

ADHS

&

ERNÄHRUNG

Wie sich unser Essen auf unseren Geist auswirkt.

DIPLOMARBEIT

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG PARACELSUS

© LEONARDO STIEFEL-STÜNZI

Inhalt

1	Einleitung.....	1
2	Was ist ADHS?.....	3
2.1	Definition	3
2.2	Geschichte	3
2.3	Symptome	5
2.4	Diagnose	7
2.4.1	Diagnosemethoden.....	8
2.5	Ursachen.....	11
2.6	Prognose für die Betroffenen.....	15
2.7	Medikation und deren Schattenseiten	16
3	Zusammenhänge zwischen Ernährung und ADHS ...	18
3.1	Die vergessene Variable: der Darm	18
3.1.1	Leaky-Gut	19
3.1.2	Proteine	20
3.1.3	Allergien und Intoleranzen	20
3.1.4	GAPS-Theorie	21
3.2	Einfluss von Nähr- und Zusatzstoffen.....	22
3.2.1	Zucker & raffinierte Kohlenhydrate	22
3.2.2	Ungesättigte Fettsäuren & Fette	23
3.2.3	Vitamine.....	24
3.2.4	Mineralstoffe & Spurenelemente.....	26
3.2.5	L-Carnitin	28
3.2.6	Probiotika.....	28
3.2.7	Künstliche Zusatzstoffe.....	29

3.2.8	Zwei natürliche Unterstützer	30
3.3	Prävention & Schwangerschaft	32
4	Die Kombination macht's	34
4.1	integrative Therapiemethode.....	34
4.2	Die ganzheitliche Ernährungsumstellung	35
5	ein Beispiel aus der echten Welt	37
6	Summary & Erkenntnisse	39
	Quellenverzeichnis	I
	Tabellenverzeichnis.....	III
	Anhang.....	IV

6 Summary & Erkenntnisse

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung/-syndrom) gehört zu den am häufigsten diagnostizierten Störungen im Kindesalter. Auch immer mehr Erwachsene werden damit diagnostiziert, weshalb es gesellschaftlich sehr relevant wird. Für den Ursprung gibt es bis heute keine abschliessende Erklärung, weshalb auch nicht die «perfekte Behandlungsmethode» besteht. Vielmehr scheinen sich verschiedene Auslöser in verschiedenen Symptomen zu zeigen, wobei der Hormonhaushalt als Auslöser einen wesentlichen Teil dazu beiträgt. Eine medikamentöse Behandlung, wie sie heute immer gängiger wird, scheint jedoch nur in äussersten Ausnahmefällen sinnvoll zu sein, da sie eine Symptombekämpfung mit langfristigen, unbekanntem Folgen darstellt. Eine Kombination aus verschiedenen Therapiemethoden, unter anderem auch ein Blick auf die Ernährung, scheint hier zielführend, da sie verschiedene Aspekte anspricht und Heilung für Körper, Geist und Seele bietet. Denn der Mensch ist mehr als nur die Summe seiner Organe.

Eine Ernährungsumstellung bietet sich aus vielerlei Hinsicht an, denn an jedem Prozess in unserem Körper ist beteiligt, was wir in Form von Nahrung zu uns nehmen. Dies beinhaltet die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette aber auch die Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Alle haben sie eine Aufgabe in unserem Körper.

Leider musste ich feststellen, dass entsprechende Literatur zum Zusammenhang von ADHS und Ernährung rar gesät ist. Es gibt zwar immer wieder Ausschnitte in verschiedenen Büchern, die die Thematik anschnneiden, jedoch scheint das Interesse gering oder andere Industriesektoren zu gross, um mit Ernährung Heilung zu bringen. Böse Zungen könnten behaupten, dass sich mit Pharmaka auch mehr Geld machen lässt als mit einer gesunden Ernährung. Ausserdem werden in den wenigen Studien in diesem Zusammenhang «nur» einzelne Aspekte betrachtet und der Mensch als ganzheitliches System wird dabei ausgeblendet.

Es freut mich zu sehen, dass es einige Pioniere gibt, die den Weg einschlagen, auch die Ernährung für die Gesundung zu nutzen und Erfolge damit erzielen. Ich hoffe, mit diesem kleinen Werk einen entsprechenden Beitrag leisten zu können. Denn:

«Ernährung ist der Ursprung und die Heilung
der meisten Krankheiten.»