

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

*Primum argumentum compositae mentis
existimo posse consistere et secum morari.*

Ich glaube, dass die Haupteigenschaft
eines geordneten Geistes darin besteht,
innehalten und bei sich verweilen zu können.

(Seneca, *Epistulae morales* II, 1)

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 978-3-96562-081-0 (E-Book)

© KVC Verlag – Natur und Medizin e. V., Essen 2023

© Illustrationen: © Liliya Butenko (Cover, 103), © eye-d Designbüro (S. 8, 18, 61, 79)

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

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 |

Das Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) ist eine häufige Diagnose: Man geht davon aus, dass etwa jedes 20. Kind im Laufe seines Lebens unter einem ADHS leidet. Oftmals ist die Diagnose ein Schock für die ganze Familie, und in der Folge tauchen zahlreiche Fragen rund um Ursachen, Diagnostik, Therapie, außerdem zum Umgang mit dem betroffenen Kind auf.

Nun gibt es auf dem Büchermarkt bereits eine ganze Reihe verschiedener Ratgeber zum Thema ADHS. Was kann man dem noch hinzufügen? Der vorliegende KVC-Ratgeber soll einen aktuellen Überblick über das Krankheitsbild und die konventionellen Therapiemöglichkeiten bieten und die allgemeinen, gesellschaftlichen Wandlungen aufzeigen, die mit ADHS in Verbindung stehen. Die herausragende Bedeutung von Sport und Bewegung, die Beachtung der Bildschirmzeit und weitere, wichtige Maßnahmen im Alltag werden dargestellt. Darüber hinaus werden die Rolle der Ernährung, die Möglichkeiten der Psychotherapie und der aktuelle Stand der homöopathischen Forschung samt Behandlungsbeispielen näher beleuchtet.

Als Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Homöopathie hatte ich das Glück, für einige Jahre in einer Praxisgemeinschaft mit einer Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie zusammenarbeiten zu können. Im regelmäßigen, fachlichen Austausch erfuhren wir, dass unsere Sichtweise auf und die Arbeit mit den Patienten sehr viele Gemeinsamkeiten aufwies: die individuelle Betrachtung jedes Kindes, die Einbeziehung der gesamten Krankengeschichte und des Umfeldes, ganz generell eine offene Haltung und eine Neugier gegenüber den Menschen mit ihren

individuellen Leiden, aber auch ihren Möglichkeiten und Ressourcen, wieder gesund zu werden.

Homöopathie und Psychotherapie weisen viele Parallelen auf: Beide Ansätze können sehr individuell auf das jeweilige Krankheitsbild abgestimmt werden, und sie begleiten die Patienten über eine längere Zeit. Aufgrund der heterogenen Krankheitsbilder – kein Patient mit ADHS oder anderen psychischen Erkrankungen gleicht dem anderen – ist eine große Flexibilität vonnöten, um auf die jeweilige Konstellation individuell therapeutisch eingehen zu können.

Meiner sehr geschätzten Kollegin Liliya Butenko, die sich als Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie mit großem Engagement für ihre Patientin einsetzt, bin ich für ihren Beitrag sehr dankbar, in dem sie Impressionen aus der psychotherapeutischen Arbeit schildert. Den Anstoß zu diesem Ratgeber gab die langjährige Geschäftsführerin von Natur und Medizin, Dr. Dorothee Schimpf, die sich das Thema schon lange in Form eines Ratgebers gewünscht hatte. Ganz besonders danke ich Dr. Maria Frühwald vom KVC Verlag, die sich unserer Texte mit großer Geduld und Offenheit angenommen und hieraus ein übersichtliches Buch gestaltet hat.

Christian Lucae

München, Dezember 2022

Anmerkung zum Thema „Gendern“: Selbstverständlich sind in diesem Buch immer alle Geschlechter angesprochen, auch wenn im Text mal das eine, mal das andere verwendet wird. Wir haben uns entgegen der aktuellen Mode von Gendersternchen, -doppelpunkten oder -schrägstrichen für eine flüssig lesbare Erscheinung des Textes entschieden.