

ADHS

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom Hyperaktivität Ist Ihr Kind impulsiv, überaktiv oder unaufmerksam?

Was ist der zwischen einem kreativen, lebhaften Kind und einem mit ADS?

Von ADS spricht man, wenn die folgenden Symptome bei einem Kind häufiger als bei Gleichaltrigen auftreten und mehr als sechs Monate bestehen bleiben:

Häufige Symptome

- Beeinträchtigte Aufmerksamkeit, Träumen, leichte Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, überhört und vergisst Anweisungen, Stimmungsschwankungen
 - Impulsivität (mangelnde Selbststeuerung), redet zu viel, missachtet soziale Signale, zeigt ein gestörtes Sozialverhalten, drängelt sich vor, kann nicht abwarten, Jähzorn, Wutanfälle, heftige, plötzliche Gefühlsausbrüche, Aggressivität
 - motorische Überaktivität (nicht immer), Zappelphilipp“, plötzlich einschließende Bewegung, redet mit Händen und Füßen
 - Einschlafschwierigkeiten, Ungeschicklichkeit, Krakelige Schrift, Schulschwierigkeiten, Lernstörungen, Schwierigkeiten fremdgestellte Aufgaben zu erledigen, hohe Hilfsbereitschaft und Verantwortung Schwächeren gegenüber, beeinträchtigt Selbstwertgefühl, testet permanent Grenzen aus Ursachen eines ADS-Syndroms können unerwartet vielfältig sein
- Folgendes ein Kleiner Überblick:

- Erbliche Faktoren
- Biochemische Faktoren

Die Informationsvermittlung im Nervensystem kann gestört sein durch:

- Schädigende Einwirkungen während der Schwangerschaft durch Rauchen oder Alkohol
- Stoffwechselstörungen, Ernährungsfehler, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schwächung der körpereigenen Abwehr infolge von Umweltbelastungen

- Psychosoziale Faktoren
 - Notsignal des Kindes auf gestörte Beziehungen im sozialen Umfeld
 - Überflutung mit optischen und akustischen Eindrücken
 - fehlende Nestwärme, Mangel an Konsequenz und andere spezielle Familienprobleme
 - falsches Leistungsdenken, überzogene Leistungsanforderungen
 - Kommunikationsstörungen in Kindergarten oder Schule
 - fehlende Struktur des Tagesablaufes
- Als eine mögliche Ursache des ADS wird heute vielfach eine Stoffwechselstörung angesehen, die zu einer Fehlregulation von Neurotransmittersystemen führt.

Somit wird eine geordnete Informationsverarbeitung im Gehirn behindert. Für diese Fehlregulation kann eine genetische Veranlagung sein. Aber auch andere Faktoren spielen eine wichtige Rolle: So wird bei ADS-Kindern ein gehäuftes Vorkommen von Mikronährstoffdefiziten beobachtet. Insbesondere Zink, B-Vitamine, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren sind hier von Bedeutung. Ursache der Nährstoffdefizite ist häufig eine Störung des Häm-Stoffwechsels, die so genannte Kryptopyrrolurie (KPU). Bei dieser Erkrankung werden Zink und Vitamin B6 an Stoffwechselfehlprodukte so gebunden, dass sie für den Organismus nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Allerdings scheint eine Mehrheit der betroffenen Kinder auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufzuweisen. Dann ist häufig eine Eliminationsdiät, d.h. Ein gezieltes Weglassen der betreffenden Lebensmittel, erfolgreich.

Was kann ich tun?

ADS ist nicht nur psychologisch, sondern auch medizinisch behandelbar, sofern Ursachen bekannt sind. Wir bieten Ihnen hierzu eine gezielte Stufendiagnostik an.

Ausschluss einer Kryptopyrrolurie

30 – 40 % der ADS-Kinder leiden an einer Kryptopyrrolurie, bei der ein Hämopyrrol-Lactamcomplex in erhöhter Konzentration mit dem Urin ausgeschieden wird, was zu einem Mangel an Zink und B-Vitaminen führt. Kryptopyrrol lässt sich leicht im Urin nachweisen. Hierzu benötigen Sie allerdings spezielle Röhrchen, die den Urin vor Licht schützen und für den Transport ins Labor stabilisieren. Wird eine Kryptopyrrolurie nachgewiesen, kann eine gezielte Therapie eingeleitet werden.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind nach dem Weglassen bestimmter Lebensmittel, wie Milch, Cola, Geschmacksverstärker oder glutenhaltiger Lebensmittel ruhiger wird, sollte mit einer Blutuntersuchung überprüft werden, ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorliegen. V.a. Reaktionen auf Gluten (Getreideklebereiweiß) sind nicht selten. Diese lassen sich mit einfachen Blut- und Stuhltests nachweisen. Eine bei ADS-Kindern häufig beobachtete Unverträglichkeit von Fructose kann über Atemgasanalysen nachgewiesen werden. Ist die Ursache einer Unverträglichkeit bekannt, erhalten Sie mit dem Befund Ernährungstipps, die Ihnen helfen vorhandene Unverträglichkeiten im Alltag umzusetzen. Neben dem Weglassen von unverträglichen Nahrungsmitteln muss oft auch der Darm mitbehandelt werden.