu Hitze, sie ist zu kühlen.
- Daniel leidet auch unter einer Milz-Qi-Schwäche und einem daraus resultierendem Blutmangel. Durch die Milz-Qi-Schwäche hat sich auch bereits etwas Schleim im Mittleren Erwärmer und Oberen Erwärmer gebildet.
- Durch den Leber-Blut-Mangel ist auch ein Herz-Blut-Mangel entstanden. Dadurch baut sich leicht ein Herz-Feuer auf.

2.4 Therapieverfahren

- Nieren-Qi und Nieren-Yin sind zu stärken.
- Damit wird auch indirekt das Leber-Yin gestärkt, um das aufsteigende Yang (Unruhe) zu halten. Das aufsteigende Leber-Yang ist gleichzeitig zu beruhigen, die Hitze in der Leber zu kühlen.
- Das Nieren-Yang ist direkt und indirekt über die Stärkung der Mitte (Milz-Qi und Milz-Yang) aufzubauen.
- Dadurch wird auch Blut vermehrt aufgebaut.

- Das Leber- und Herz-Blut ist zu tonisieren, das Herz-Feuer zu beruhigen.

2.5 Therapie

Wie man sieht, ist die Grundproblematik bei ADS ohne Hyperaktivität und ADS mit Hyperaktivität ziemlich ident: Schwache Nieren-Energie mit einer Tendenz zu einem überreagiblen Herzen, meist in Begleitung einer schwachen Milz.

Da Mädchen von Haus aus mehr Yin haben (da sie weiblich sind), neigen sie daher weniger zu Hyperaktivität als Jungen, sind daher eher verträumt-langsam.

Jungen sind von Natur aus „yangiger“, neigen daher auch schneller zu Leber- und Herz-Hitze, deren Yang oftmals unkontrolliert aufsteigt.

Da sich bei Daniel und Alexandra das Grundmuster des Milz-Qi-Mangels und eines daraus resultierenden Blut-Mangels deckt, sind daher viele Therapievorschläge ident.

Da bei Daniels Hyperaktivitatverstarktes Augenmerk auf eine Stärkung der Shao-Yin Achse (Nieren-Herz) zu legen ist, wird bei den nachfolgenden Ernährungsempfehlungen größtenteils auf die bereits oben angefuhrten Ausfuhrungen verwiesen bzw. eine dementsprechende Ergänzungen vorgenommen.

2.5.1 Therapie - Ernährungsempfehlung

Daniel ist wie Alexandra an den Genuss von Süßigkeiten, Fruchtsäften, Kakao und Jausenbrotten gewöhnt.

Auch hier wäre von Vorteil, wenn die ganze Familien ihn bei seiner Umstellung der Ernährung unterstützen würde.

2.5.2 Grundsätzlich zu beachten

Die unter Punkt 1.6.5 erwähnten allgemeinen Empfehlungen sind auch für Daniel zu übernehmen.

2.5.3 Frühstück

2.5.3.1 Getränk

Daniel sollte ebenfalls einen Frühstückstee zu sich nehmen.

Kräuter, die einerseits den Qi-Fluss in Gang bringen, die die Nieren wärmen und gleichzeitig das aufsteigende Leber-Yang und das Herz beruhigen, wären optimal. Als Alternative können Früchtetees mit Honig getrunken werden.

Tee-Rezeptur: Kümmel, Schafgarbe, Frauenmantel, Rosenblüten, Jasminblüten, Hopfenblüten, Löwenzahn.

2.5.3.2 Getreide

Beim Getreide wären alle Sorten empfehlenswert bis auf Hafer, da dies das yangigste Getreide darstellt.

Bei Reis sollte man maximal mit milden Zwiebeln wärmen, auf die Nelken ist aufgrund des aufsteigenden Leber-Yangs zu verzichten.

Sämtliche Getreide können je nach Geschmack und Vorliebe mit Nüssen oder Samen (siehe Punkt 1.6.7.1 Pausenbrot/Nüsse) beigegeben werden.

2.5.3.3 Stärkung der Lunge

Durch den Milz-Qi-Mangel hat sich bereits eine Schleimproblematik in der Lunge manifestiert. Es wäre daher sinnvoll, auch langfristig die Lunge mit dem Rettichsirup zu stärken (Rezept siehe 1.6.6.3).

2.5.4 Vormittags in der Schule

2.5.4.1 Pausenbrot/Nüsse

Für Daniel sind auch sämtliche Nüsse und Samen, die bereits unter Punkt 1.6.7.1 erwähnt wurden, empfehlenswert.

Günstig wären für ihn getrocknete Früchte oder Kompotte. Dadurch, dass Daniel yangiger ist, kann er auch ab und zu mal einen Apfel oder Birne in Rohkost zu sich nehmen, aber nur im Sommer, wenn sie auch in unseren Breitengraden wachsen, nicht in der kalten Jahreszeit.

Auch kann er ab und zu mal Südfrüchte essen, jedoch nicht zuviel, und dann auch nur im Hochsommer (Orange, Mandarine, Wassermelone).

Bananen sind generell auch hier zu meiden, da sie extrem verschleimen.

2.5.4.2 Getränke

Der Frühstückstee kann in einer Thermoskanne in die Schule mitgenommen und über den Tag verteilt getrunken werden.

Alternativen dazu: Rooibostee, Rooibostee mit Vanille, Meißmertees (Süßholz und Orange, Süßholz und Melisse), Blütentees (Orangenblüten, Jasminblüten, Rosenblüten).

Es kann auch Melissensaft mit nicht zu kaltem Wasser getrunken werden, dieser beruhigt das unruhige Herz.

Zuckerhaltige Limonade sind zu meiden (Cola, Fanta etc).

2.5.5 Mittagessen

Daniels Mutter arbeitet vormittags und kommt erst gegen 13.00 Uhr nach Hause. Auch wenn dies für sie sehr aufwändig ist, sollte sie Daniel jeden Tag etwas frisch Gekochtes zubereiten, damit das Kind viel Substanz aufbauen kann.

Nahrung aus der Tiefkühltruhe und der Mikrowelle ist wertlos.

Bei Daniel sind vorrangig die Nieren zu stärken. Als Kochverfahren im Herbst und Winter eignen sich besonders folgende Zubereitungsarten:

Generell langes Kochen, Dünsten von Fleisch und Wintergemüse (Kohl, Sauerkraut, Rotkraut), Köcheln auf kleiner Flamme, Pochieren, Blanchieren, Braten, Schmoren, Rösten, Backen im Ofen oder Dämpfen, Sieden. Frittieren ist eher ungünstig.

Ungünstig für ihn wäre zu heißes Fleisch, wie zB Lamm, weiters zu scharfe Gewürze wie Knoblauch, Nelken und Muskat.

2.5.5.1 Kraftsuppen

Auch Daniel sollte Kraftsuppen essen, am besten jedoch nicht aus Rindfleisch, sondern aus Huhn, Kalb oder Pute und Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Kürbis, Zucchini, Chinakohl, Petersilie und Petersilienwurzel mit Safran (max. 0,5/g pro Tag, mehr ist toxisch).

2.5.5.2 Gemüse

Die meisten Gemüsearten, die unter Punkt 1.6.8.2 erwähnt sind, sind auch für Daniel optimal.

Zum Beruhigen des aufsteigenden Leber-Yangs wäre Broccoli, Chinakohl und Sellerie und Artischocken täglich zu integrieren.

Zu meiden wäre Fenchel und Ingwer, da diese für Daniel zu warm sind.

2.5.5.3 Getreide

Siehe Punkt 1.6.8.3

2.5.5.4 Aromatische Kräuter

Die meisten unter Punkt 1.6.8.4 genannten Kräuter können kombiniert werden.

Zusätzlich wäre Safran empfehlenswert, max. 0,5 g / Tag (mehr wäre toxisch).

Ungünstig wäre für Daniel Rosmarin, da er das Herz zu unruhig machen könnte.

2.5.5.5 Obst

Sämtliches Obst, das unter Punkt 1.6.8.5 angeführt ist, ist auch für Daniel empfehlenswert, optimal auch in Form von Kompotten mit etwas Vanille (ohne Zimt). Erweitert kann die Palette werden um die Quitte.

- Orange
- Wassermelone
- Mandarinen
- Zitronen

Diese Südfrüchte sollten jedoch nur im Sommer gegessen werden, um das Nieren-Yang nicht zu sehr abzukühlen.

2.5.5.6 Salate

Salate (siehe Punkt 1.6.8.6) sind generell eine optimale Form, um Daniels aufsteigendes Leber-Yang zu beruhigen. Aufgrund des Milz-Qi-Mangels sind auch hier gekochte Salate vorzuziehen. Maximal im Hochsommer können sie in Form von Rohkost als kleine Beilage zum Essen genossen werden.

Um die Hitze in der Leber nicht zu sehr anzuregen, sollte auf Essig gänzlich verzichtet werden. Marinaden sind mit Zitrone und einem guten Weizenkeimöl anzumachen.

2.5.5.7 Fleisch

Generell sind sämtliche Fleischsorten unter Punkt 1.6.8.7 empfehlenswert. Allein bei Rindfleisch und Wild ist etwas Vorsicht geboten, da sich hier zuviel Yang entwickeln könnte.

2.5.5.8 Fisch

Sämtliche Fischarten unter Punkt 1.6.8.8 sind auch für Daniel empfehlenswert. Lediglich bei Garnelen, Shrimps und Scampi ist zusätzlich Vorsicht geboten, weil auch sie zuviel Yang in Daniels Körper bringen könnten.

2.5.5.9 Sonstiges

Siehe Punkt 1.6.8.9

2.5.6 Nachmittags und Abends

Siehe Punkt 1.6.9 bzw. 1.6.10

Für Daniel würde sich auch folgender Abendtee eignen: Melisse, Passionsblume, Hopfenblüten, Chrysanthemenblüten, Salbei, Pfefferminze, Kümmel, Baldrian, Weißdornfrüchte und –blüten, Johanniskraut, je 1-2 EL auf ¼ l Wasser, 10 min. ziehen lassen. Vor dem Trinken pulverisiertes Zinnkraut drüberstreuen.

2.6 Sonstige unterstützende Maßnahmen

Ident mit Punkt 1.7

Für einen guten Schlaf hat sich auch ein mit Hopfen gefülltes Kopfkissen bewährt. Auch die Fußbäder mit Ingwer würden seine Nieren wärmen und stützen.

2.7 Schlusswort - AD(H)S als Chance

Wo Schatten ist, da ist auch Licht. Hinter den Schattenseiten von ADS verbergen sich auch viele Sonnenseiten mit vielen überaus positiven Akzenten:

- **Überdurchschnittliche Intelligenz und Kreativität:** Die Kinder interessieren sich für alles Neue im Leben und entwickeln oft selbst viele innovative Ideen und Produkte. Sie finden neue Ansätze oder neue Wege, alte Dinge

zu betrachten oder Probleme andersartig zu lösen. Es sind dies die Erfinder und Macher von morgen.

- Fähigkeit, sich und andere zu begeistern.
- Interessierte Offenheit
- Spontane Hilfsbereitschaft und Fürsorglichkeit
- Ausgeprägte Natur- und Tierliebe
- Ausgeprägten Gerechtigkeitssinn
- Oft einen besonderen Charme
- Eine besondere Zähigkeit (Stehaufmännchen-Phänomen)
- Künstlerische Begabung

Eltern sollten diese großartigen Anlagen in Ihren Kindern nicht zugunsten der im Vordergrund stehenden Symptome übersehen.

Fördern Sie ihre Anlagen, ermutigen Sie sie, zu ihren Ideen zu stehen und geben Sie Ihnen dafür das beste Rüstzeug in ein erfülltes Leben:

Ihre Liebe und die richtige Nahrung!

QUELLENVERZEICHNIS

- 1 Uta Reimann-Höhn, ADS: Wie die Familie helfen kann, www.familienhandbuch.de
- 2 Still, G.F.: The Culostian lectures on some abnormal psychical conditions in children, in: Lancet 1902, i: 1008-1012
- 3 Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom, www.balance-online.de/texte/116.htm
- 4 ORF on science, <http://science.orf.at/science/news/28702>
- 5 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S 21
- 6 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S 21
- 7 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S 9
- 8 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S 11
- 9 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S 46
- 10 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S 48
- 11 Kinderneurologin Elisabeth Aust-Claus, www.hyperaktivitaet.de
- 12 Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom, www.balance-online.de/texte/116.htm
- 13 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S26-46
- 14 Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom, www.balance-online.de/texte/116.htm
- 15 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S61-75
- 16 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S71
- 17 Arnold, L.E./Pinkham, S.M./Votolato N.: Does Zinc Moderate Essential Fatty Acid and Amphetamine Treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder?, in: Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology 2000, 10,2: 111-117
- 18 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S29
- 19 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S36
- 20 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S37
- 21 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S51
- 22 Ritalin (Methylphenidat), <http://www.arbeitsblaetter.stangl-taller.at/sucht/Ritalin.shtml>
- 23 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S12
- 24 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S12
- 25 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S12
- 26 Neues vom Zappelphilipp, Gerld Hüther/Helmut Bonney, S23
- 27 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S52
- 28 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S52
- 29 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S52/53, Döpfner, M./Frölich, J./Lehmkuhl G.: Hyperkinetische Störungen. Hogrefe, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle 2000, 26

- 30 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S52-55
- 31 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S52
- 32 Multimodale Therapien,
<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Ziele/multimodal/multimodal.html>
- 33 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S113-116
- 34 Barbara Simonsohn, Das ADS-Syndrom, www.balance-online.de/texte/116.htm;
Hans Krautstein, „Schrot & Korn“, Dez. 1999: „Hierzu gehört nicht nur das vorübergehende Meiden der ermittelten Allergene, sondern auch eine vitalstoffreiche, vollwertige Kost!“
- 35 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S113-116;
Richardson, A.J./Puri, B.K.: A randomized double-blind, placebo-controlled study of the effects of supplementation with highly unsaturated fatty acids on ADHD-related symptoms in children with specific learning difficulties, in: Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry 2002, 26: 223-239
- 36 Hilfe bei AD(H)S, Dr. Georg Keller / Dr. Marie-Therese Zierau, S113-116; Koziellec T./Starobrat-Hermelin, B./Kotkowiak, L.: Certain trace element deficiencies in children with hyperactivity, in: Psychiatria Polska, 1994, 28,3: 345-353

BILDVERZEICHNIS

Titelbild: Zefa/Grace, Coverbild vom Buch "Hilfe bei AD(H)S", Copyright Verlag Knaur

TABELLEN / DIAGRAMME

Sämtliche Tabellen und Grafiken auf den Seiten wurden von mir selbst aufgrund von entsprechenden Textangaben in diversen Fachbüchern erstellt und sind mit den entsprechenden Quellenangaben gekennzeichnet.

LITERATURVERZEICHNIS

ADS & Co – Braucht mein Kind Medikamente?

Lawrence H. Diller, Walter-Verlag, ISBN 3-530-40149-8

ADS verstehen und ganzheitlich heilen – Was Eltern tun können

Bernd Mumbach, Verlag Herder spektrum, ISBN 3-451-05489-2

Neues vom Zappelphilipp – ADS: verstehen, vorbeugen und behandeln

Gerald Hüther, Helmut Bonney, Verlag Walter, ISBN 3-530-40131-5

Hilfe bei AD(H)S

Dr. Georg Keller, Marie-Therese Zierau, Knauer Verlag, ISBN-3-426-66935-8

Hilfen für den stillen Typ von ADS – Träumen und Trödeln überwinden

Dieter Krowatschek, Gordon Wingert, AOL-Verlag, ISBN 3-89111-493-1

Es geht auch ohne Ritalin

Judyth Reichenberg-Ullman, Robert Ullmann, Michaels Verlag,
ISBN 3-89539-071-2

Ritalin (Methylphenidat)

<http://arbeitsblätter.stangl-taller.at/Sucht/Ritalin.shtml>

Das ADS-Syndrom, Barbara Simonsohn

<http://www.balance-online.de/texte/116.htm>

Ritalin und ADHS aus psychologischer Sicht

<http://arbeitsblätter.stangl-taller.at/publikationen/RitalinADHS.shtml>

Hyperaktivität: Hilft die umstritten „Psychopille“?

<http://science.orf.at/science/news/28702>

ADS – Hyperaktivität:

Wege aus dem Chaos: Wie kann Kindern geholfen werden?

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Neuhaus2/neuhaus2.html>

Was ist eine multimodale Therapie?

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Ziele/multimodal/multimodal.html>

Gemeinsames Positionspapier der Landesärztekammer BW und des BV-AH zum Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Syndrom

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Ziele/LAK/lak.html>

Die Not der kleinen Nervensägen

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Stern/stern.html>

Familienleben mit hyperaktiven Kindern

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/EB/LAG/lag1.html>

Unterschiedliche Sichtweisen auf ADS/Hyperaktivität in der Erziehungs-beratung

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/EB/eb.html>

Die Entwicklung des Gewissens bei Kindern mit ADHS

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Gewissen/gewissen.html>

AD/HD und Persönlichkeit

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Personlichkeit/personlichkeit.html>

Was denken Ärzte, Lehrer und Eltern über ADHS?

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/Klasen/klasen.html>

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom und Hyperaktivität. Was ist das?

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/ADHS/adhs.html>

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG ZUR DIPLOMARBEIT

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. Ich meine Diplomarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe
2. Ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe
3. Ich meine Studien- bez. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms zur Folge haben wird.

Donnerskirchen, 7. Mai 2006