



## ADHS natürlich behandeln

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 04 November 2020

Immer mehr Kinder leiden heutzutage an ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit bzw. Hyperaktivitätsstörung) und werden mit umstrittenen ADHS-Medikamenten behandelt. Ist das wirklich nötig? Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bei mehr als 20% der angeblich an ADHS leidenden Kinder eine falsche Diagnose vorliegt. Ausserdem deuten mehrere Untersuchungen darauf hin, dass die Anzeichen von ADHS auch auf natürliche Weise behandelt werden können. Erfahren Sie mehr über eine natürliche ADHS Behandlung.

### Diagnose ADHS nicht eindeutig

In den letzten Jahren wurden immer mehr Kindern und teilweise auch Erwachsenen die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) gestellt. [ADHS](#) zeichnet sich bei Kindern vor allem durch eine generelle Unruhe und Unausgeglichenheit aus. Wildes Herumzappeln, nicht still sitzen bleiben können, Konzentrationsprobleme, unaufgefordertes Herumlaufen im Schulunterricht und eine prinzipielle Ungeduld sind alles Anzeichen für ADHS.

Da all diese Anzeichen jedoch recht subjektiv beurteilt werden können, erscheint nicht nur die Möglichkeit einer eindeutigen ADHS Diagnose, sondern alleine schon die Existenz dieser Störung als sehr zweifelhaft. Doch selbst wenn man annimmt, dass es sich bei ADHS nicht um normale Verhaltensunterschiede, sondern um eine psychische Störung handelt, ist es schwer ADHS eindeutig zu diagnostizieren.

Auch wissenschaftliche Studien konnten bestätigen, dass mehr als 20% aller ADHS Diagnosen bei Kindern falsch sind.(1)

Laut dieser Studie können häufig schon kleine Altersunterschiede dazu führen, dass es beispielsweise dem Lehrer so erscheint, als würde sich ein Kind "auffällig" im Vergleich zu seinen Schulkameraden verhalten. Diese oft relativ harmlose Auffälligkeit, die man vor allem bei jüngeren Kindern beobachtet, kann dazu führen, dass dem Kind ADHS diagnostiziert wird.

## Gefährliche Psychopharmaka gegen ADHS

Erschreckenderweise bekommen viele Kinder voreilig Psychopharmaka gegen ADHS verschrieben, obwohl oft gar keine psychische Störung vorliegt und die Anzeichen von ADHS möglicherweise auch mit natürlichen Methoden beseitigt werden könnten.

Ritalin® und andere herkömmliche ADHS-Medikamente können äusserst bedenkliche Nebenwirkungen aufweisen und deren Langzeitfolgen sind bislang völlig unklar. Aus all diesen Gründen ist es sehr ratsam, bei dem Verdacht auf ADHS nicht sofort gefährliche Medikamente einzunehmen, sondern zunächst auf natürliche Weise zu versuchen, die Anzeichen zu lindern.

## Natürliche Behandlung von ADHS

Es gibt mittlerweile viele natürliche Methoden, die man gegen die Anzeichen von ADHS anwenden kann. Verschiedene Faktoren stehen unter Verdacht ADHS zu verursachen oder zumindest zu begünstigen.

## Aufmerksamkeit und ADHS

Wissenschaftliche Studien(2) (3)haben beispielsweise gezeigt, dass Kinder aus einer intakten Familie nicht so häufig an ADHS leiden, wie Kinder, die in zerrütteten Familienverhältnissen aufwachsen. Alleine wenn man den Namen der Erkrankung ADHS - Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung - genauer betrachtet, wird eigentlich schon deutlich, was Kindern mit dieser angeblichen Störung fehlt: Aufmerksamkeit.

Durch den modernen Lebensstil bleibt in vielen Familien neben der Arbeit kaum noch Zeit für die Kinder. Viele Eltern müssen ihr Kind daher schon im Alter von nur wenigen Monaten in die Kinderkrippe oder zu Tagesmüttern geben, weil sie aus finanziellen oder anderen Gründen selbst keine Zeit für das Kind haben. Natürlich kann ein Kind, welches so aufwächst, genauso gesund und glücklich sein, wie ein Kind, das zu Hause aufwächst.

Es ist nur wichtig, dass Kinder geliebt werden und mit dem Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit aufwachsen können. Wenn die eigenen Eltern keine Zeit für ihre Kinder haben und sie nur von der Kinderkrippe zur Pflegemutter und wieder zurück transportieren, besteht die Gefahr, dass die Kinder das Gefühl entwickeln, sie seien überflüssig und werden zu wenig beachtet.

Hinzu kommt, dass immer mehr Kinder heutzutage in kaputten Familien aufwachsen müssen, wo die Eltern zerstritten sind und mit ihren eigenen Problemen so beschäftigt sind, dass sie sich nicht auch noch um ihre Kinder kümmern können. Logischerweise kann sich bei Kindern, die zu wenig Zeit und Rückhalt von ihrer Familie bekommen, schneller ein Aufmerksamkeitsdefizit entwickeln, welches sich in hyperaktivem Verhalten äussert.

Natürlich ist es einfacher und weniger zeitintensiv, ein ADHS-Kind mit Hilfe von Ritalin® ruhig zu stellen, als etwas an der Familiensituation zu ändern, doch vielleicht ist es besser für das Kind, wenn Eltern nicht sofort zu Medikamenten greifen, sondern zuerst einmal auf anderem Weg etwas an der Störung versuchen zu ändern.

Im Umkehrschluss leben natürlich nicht alle Kinder, die ADHS haben, in kaputten Familien. Es gibt auch Kinder aus intakten Familien, die trotzdem an den Symptomen von ADHS leiden. Die Auslöser von ADHS können sehr vielseitig sein, daher sollte man in jedem Fall ganzheitlich an die Behandlung von ADHS gehen.

## Impfen begünstigt ADHS

ADHS wird unter anderem auch mit Impfungen in Verbindung gebracht. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass geimpfte Kinder häufiger an neurologischen Störungen wie ADHS oder Autismus leiden.(4)

Autismus und ADHS sind als neurologische Störungen eng miteinander verwandt, da beide Krankheiten enge Verbindungen zum Darm und ähnliche Ursachen aufweisen. Man könnte ADHS als die Plus-Symptomatik und Autismus als die Minus-Symptomatik ein- und derselben Krankheit ansehen.

Die Anzeichen von ADHS werden unter anderem mit leichten Hirnschäden oder chronischen Entzündungen im Gehirn begründet, die durchaus beim Impfen entstehen können. Hirnschäden und chronische Entzündungen im Gehirn können dazu führen, dass die Funktion einer bestimmten Hirnregion (des Frontallappens) gehemmt wird.

Diese Region ist für die Konzentration und die emotionale Stabilität verantwortlich. Eine solche Unausgeglichenheit des Gehirns sorgt folglich für eine schwächere Konzentration und für emotionale Ausbrüche.

Die Hirnschäden, die durch Impfungen entstehen können, kommen höchstwahrscheinlich von den enthaltenen Schadstoffen. Quecksilber, "Wirkungsverstärker" wie Aluminium und andere Gifte, die mit der Impfung in unseren Körper gelang(t)en, können sich in den Organen ablagern und chronische Entzündungen oder andere Leiden hervorrufen. Entzündungen sind normalerweise natürliche Mechanismen unseres Immunsystems, um Schadstoffe oder Krankheitserreger abzuwehren.

Schwere Hirnschäden, die durch Impfungen entstehen können, sind oft nicht rückgängig zu machen, doch chronische Entzündungen können durch die Stärkung des Immunsystems und mit Hilfe einer entzündungshemmenden Ernährung gelindert werden. Lesen Sie dazu auch: [Ungesunde Ernährung erhöht das ADHS-Risiko](#)

## Immunsystem stärken bei ADHS

Da ein Grossteil unseres Immunsystems im Darm lokalisiert ist, spielt die Darmgesundheit eine entscheidende Rolle bei der [Stärkung des Immunsystems](#). Ohne eine intakte Darmflora und ein funktionierendes Verdauungssystem kann das Immunsystem auch nicht richtig funktionieren.

## Darmgesundheit gegen ADHS

Interessanterweise stehen Erscheinungen wie ein schwaches Verdauungssystem, Lebensmittelallergien oder eine Candida-Pilz-Infektion ebenfalls in Verbindung mit ADHS.(5) (6)Es ist bekannt, dass Verdauungsprobleme die Gehirnfunktion und -entwicklung teilweise stark beeinträchtigen können. Solche Feststellungen zeigen deutlich, wie wichtig ein gesunder Darm für

die gesamte Gesundheit und speziell für ein gesundes Gehirn ist. Nicht umsonst spricht man in der Medizin von der Darm-Hirn-Achse.

Wer seinen Darm von schädlichen Ablagerungen, Fäulnisbakterien und Pilzen befreien möchte und somit das Immunsystem stärken will, sollte auf jeden Fall eine Darmreinigung in Kombination mit der Einnahme wertvoller Probiotika durchführen. Hier erfahren Sie alles über Darmreinigungen.

## Entzündungshemmende Ernährung bei ADHS

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem, doch eine [entzündungshemmende Ernährung](#) und ein gesunder Lebenswandel entlasten und stärken das Immunsystem zusätzlich. Auch wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass die Ernährung einen Einfluss auf die Anzeichen von ADHS haben kann.(7)

Entzündungshemmende Nahrungsmittel helfen dabei, das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen, so dass dieses keine übertriebenen entzündlichen Prozesse mehr auslöst.

Gesunde und natürliche Lebensmittel wie beispielsweise Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Rosmarin oder Oregano haben unter anderem eine entzündungshemmende Wirkung und können den Körper mit ihren antioxidativen Eigenschaften dabei unterstützen, das Immunsystem zu entlasten.

Auch Vitamine wie Vitamin C, Vitamin E oder Vitamin D sind bekannt dafür, dass sie das Immunsystem positiv beeinflussen und somit auch chronische Entzündungen lindern können.

Bei neurologischen Störungen und so auch bei ADHS kann zudem die vermehrte Zufuhr von langkettigen Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA dabei helfen, die Gehirnfunktion zu verbessern.

Weitere Nährstoffe, die die Gehirnfunktion unterstützen sind auch Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12, Zink oder das Coenzym Q10.

Treten also verstärkt ADHS-Symptome auf, sollte die Versorgung des Kindes mit den genannten Vitalstoffen überprüft und ggf. optimiert werden.

Zusätzlich sollten bestimmte Lebensmittel gemieden werden, die die Ausprägung von ADHS-Symptomen verstärken können:

## Bestimmte Lebensmittel meiden bei ADHS

Wer seinen Körper von chronischen Entzündungen, die mit ADHS in Verbindung stehen können, befreien möchte, sollte auf bestimmte Lebensmittel verzichten:

Fertiggerichte, Fleisch, Milch, glutenhaltiges Getreide und Zucker belasten das Immunsystem und können Auslöser von Allergien und Entzündungen sein.

Vor allem Fertiggerichte enthalten häufig schädliche Lebensmittelzusatzstoffe, die mit ADHS in Verbindung gebracht werden.

Eine wissenschaftliche Studie(8) konnte zeigen, dass sowohl der Konservierungsstoff [Natriumbenzoat](#) (zu finden in vielen Softdrinks, Fruchtsäften und Salatdressings) wie auch die umstrittenen Farbstoffe Tartrazin (E102), [Ponceau 4R](#) (E124), [Sunset Gelb](#) (E110), [Carmoisin](#) (E122), [Quinolin Gelb](#) (E104) und [Allura Rot AC](#) (E129) Hirnschäden und auch ADHS-Symptome begünstigen oder verstärken können.

Es gibt Hinweise, dass vor allem konzentriert phosphathaltige Nahrungsmittel wie z. B. Cola, Schokolade, Gummibärchen, Schinken, Wurst/Salami, gepökeltes Fleisch u. a. bei Kindern mit ADHS ungünstig wirken. In der Literatur zu ADHS taucht immer wieder der Begriff „Phosphatkinder“ als Bezeichnung für ADHS-Betroffene auf. Dazu passt auch, dass in der Homöopathie - gemäss dem Heilungsgrundsatz „Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden“ - Phosphorus als häufig eingesetztes mögliches Mittel bei ADHS gilt.

Wer ADHS ganzheitlich behandeln will, sollte daher in jedem Fall auf die genannten Lebensmittel verzichten.

Gerade zum Zusammenhang zwischen Softdrinks bzw. Zucker und ADHS werden immer wieder Studien veröffentlicht, wie z. B. die folgende:

## Gezuckerte Softdrinks fördern ADHS

US-Forscher fanden heraus, dass der regelmässige Konsum von zuckerhaltigen Softdrinks das ADHS-Risiko um 66 Prozent erhöht.

In einer Studie(9) mit über 1.600 Schülern zeigte sich, dass Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen häufiger auftraten, wenn die Kinder Softdrinks oder Energy-Drinks konsumierten. Mit der Anzahl der konsumierten Portionen nahmen auch die Beschwerden zu.

Eine Softdrink-Portion kann bis zu vierzig Gramm Zucker enthalten - und das bei einer empfohlenen täglichen Aufnahmemenge von 21 bis maximal 33 Gramm für Jugendliche.

Bei Energy-Drinks kommt noch der hohe Koffeingehalt hinzu, der zusätzlich aufputschend wirkt.

Studienleiterin [Prof. Jeannette Ickovics](#) von der *Yale School of Public Health* empfiehlt daher:

Kinder sollten am besten überhaupt keine Energy-Drinks erhalten."

Dasselbe gilt auch für Softdrinks, die noch eine Menge weiterer Gesundheitsrisiken bergen, wie Sie hier nachlesen können: [Gefährliche Softdrinks?](#)

## Bewegung gegen ADHS

Kinder mit ADHS-Symptomen brauchen neben den bereits genannten Punkten auch unbedingt genügend Bewegung, da man nachweislich ADHS-Symptome auch durch Bewegung lindern kann.

Vor allem Bewegung im Grünen an der frischen Luft gilt als besonders heilsam, da die Farbe Grün als Komplementärfarbe (Gegenfarbe) zu Rot (= steht in der Farbenlehre für „Aufregung, Erregung, Entzündung, Gefahr“) auf unser Gemüt beruhigend wirkt.

Sport oder regelmässige Workout-Programme sorgen für mehr Ausgeglichenheit, Stabilität und Balance des Kindes.

Ausreichend Bewegung und gesunde Bewegungsabläufe sorgen für die Stärkung der so genannten [Propriozeption](#) (die Eigenwahrnehmung des eigenen Körpers im Raum).

Diese Eigenwahrnehmung ist wichtig für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems. Alleine die Körperhaltung kann die Entwicklung des Gehirns enorm unterstützen.

Wer Haltungsschäden bei Kindern behandeln und so die Funktion des Nervensystems verbessern will, kann sich beispielsweise beim Chiropraktiker beraten und behandeln lassen.

Bei vielen Kindern wirkt sich eine chiropraktische Behandlung sehr positiv aus. Kinder mit einer gesunden Körperhaltung sind meistens ausgeglichener und zufriedener.

## Bei ADHS-Symptomen Schlafapnoe und Atemstörungen abklären lassen

Auch eine kindliche [Schlafapnoe](#) und Atemstörungen können ADHS-ähnliche Symptome verursachen, schrieb uns im Januar 2020 eine Leserin (eine Zahnärztin). Sie schrieb weiter: "Leider ist dies bisher relativ wenig kommuniziert. Meine Erfahrung und auch die Erfahrung meiner Kollegen ist, dass diesen Kindern mit gezielten Atemübungen und korrekter Zungenposition zu

erholsamem Schlaf verholphen werden kann und dadurch tagsüber zu weniger Hyperaktivität (die eigentlich nur extreme Müdigkeit war)."

## Fazit zum ADHS

Zusammenfassend gilt, dass eine ganzheitliche und natürliche Herangehensweise die Anzeichen von ADHS lindern kann. Daher ist es mit Sicherheit sinnvoll, bei ADHS-Symptomen zunächst einmal natürliche Methoden anzuwenden, bevor man zu Psychopharmaka greift.

Ein gesunder Lebenswandel wirkt sich überdies nicht nur bei ADHS positiv auf die Gesundheit aus. Kindern, die in einem gesunden Umfeld aufwachsen, bekommen die besten Voraussetzungen für ein gesundes und glückliches Leben.

Will man medikamentös behandeln, sollten selbstverständlich die beschriebenen ganzheitlichen Massnahmen dennoch begleitend zum Einsatz kommen.

## Quellen

- Elder TE "The importance of relative standards in ADHD diagnoses: evidence based on exact birth dates. J Health Econ. 2010 Sep;29(5):641-56. (Die Wichtigkeit relativer Standards in der ADHS Diagnose)
- Benjet C et al., "Chronic childhood adversity and onset of psychopathology during three life stages: childhood, adolescence and adulthood. J Psychiatr Res. 2010 Aug;44(11):732-40. (Chronisches Kindheits-Unglück und der Beginn einer Psychopathologie während drei Lebensphasen: Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter)
- Galra C et al., "Early risk factors for hyperactivity-impulsivity and inattention trajectories from age 17 months to 8 years. Arch Gen Psychiatry. 2011 Dec;68(12):1267-75. (Frühe Risikofaktoren für Hyperaktivität-Impulsivität und Unaufmerksamkeit im Alter von 17 Monate bis 8 Jahre)
- Medical News Today "Vaccinated Children Two And A Half Times More Likely To Have Neurological Disorders Like ADHD And Autism, New Survey In California And Oregon Finds 27 Jun 2007 (Geimpfte Kinder sind zweieinhalb Mal so anfällig für neurologische Leiden wie ADHS und Autismus)



- Wender PH, Kalm M "Prevalence of attention deficit disorder, residual type, and other psychiatric disorders in patients with irritable colon syndrome. Am J Psychiatry. 1983 Dec;140(12):1579-82. (Die Prävalenz für Aufmerksamkeits-Defizit-Störung, Rest-Typ und anderen psychischen Störungen bei Patienten mit Reizdarm-Syndrom)
- Mann JR, McDermott S. "Are maternal genitourinary infection and pre-eclampsia associated with ADHD in school-aged children? J Atten Disord. 2011 Nov;15(8):667-73. (Sind mütterliche urogenitale Infektionen und Präeklampsie mit ADHD bei Kindern im Schulalter assoziiert?)
- Pelsser LM et al., "Effects of food on physical and sleep complaints in children with ADHD: a randomised controlled pilot study. Eur J Pediatr. 2010 Sep;169(9):1129-38. (Einfluss von Nahrungsmitteln auf körperliche und schlafbedingte Beschwerden bei Kindern mit ADHS: eine randomisierte kontrollierte Pilotstudie)
- Donna McCann et al., "Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial" The Lancet, Vol 370, Issue 9598, p. 1560 - 1567, 3 Nov. 2007 (Lebensmittelzusatzstoffe und hyperaktives Verhalten in 3 und 8/9 Jahre alten Kindern)
- Prof. Jeannette Ickovics et al., "Energy Drinks and Youth Self-Reported Hyperactivity/Inattention Symptoms., Academic Pediatrics, Februar 2015, ("Energy-Drinks und selbst-eingeschätzte Hyperaktivitäts-/Aufmerksamkeitsschwäche-Symptome bei Jugendlichen)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker