



ADHS bei Erwachsenen

Die Nährstofftherapie

- Ein neuer Weg in der ADHS-Behandlung
- Speziell auf die Bedürfnisse von Erwachsenen zugeschnitten

2., aktualisierte Auflage



Dies führt bei Erwachsenen dazu, dass sie in Gespräche hineinplatzen, anderen ins Wort fallen und sich so trotz vieler guter Ideen nicht gerade Freunde machen.

Die innere Anspannung und Ungeduld führt dazu, dass Menschen mit ADHS langsameren Mitmenschen gegenüber zuweilen aggressiv reagieren oder an andere erteilte Aufgaben an sich reißen und dann schnell selbst erledigen. Im Gespräch mit anderen antworten sie bereits auf Fragen, bevor diese zu Ende gestellt

sind und haben generell große Probleme, damit zu warten, bis sie an der Reihe sind. Ganz besonders unbeliebt sind Schlangestehen oder ein Stau auf der Autobahn – alles mögliche Anlässe für aggressive Ausbrüche! Jede Kontrolle über das eigene Verhalten geht dann verloren.

Die Geschlechterverteilung zeigt auffällige Unterschiede. Während bei Mädchen und Frauen die eher verträumte Variante mit geringer Neigung zu körperlicher Aktivität überwiegt, sind Jungen und Männer mehr dem hyperaktiven, impulsiven Typus zuzuordnen. Allerdings sind Männer auch eindeutig häufiger betroffen als Frauen. Auf drei Patienten mit ADHS kommt eine Patientin.

Häufige Begleitsymptome

Neben den Hauptsymptomen Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und Impulsivität können folgende Begleitsymptome auftreten:

- niedrige Stressschwelle,
- abrupte Stimmungsumschwünge,
- schwierige Beziehungen zu anderen Menschen, antisoziale Verhaltensweisen,
- fehlende Organisation,
- schlechte Meinung von sich selbst.

Die fehlende Organisation zeigt sich am Eindrucksvollsten z. B. auf dem Schreibtisch Betroffener. Es herrscht ein totales Chaos, weil Ordnungsstrategien fehlen. Auf einem „ADHS-Schreibtisch“ ist es für einen Normalsterblichen unmöglich, etwas wieder zu finden, weil kein Ordnungsprinzip oder Ablagesystem existiert. Durch ständige Zerstreuung und „auf die lange Bank schieben“ von zu erledigenden Aufgaben entsteht rasch ein Chaos. Ganz typisch auch die folgende Beschreibung einer jungen ADHS-Patientin: „Ich wollte dann den Schrank aufräumen und Ordnung schaffen, aber es gelang mir nicht. Schon beim Ausräumen wurde ich abgelenkt und nachher war alles viel schlimmer als vorher. Ich war außer Stande, mein Ziel zu erreichen.“

Während gesunde Personen die Arbeit in kleinere Einheiten gliedern und diese dann einzeln erledigen, wissen Betroffene oft nicht, wo sie anfangen sollen. Was fehlt, ist eine strukturierte, gedankliche Vorgehensweise, ein Plan. Weder ist ein Überblick über die zu erledigende Arbeit vorhanden, noch können Arbeitsabläufe sinnvoll gegliedert werden. Wichtiges wird von Unwichtigem nicht getrennt.

Schon Kinder mit ADHS sind oft nicht in der Lage, selbstständig Ordnung nach bestimmten Kriterien zu schaffen, z. B. Holzspielzeug in Kiste A, Eisenbahn in Kiste B, Bücher ins Regal. Diese fehlenden Ordnungsstrategien zeigen sich aber nicht nur im Kinderzimmer, sondern auch beim Lernen. Beim Rechnen werden die Prinzipien der Addition vermittelt, die dann auf alle möglichen Zahlenkombinationen angewendet werden können. Diese Prinzipien sind eine Lernstrategie. Wenn aber eine derartige Strategie nicht erlernt werden kann und bei jeder Rechenaufgabe gedanklich eine Lösung neu entwickelt werden muss, bedeutet dies, dass Kinder ständig das Rechnen neu erlernen müssen.



Eine schlechte Meinung von sich selbst bzw. mangelndes Selbstvertrauen zu haben, ist daher bei ADHS sehr stark verbreitet. Die Betroffenen glauben, ungeheure Defizite zu haben, und erleben sich selbst, als könnten sie nicht eine ihren Fähigkeiten entsprechende Leistung erbringen. Negative Rückmeldungen aus der Umgebung verschlimmern diesen Eindruck zusätzlich. Es besteht eine niedrige Stress- und Frustrationsschwelle im Hinblick auf alltägliche Belastungen oder Kritik. Es kommt schnell zu extremen Wutanfällen mit allen negativen Folgen im sozialen Umfeld.

Beziehungsprobleme treten in allen Variationen auf, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Dauerhafte Freundschaften sind eher eine Seltenheit. Ursachen hierfür sind oft ein ausgeprägtes Trotzverhalten, Probleme mit der Anerkennung von Hierarchien, Autoritäten und das permanente Verstoßen gegen Konventionen.

Interessanterweise tritt ADHS häufiger bei adoptierten Kindern als bei leiblichen auf. Eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen könnte sein, dass von ADHS betroffene Mütter und Väter mit höherer Wahrscheinlichkeit in einer schwierigen Lebenskonstellation leben. Sie sehen sich folglich häufiger als gesunde Eltern nicht in der Lage, ihre Kinder großzuziehen.

Menschen mit ADHS haben im Vergleich zu nicht Betroffenen häufiger sexuelle Probleme. Sie sind entweder über- oder unterstimuliert. Ständig wechselnde Partnerschaften sind keine Seltenheit.

Plötzliche Stimmungsumschwünge innerhalb kurzer Zeit, zum Teil sogar mehrfach täglich, sind für Menschen mit ADHS typisch. Die Stimmung schlägt

ohne jede Vorwarnung plötzlich um. Im Unterschied zur Depression treten bei ADHS aber sowohl Hoch- als auch Tiefphasen auf. Im Zusammenhang mit der Tiefphase sind Angstzustände häufig.

Ein weiteres Anzeichen für ADHS, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, ist das fehlende Zeitgefühl. Betroffene kommen oft zu spät, verpassen Termine und bewegen sich außerhalb jeder Zeitkonventionen. Gerne werden wichtige Aufgaben immer wieder aufgeschoben. Ganz typisch ist auch der geringe Schlafbedarf, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.

Gerne umgeben sich ADHS-Patienten mit einem „reizvollen“ Umfeld. Nichts wird als unangenehm empfunden als eine ruhige und reizarme Umgebung. Handys, Faxgeräte, Telefone, Anrufbeantworter, Radio, Fernsehen und Internet spielen eine große Rolle in ihrem Leben.

Viele Menschen mit ADHS wissen nicht, dass sie diese Störung haben. Sie spüren aber, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist. In vielen Fällen bleibt ADHS unerkannt, und nur überdeckende Krankheiten, wie z. B. eine Depression, werden diagnostiziert und behandelt.

Bei etlichen Menschen wird ADHS von Legasthenie (Lese-Rechtschreibschwäche) oder Dyskalkulie (Rechenchwäche) begleitet.

Körperliche Hinweise auf ADHS

Häufig treten bei ADHS zusätzlich eine Reihe von weniger typischen und recht unspezifischen Begleitsymptomen auf. ADHS-Patienten sind öfter als andere



Menschen links- oder beidhändig veranlagt. Häufig haben Betroffene trockene, brüchige Haare, Kopfschuppen, spröde Nägel, eine trockene Haut, übermäßigen Durst mit häufigem Wasserlassen. Es treten häufig gesundheitliche Veränderungen auf, insbesondere Allergien, Asthma und/oder Neurodermitis. Häufig bestehen Schlafprobleme, Einschlaf- und

Durchschlafstörungen und vor allem Veränderungen mit dem morgendlichen Aufstehen. Ursächlich verantwortlich hierfür sind die später noch zu besprechenden Störungen im Fett- und Mineralstoffwechsel, wodurch bestimmte Hormone nur eingeschränkt gebildet werden können und damit das Gleichgewicht wichtiger Nervenbotenstoffe gestört wird.

Drei ADHS-Typen

Grundsätzlich unterscheidet man drei ADHS-Typen: Einen vorwiegend hyperaktiven Typus, bei dem die motorische Komponente überwiegt und das Aufmerksamkeitsdefizit geringer ausgeprägt ist, und einen vorwiegend aufmerksamkeitsgestörten Typus (Träu-

mer), bei dem die Hyperaktivität fast vollständig fehlt. Beim Mischtypus bestehen das Aufmerksamkeitsdefizit und die Hyperaktivität im gleichen Maße. Innerhalb der drei Gruppen treten erhebliche Variationen auf (siehe unten stehende Grafik).

Die drei ADHS-Typen

