

Die junge Reihe

Christian Lucae

mit einem Beitrag von
Liliya Butenko

DIE ADHS-FIBEL

ADHS im Kindes- und
Jugendalter ganzheitlich
behandeln



KVC | VERLAG

Christian Lucae

Die ADHS-Fibel

Christian Lucae

DIE ADHS-FIBEL

ADHS im Kindes- und Jugendalter ganzheitlich behandeln

mit einem Beitrag von Liliya Butenko

KVC|VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Lucae, Christian

Die ADHS-Fibel – ADHS im Kindes- und Jugendalter ganzheitlich behandeln

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-077-3

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2023

© Illustrationen: © Liliya Butenko (Cover, 103), © eye-d Designbüro (S. 8, 18, 62, 80)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



Inhalt

Motivation	1
Einführung	3
Die gestohlene Aufmerksamkeit	4
Die Rolle von Freizeit und Spielen	6
ADHS – Ein Überblick	9
Der natürliche Bewegungsdrang	9
Was ist eigentlich Konzentration?	10
ADHS erkennen	12
Wie werden Kinder auffällig?	12
Kinderärzte oder Kinder- und Jugendpsychiater?	13
Zu den aktuellen Diagnosekriterien	14
Hauptmerkmale und Nebendiagnosen	19
Wie macht sich ADHS im Alltag bemerkbar?	19
Womit kann ADHS verwechselt werden?	21
Weitere Symptome – Komorbiditäten	22
Symptome nach Altersgruppen	23
Seit wann gibt es ADHS? – Eine kurze Geschichte	24
Häufigkeit des ADHS	26
Diagnostik des ADHS	27
Der Weg zur Diagnose	27
Besonderheiten der Kinder- und Jugendpsychiatrie	28
Ist ADHS mit technischen Mitteln messbar?	31
Ursachen des ADHS	31
Die Rolle der Gene	32

Der Einfluss der Umwelt	32
Temperament und Schlafverhalten	33
Soziale Faktoren und Trauma in der frühen Kindheit	33
Die konventionelle Behandlung	35
Medikamente	35
Geschichtliche Entwicklung	35
Verwendung bei ADHS	37
Substanzgruppen	38
Nutzen	39
Risiken	40
Empfohlene Kontrolluntersuchungen	41
Die multimodale Therapie	42
Eltern und Familie miteinbeziehen	42
Die Kinder stärken	43
„Ponyreiten auf dem Schachbrett“ als Metapher für ein facettenreiches ADHS-Bild	47
Das Pony auf dem Schachbrett	47
Psyche und Gleichgewicht	48
Überreizung durch innere Reize	49
Durchblick und Fokus	50
„Sensorische Identität“ in der karierten Realität	51
Die komplementäre Behandlung	53
Sport und Bewegung	53
Zu wenig Bewegung	53
Ein Bewusstsein für Bewegung	53
Kinder brauchen Bewegung	54
Sport und Bewegung bei ADHS	55

<i>Screentime</i>	58
Weitere Regeln für den Alltag – Ordnungstherapie	62
Die Rolle der Ernährung bei ADHS	64
Nahrungsergänzungsmittel: Fettsäurepräparate bei ADHS	65
DHA und EPA für die Gehirnfunktion	66
Über eine gesunde Ernährung	69
Pflanzenheilkunde bei ADHS	72
Suche nach Behandlungsalternativen	72
Forschung zu Heilpflanzen bei ADHS	72
Homöopathie bei ADHS	74
Grundlagen – <i>Similia similibus curentur</i>	74
Die homöopathische Arzneifindung	75
Metaanalyse zur homöopathischen Behandlung des ADHS	80
Zu den Studien im Einzelnen	80
Behandlungsbeispiele aus der Praxis	84
Krankengeschichte 1	84
Krankengeschichte 2	86
Krankengeschichte 3	88
Basismaßnahmen für den Alltag	91
Literatur	94
Der Autor	101
Ausmalvorlage „Pony auf dem Schachbrett“	103

Screentime

Beim Thema *Screentime* wird besonders deutlich, dass es sich beim ADHS nicht nur um ein Aufmerksamkeitsdefizit, sondern auch um ein Problem der Aufmerksamkeitssteuerung handelt: Wie soll ein Kind mit dem gigantischen Angebot digitaler Medien zurechtkommen? Wie kann es lernen, den Input zu filtern und die eigene Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken?

Der Begriff *Screentime*, auf Deutsch: Bildschirmzeit, hat sich in der Fachliteratur schon eingebürgert und wird verwendet für die tägliche Summe aller Beschäftigungen mit einem Bildschirm: Handy, Laptop, Monitor, Fernseher, Tablet.

Schon 2012 wurde ausgerechnet, dass ein Kind in Europa im Alter von 18 Jahren durchschnittlich drei Jahre seines Lebens vor einem Bildschirm verbracht hat (Sigman 2012). Die tägliche Bildschirmzeit eines Schulkindes beträgt mittlerweile viele Stunden. In einer US-amerikanischen Erhebung von 2020 lag die Zeit bei den Fünf- bis Achtjährigen bei drei Stunden und fünf Minuten. Bemerkenswert war dabei außerdem, dass mittlerweile die meiste Zeit für das Betrachten von Videos verwendet wird, wobei 95% der YouTube-Videos für Kinder auch noch Werbung enthalten (Spitzer 2022).

Aber Bildschirmzeit ist Lebenszeit – was passiert in diesen drei Jahren der Kindheit, wie viel Lebenszeit geht verloren? Das mag individuell sehr unterschiedlich sein, denn manche Kinder und Jugendliche sind stärker internetaffin als andere. Dennoch ist es offensichtlich, dass hier extrem viel Zeit „verbraucht“ wird.

Fast alle Teenager besitzen heutzutage ein Handy. 71% schlafen neben dem Handy, 3% halten es sogar die ganze Nacht in der Hand. Tagsüber wird es bis zu 150-mal „entsperrt“ – d.h., so oft wird die Aufmerksamkeit für eine kurze Zeit unterbrochen und auf den

NATUR UND MEDIZIN e.V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig. Antworten darauf, welche Therapieverfahren bei welchen Krankheiten helfen, gibt NATUR UND MEDIZIN. Der Verein und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine Integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Die Mitgliederzeitschrift bietet neben aktuellen Berichten zur Komplementärmedizin auch eine Vielzahl praktischer Selbsthilfetipps. Ein exklusives Ratgeberangebot und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen zu bestimmten Krankheiten und deren Therapiemöglichkeiten.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! NATUR UND MEDIZIN ist auf Ihre Unterstützung angewiesen: Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

NATUR UND MEDIZIN e.V.

Am Deimelsberg 36, 45276 Essen

Telefon: 0201/56305 70

www.naturundmedizin.de | www.kvc-verlag.de | www.carstens-stiftung.de

DIE ADHS-FIBEL

ADHS ist eine häufige Diagnose bei Kindern, die oftmals ein Schock für die ganze Familie ist.

Da die Krankheitsbilder so unterschiedlich wie die Menschen sind, ist in der Therapie viel Flexibilität gefragt. Vielversprechende Optionen sind die Psychotherapie und komplementäre Verfahren wie die Homöopathie. Wie die Psychotherapie nutzt auch die Homöopathie die individuelle Betrachtung jedes Kindes, ist neugierig auf die gesamte Krankengeschichte und den Menschen mit seinem oder ihrem individuellen Leiden, aber auch ihren Möglichkeiten und Ressourcen, wieder gesund zu werden.

Die ADHS-Fibel ist ein etwas anderes Buch über dieses komplexe Krankheitsbild und eine überfällige Bereicherung für den Ratgebermarkt.



Naturheilkunde und Homöopathie
Erforschen. Erklären. Erleben.

www.naturundmedizin.de

ISBN 978-3-96562-077-3

