

Was hilft bei Hyperaktivität (ADHD / ADHS)

Das Frühstück stellt für hyperaktive Kinder die entscheidende Mahlzeit dar

Hyperaktivität (die medizinische Bezeichnung dafür lautet attention-deficit hyperactivity disorder, kurz ADHD) ist eine Verhaltensstörung, die durch die Unfähigkeit, sich über längere Zeit hinweg auf etwas zu konzentrieren, Ruhelosigkeit und Ablenkbarkeit gekennzeichnet ist. In der Regel entwickelt sie sich vor dem sechsten bis siebten Lebensjahr, und obwohl sie bei den meisten Kindern mit der Zeit von selbst verschwindet, kann sie bis zum Erwachsenenalter bestehen bleiben. Hyperaktivität kann das Funktionieren und Lernen eines Kindes zu Hause wie in der Schule stark beeinträchtigen.

Wir erlauben uns an dieser Stelle den Hinweis, dass Hyperaktivität als moderne Krankheit eingestuft wird, die nach Meinung vieler Kritiker eigentlich eine erfundene Krankheit ist. Die Schulmedizin hat eine psychiatrische Droge namens Ritalin erfunden, die nach Meinung vieler Kritiker süchtig macht und zu Herzkrankheiten führt.

Ernährungsempfehlungen bei Hyperaktivität (ADS)

Das Frühstück stellt für hyperaktive Kinder die entscheidende Mahlzeit dar. Das Auslassen des Frühstücks kann zu einem ungünstigen Absinken des Blutzuckerspiegels führen. Bei vielen Kindern hat ein proteinreiches Frühstück, mit komplexen Kohlenhydraten und reichlich Calcium eine beruhigende Wirkung und kann die Lernfähigkeit verbessern. Kinder können auf große Mengen Phosphate aus bestimmten Lebensmitteln (z.B. Wurstwaren, industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Milchprodukten - außer Butter und Sahne-, Hülsenfrüchten, Nüssen) sehr empfindlich sein. Hyperaktivität kann durch das Vermeiden einer übermäßigen Phosphatzufuhr durch die Nahrung normalisiert werden. Nahrungsmittlempfindlichkeiten können Hyperaktivität verursachen oder verschlimmern. Künstliche Farb- und Geschmacksstoffe und Lebensmittel, die sogenannte Salicylate enthalten, werden oft als Ursachen genannt. Die Feingold-Diät (benannt nach dem Kinderarzt, der sie entwickelt hat) klammert diese Nahrungsmittel aus und kann hilfreich sein (siehe weiter unten).

Die Feingold-Diät:

Kinder mit ADHD sollten folgende Nahrungsmittel nicht essen:

- Nahrungsmittel, die natürliche Salicylate enthalten:
- Mandeln, Apfelwein und Apfelessig, Aprikosen, Brombeeren
- Kirschen, Nelken, Gurken, Mixed-Pickles
- Trauben, Rosinen, Pfefferminz-Aromen, Nektarinen
- Orange, Pfirsiche, Pflaumen, Erdbeeren
- Tomaten, Weinessig, Himbeeren
- Alle Nahrungsmittel, die künstliche Farb- und Geschmacksstoffe (z.B. Aspartam) enthalten.

Verschiedenes: Aspirin und Verbindungen, die Aspirin enthalten; Arzneien und Zahnpasten, die künstliche Farb- oder Geschmacksstoffe enthalten, sollten konsequent gemieden werden.

Nährstoffempfehlungen bei Hyperaktivität (ADS)

Vitamin B6: Besonders wertvoll für Kinder, die einen niedrigen Serotoninspiegel im Blut haben (Serotonin ist ein beruhigender Neurotransmitter).

Thiamin (Vitamin B1): Kann Verhalten und Aufmerksamkeit bedeutend verbessern.

Multimineralien: Magnesium- und Zinkmangel können Hyperaktivität verursachen. Selbst geringfügige Mängel können die Störung verschlimmern. Kinder benötigen für Konzentration und Lernfähigkeit eine ausgewogene Versorgung mit allen essentiellen Mineralien und Spurenelementen.

Calcium (zusammen mit Magnesium): Calciummangel kann ADHD verschlimmern, und Supplemente haben eine beruhigende Wirkung und verbessern die Fähigkeit, sich über längere Zeit auf etwas zu konzentrieren und das Verhalten.

Essentielle Omega-3-Fettsäuren: Ein Mangel an essentiellen Omega 3- Fettsäuren kann Hyperaktivität verschlimmern. Essentielle Omega 3- Fettsäuren sind ausgesprochen wichtig für die Entwicklung des Gehirns und die geistige Entfaltung. Die Ernährung sollte reichlich qualitativ hochwertiges Pflanzenöl und Fisch liefern.

Besondere Hinweise

Schwermetallbelastungen - besonders durch Aluminium und Blei - sind mit ADHD in Zusammenhang gebracht worden. Untersuchungen auf Belastungen durch diese schädlichen Metalle, gefolgt von Entgiftung bei entsprechenden Befunden, kann von Vorteil sein.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>