



7 Ursachen & Auslöser von ADHS-Symptomen

Was Sie wirklich wissen sollten – und wie Sie
sofort entlasten können



von Rosmarie Holterman

• Heilpraktikerin - Lerntherapeutin - ADHS-Expertin

www.rosmarie-holterman.de



Warum ich Sie auf diesem Weg begleite

Ein persönlicher Einblick für Sie als Eltern

Willkommen!

Ich freue mich sehr, dass Sie dieses Workbook in den Händen halten. Als Begleiterin von Eltern und besonderen Kindern seit fast 40 Jahren ist es mir ein Herzensanliegen, Ihnen Orientierung, Entlastung und Hoffnung zu geben.

Ich bin Rosmarie Holterman, Heilpraktikerin, Lerntherapeutin und Familientherapeutin. Als vor 46 Jahren mein zweiter Sohn geboren wurde, stand ich genau dort, wo viele Eltern heute stehen.

Die starke Unruhe, die unendliche Entdeckerfreude, die vielen kleinen Unfälle und die unerklärlichen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, all das machte unseren Alltag anstrengend und voller Fragezeichen. Und niemand konnte uns sagen, was wirklich los war. Später kam eine Legasthenie hinzu, doch in den 70er/80er Jahren wurde all das noch als „Erziehungsproblem“ abgetan.

Ich weiß also, wie es sich anfühlt, wenn man sein Kind liebt und trotzdem jeden Tag unsicher ist. Wenn man spürt, dass etwas nicht stimmt, und gleichzeitig niemand wirklich zuhört oder helfen kann.

Genau diese Erfahrungen haben mich auf meinen Weg geführt: in zahlreiche Weiterbildungen, zu alternativen und natürlichen Ansätzen, und schließlich in die eigene Praxis. Alles begann mit dem Wunsch, meinem Sohn zu helfen. Heute begleite ich viele Familien, die sich genauso fühlen wie wir damals.

Ich möchte Ihnen Mut machen: Sie sind nicht schuld. Sie sind nicht allein. Und es gibt Wege, die Ihrem Kind und Ihnen auf ganz natürliche Art und Weise wirklich helfen können.

Das erwartet Sie in diesem Workbook

Ein kurzer Überblick für Sie

INHALTSVERZEICHNIS

Warum ich Sie auf diesem Weg begleite	2
Wie Sie dieses Workbook nutzen	4
ADHS ist ein Familienthema	5
Die 7 oft übersehenen Ursachen oder Auslöser	6
Schwangerschaft und Geburt	7
Geheim-Tipp	8
Frühkindliche Reflexe	10
Spielerische Förderung	13
Heißes Thema: Impfungen	15
Kleine Entspannung	20
Ernährung - warum sie eine zentrale Rolle spielt	21
Die Ernährungs To Do's für gute Nerven	25
Nahrungsergänzungsmittel	27
Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel, aber bitte testbasiert!	31
Der Darm	32
Kauen ist besser als schlingen	35
Energie-Gähnen	36
Elektro-Smog	37
Schlaf und das Schlafhormon	38
Checkliste für den Abend	39
Die aktuelle Situation	41

Wie Sie dieses Workbook nutzen



Dieses Workbook ist so aufgebaut, dass Sie Schritt für Schritt Klarheit gewinnen, ohne Druck und ohne Überforderung.

So holen Sie das Beste daraus:

- Lesen Sie täglich nur 1–2 Seiten oder soviel, wie es Ihnen Spaß macht.
- Beobachten Sie Ihr Kind in Ruhe, schon kleine Veränderungen reichen aus.
- Machen Sie sich Notizen oder markieren Sie Gedanken, die Sie ansprechen.
- Nehmen Sie sich Zeit: Die Inhalte wirken nach und werden sich im Alltag zeigen.
- Fühlen Sie sich frei, Seiten auszulassen oder in eigener Reihenfolge zu lesen.

Wichtig: Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Jeder kleine Schritt zählt, für Sie und auch für Ihr Kind.

ADHS ist ein Familienthema

Ein besonderes Kind – ein besonderes Leben

Wie die meisten Eltern hatten Sie wahrscheinlich schon früh den Verdacht, dass mit Ihrem Kind das Leben besonders ist: besonders unruhig, besonders impulsiv, besonders sensibel, besonders anstrengend.

Gleichzeitig kennen Sie Ihr Kind als ausnehmend kreativ, voller Fantasie, mit einem großen Herzen und einer außergewöhnlichen Art, die Welt wahrzunehmen.

Kinder mit ADHS sind oft Seismografen für Stimmungen, für Ungerechtigkeiten und für alles, was im Umfeld „nicht stimmt“. Sie zeigen uns, was andere noch gar nicht fühlen können.

Immer wieder Diagnostik – doch etwas fehlt

Vielleicht haben Sie schon viele Gespräche geführt: mit Erzieherinnen, Lehrern, Ärztinnen, Nachbarn oder Verwandten. Und immer wieder kam der Hinweis: „Lassen Sie das doch mal diagnostisch abklären.“

Eine ärztliche Diagnostik kann hilfreich sein, aber sie betrachtet meistens nur das sichtbare Verhalten. Was dort häufig übersehen, nicht erfragt oder nicht getestet wird, sind die tieferliegenden Ursachen, die ein Kind aus dem Gleichgewicht bringen können.



ADHS betrifft immer die ganze Familie

Aus meiner über 40-jährigen familiären und therapeutischen Erfahrung weiß ich, dass ADHS niemals nur ein Kinderthema ist. Es ist ein Familienthema: weil Kinder auf ihre Umgebung reagieren, weil Eltern oft ähnliche Herausforderungen kennen, und weil das gesamte Familiensystem mitschwingt, wenn ein Kind aus dem Takt gerät. Kein Kind mit ADHS lebt im luftleeren Raum. Es lebt in Beziehungen, in Mustern, in Geschichten, in Belastungen. Und genau dort finden sich oft die eigentlichen Ansatzpunkte.

Die 7 oft übersehenen Ursachen oder Auslöser

- Schwangerschaft & Geburt
- Frühkindliche Reflexe
- Impfungen
- Ernährung
- Nährstoffdefizite
- Darm und Darm-Hirnachse
- E-Smog und Schlaf

All diese Bereiche können das Verhalten Ihres Kindes maßgeblich beeinflussen, ja oft stärker als eine genetische Veranlagung.

An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass es fast nie nur eine Ursache für die Besonderheit Ihres Kindes gibt. In aller Regel haben mehrere Ursachen zu seiner Art der Entwicklung und zu seinem Verhalten beigetragen. Und wir kennen es in der therapeutischen Arbeit, dass manchmal der Knoten an einer Stelle platzt, an der wir es nicht vermutet haben.

Wenn es nicht nur eine Ursache gibt, hilft auch selten nur eine Maßnahme! **Deshalb rate ich zu Geduld! Es lohnt sich!**

Warum dieses Workbook anders ist

Genau deshalb gibt es dieses Workbook: Damit Sie endlich einen Ort haben, an dem all die Themen ihren Raum bekommen, die im klassischen System kaum Beachtung finden.

Dieses Workbook möchte Ihnen Mut machen. Es zeigt Ihnen Wege, das Verhalten Ihres Kindes zu verstehen, zu entlasten und zu begleiten: **mit natürlichen, systemischen und alltagsnahen Ansätzen.**

Vor allem aber soll es Ihnen vermitteln: **Sie sind nicht allein. Und Ihr Kind ist nicht „falsch“.**

ADHS ist ein Signal und in meinem Verständnis keine Krankheit! So gilt es herauszufinden, *wofür* die Besonderheiten Ihres Kindes ein Signal sind! Dazu gebe ich Ihnen hier viele Anregungen aus meiner Praxis.

Kurze Anmerkung zur Schreibweise: In diesem Workbook geht es gleichermaßen um das Erscheinungsbild mit und ohne Hyperaktivität. Die Schreibweise AD(H)S habe ich wegen der leichteren Lesbarkeit vermieden.

Schwangerschaft und Geburt

Nicht jede Schwangerschaft ist eine reine Zeit der Freude. Das spürt auch dieses zarte, neue Wesen, das in Ihnen heranwächst. Gerade beim ersten Kind kann vieles verunsichernd sein, und das ist vollkommen normal. Niemand von uns lernt das Elternsein in einem sicheren Rahmen wie einem Kurs, einer Ausbildung oder mit Prüfungen. Wir wachsen hinein, Schritt für Schritt, so gut wir können.

Manche äußeren oder inneren Umstände können diese Zeit belasten, und manchmal hinterlassen sie bei Kindern Spuren, die sich später in ihrem Verhalten oder Erleben zeigen. In meiner traumatherapeutischen Arbeit mit Kindern begegne ich immer wieder Situationen, die eine Schwangerschaft oder frühe Lebensphase geprägt haben können, unter anderem:

- Trauerfälle in der Familie
- ein Unfall oder körperliche Verletzung der Mutter
- die sensorische Belastung durch häufige Ultraschalluntersuchungen
- der Verlust eines ungeborenen Zwillings
- finanzielle Notsituationen

- seelische Belastungen oder psychische Erkrankungen
- Konflikte oder Unsicherheiten in der Partnerschaft
- belastende Umstände rund um die Zeugung



Und dabei ist eines besonders wichtig:

Bitte machen Sie sich keine Vorwürfe, nicht hier und nicht bei den folgenden Kapiteln.

Ich bin sicher, dass Sie zu jedem Zeitpunkt das Beste getan haben, was Ihnen in dieser Situation möglich war. Eltern handeln immer mit den Ressourcen, die ihnen gerade zur Verfügung stehen. Dieses Workbook soll Ihnen nicht Schuld auferlegen, sondern Wege zeigen, zu verstehen, zu heilen und nach vorne zu schauen, für Sie und für Ihr Kind.

Aus der Erfahrung wissen wir, dass die genannten Umstände ein Kind in seiner frühen Entwicklung verunsichern können. Gleichzeitig gibt es wunderbare Möglichkeiten, Ihrem Kind im Nachhinein Sicherheit zu schenken, unabhängig davon, wie alt es heute ist.

Ein Geheim-Tipp aus der Hypnose



Wir kennen aus der Hypnose- und Traumatherapie die Erfahrung, dass Worte im Tiefschlaf sehr berühren können.

Für Kinder, die einen schweren Start ins Leben hatten – etwa eine schwierige Geburt – können leise, liebevolle Botschaften im Schlaf ein zarter Weg sein, innere Sicherheit und Vertrauen zu stärken.

Und hier einige positive Botschaften

- Du bist sicher. Ich passe gut auf dich auf.
- Du bist willkommen auf dieser Welt, genauso wie du bist.
- Du bist stark, und du hast alles in dir, was du brauchst.
- Dein Start war schwer, und du wirst jeden Tag freier und mutiger.
- Ich sehe dich, ich fühle dich, und ich liebe dich zutiefst.

Wichtig: In der Botschaft darf kein **NICHT** vorkommen. Sie sprechen mit dem Unbewussten des Kindes, und das versteht Negationen nicht.

**Und jetzt sind Sie und Ihre Fantasie,
Ihr Herz gefragt: Positive Botschaften,
speziell für Ihr schlafendes Kind:**



A large grid of 20 columns and 30 rows of small black dots, intended for writing positive messages for a sleeping child.

Frühkindliche Reflexe

Frühkindliche Reflexe sind automatische Bewegungsmuster, die bei Säuglingen vorhanden sind und in der frühen Entwicklung eine wichtige Rolle spielen. Diese Reflexe sollten im Laufe der Entwicklung integriert (d.h. gehemmt oder transformiert) werden, damit sich das Nervensystem und die motorischen Fähigkeiten des Kindes weiterentwickeln können.

Hier berichte ich aus meiner therapeutischen Praxis nur von drei wichtigen Reflexen in Bezug zu ADHS, die sich beim Testen fast immer als noch aktiv zeigen. Zuerst eine kurze Definition:

- Der **MORO-Reflex** sollte idealerweise zwischen dem **2. und 4. Lebensmonat integriert** sein, sonst neigen die Kinder zu erhöhter **Schreckhaftigkeit, Angstzuständen, Überempfindlichkeit auf Reize** (z.B. Geräusche, Licht), und haben oft Schwierigkeiten bei der Selbstregulation. Dies kann sich später in Aufmerksamkeitsproblemen und Hyperaktivität äußern.

- Der **Asymmetrisch-tonische Nackenreflex (ATNR)** wird idealerweise zwischen dem **6. und 7. Lebensmonat** gehemmt. Ein persistierender ATNR kann die Entwicklung der Hand-Augen-Koordination beeinträchtigen, was Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben verursacht. Besonders das **Lesen und Schreiben über die Körpermitte** fällt schwerer. Frustration, Wutausbrüche sowie Beeinträchtigung der Gedächtnis- und **Merkfähigkeit** und Schulprobleme sind mögliche Folgen. Dinge fallen oft um, die Kinder gelten schnell als tollpatschig.
- **Der Galant-Reflex** unterstützt in den ersten Lebensmonaten die Geburt und die frühe Bewegungsentwicklung. Er sollte sich physiologisch bis etwa zum **6. bis 9. Lebensmonat**, vollständig integriert haben. Bleibt der Reflex aktiv, kann er beim Kindergarten- und Schulkind zu innerer Unruhe, **erhöhter Ablenkbarkeit und motorischer Unausgeglichenheit** führen. Häufig zeigen sich Schwierigkeiten beim ruhigen Sitzen, sowie eine verminderte Ausdauer bei Sitz- und Schreibaufgaben können damit zusammenhängen. Viele Kinder sind extrem kitzelig.

Kleine Info-Box zum Zusammenhang: Frühkindliche Reflexe und ADHS

Die Erfahrungen mit Kindergarten- und Schulkindern zeigen, dass eine reibungslose Reflexintegration (wenn die frühkindlichen Reflexe wie idealerweise erwartet nachlassen) mit einer verbesserten sensorischen Verarbeitung und emotionalen Belastbarkeit verbunden sind. Die Kinder gewöhnen sich leichter an neue Sinneseindrücke. Ihr „Stressverarbeitungssystem“ entwickelt sich dank der grundlegenden Regulierung, die in diesen ersten Monaten aufgebaut wird, angemessen.

Ein persistierender (noch nicht vollständig integrierter) Reflex ist kein „Fehlverhalten“, sondern ein **Hinweis** auf eine noch **nicht abgeschlossene neuro-motorische Reifung** und kann gezielt begleitet und integriert werden.

Genau diese „Nachreifung“ ist das Ziel meiner Testung, damit dann die beschriebenen Hinweise oder Begleiterscheinungen wie **Aufmerksamkeitsprobleme, Schreckhaftigkeit, Angstzustände, Reizoffenheit** und Schulprobleme Ihr Kind und seinen Alltag nicht weiter erschweren.



Frühkindliche Reflexe

So zeigt sich möglicherweise ein noch bestehender Reflex im Alltag Ihres Kindes:

Der **MORO-Reflex**

- Ihr Kind erschrickt sehr leicht bei Geräuschen, Berührungen oder Veränderungen.
- Es reagiert schnell mit **Weinen, Wut oder Rückzug**, auch bei scheinbar kleinen Anlässen.
- Übergänge (z. B. von Spiel zu Essen oder Schlafen) fallen besonders schwer.
- Das Kind wirkt häufig angespannt, „auf Alarm“ oder schnell überfordert.
- Es zeigt ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle oder Sicherheit.
- Ein- und Durchschlafen sind oft unruhig oder von häufigem Aufwachen begleitet.

Der **Asymmetrisch-tonische Nackenreflex (ATNR)**

- Schreiben, Malen oder Basteln fallen sichtbar schwer oder ermüden schnell.
- Die Hand, die schreibt, wechselt häufig oder wirkt unkoordiniert.
- Überkreuzbewegungen (z. B. Ball fangen, Radfahren lernen) sind herausfordernd.

- Beim Lesen gehen Zeilen verloren oder der Kopf bewegt sich stark mit.
- Rechts und links werden häufig verwechselt.
- Sein Fortbestehen kann Emotionen wie Impulsivität und Frustration potenziell verschärfen.

Der **Galant-Reflex**

- Das Kind kann nur schwer ruhig sitzen, rutscht auf dem Stuhl hin und her oder steht oft auf.
- Kleidung, Gürtel, Etiketten oder enge Hosen werden als sehr störend empfunden.
- Der Rückenbereich reagiert empfindlich auf Berührung oder Anlehnen.
- Beim Schreiben oder Malen fehlt es an Ausdauer und stabiler Sitzhaltung.
- Das Kind wirkt körperlich unruhig, besonders in Sitzsituationen und sucht häufig Bewegung, Drehen oder Winden des Oberkörpers.

Wichtig:

Diese Beobachtungen sind keine Diagnose, sondern Hinweise auf mögliche noch aktive frühkindliche Reflexe. Sie erklären Verhalten, ohne zu bewerten, und eröffnen neue Wege der Unterstützung.

Lust auf spielerische Förderung?

Hier finden Sie einige Anregungen

Diese spielerischen Übungen sollen Freude machen, nicht „trainieren“. Am meisten **Spaß** macht es, wenn Sie als **Eltern mitmachen**. Ist auch ein tolles Training für die erwachsene Koordination und Sensomotorik.

Kurze Einheiten (1–3 Minuten), regelmäßig und ohne Leistungsdruck, sind wirksamer als lange Übungszeiten. Das **Nervensystem** integriert sich am leichtesten über **Wiederholung, Sicherheit und Beziehung**.

MORO-Reflex – „Ich bin sicher“

- **Päckchen-Spiel:**

Ihr Kind macht sich ganz klein wie ein Päckchen, dann „blüht“ es langsam auf wie eine Blume.

- **Schaukel & Wiege:**

Sanftes Schaukeln auf dem Schoß, in einer Decke oder Hängematte -->ruhig, rhythmisch, vorhersehbar.

- **Kissen-Tunnel:**

Durch einen Tunnel aus Kissen krabbeln oder sich sanft „einrollen“ lassen.

Und nun einige weitere Anregungen zu den beiden anderen Reflexen

ATNR: Rechts und links arbeiten gut zusammen

- **Überkreuz-Klatschen:**

Rechte Hand zum linken Knie, linke Hand zum rechten Knie, als Rhythmusspiel.

- **Acht-Spuren laufen:**

Eine liegende Acht auf den Boden malen oder mit Kissen legen und ablaufen.

- **Ball von rechts nach links:**

Einen Ball langsam von einer Hand in die andere führen, später auch im Sitzen oder Stehen.

GALANT-Reflex – „Ich finde meine Mitte“

- **Seitwärts-Tiergang:**

Seitwärts laufen wie ein Krebs oder eine Katze, langsam und bewusst.

- **Bauchlage-Malen:**

Auf dem Bauch liegend malen, puzzeln oder Karten spielen.

- **Tunnel-Kriechspiel:**

Unter Stühlen, Tischen oder durch Kartons hindurchkriechen oder -robber.



Heißes Thema: Impfungen

Hier etwas zum Nachdenken oder Weiterforschen:

Die 5 und 6fach Impfungen werden dem Baby schon in den ersten Wochen verabreicht. Impfkritikische Forscher wie Shaw and Tomljenovic mahnten 2013, dass Aluminium in Impfstoffen neurotoxische Wirkungen haben könnte, indem es Entzündungen und oxidative Schäden im Gehirn verursacht.

Sie zogen Vergleiche zwischen Aluminium-Exposition und neurologischen Erkrankungen wie Autismus und ADHS. Obwohl diese Forschungsergebnisse heiße Diskussionen auslösten und zu weiterer Forschung aufgerufen wurde, blieb dieser Aufruf ergebnislos. Die WHO stuft alle frühkindlichen Impfungen als sicher ein.

Das sind die in den Impfstoffen enthaltenen kritischsten Substanzen:

- **Aluminium** (meist Aluminiumhydroxid oder Aluminiumphosphat): Wird als Adjuvans verwendet, um die Immunreaktion zu verstärken.

- **Formaldehyd:** Wird zur Inaktivierung von Toxinen und Keimen verwendet.
- **Antibiotika** (Spuren von Neomycin, Polymyxin B): Um bakterielle Verunreinigungen während der Herstellung zu verhindern.

Alle diese Stoffe bekommt das Baby, obwohl zu diesem Zeitpunkt die Funktion der Blut-Hirn-Schranke, die das zentrale Nervensystem vor potenziell schädlichen Substanzen schützt, die sich im Blut befinden, noch nicht ausgereift ist.

Im Alter von etwa 6 bis 12 Monaten beginnt die Blut-Hirn-Schranke zunehmend ihre endgültige Funktion zu übernehmen. Ich kenne kritische Kinderärzte, die erst nach 1 Jahr impfen!

Auch an dieser Stelle möchte ich wieder betonen:

Keine Selbstvorwürfe!!

Weitere Infos für eine eigene Impfentscheidung gibt es hier:

- <https://impfkritik.de/>
- <https://individuelle-impfentscheidung.de/>



Kleine Info-Box zu Aluminium

Aluminium kann sich über längere Zeit im Körper ansammeln und das Nervensystem zusätzlich belasten.

Gerade Kinder mit ADHS haben meist ein besonders sensibles Gehirn und reagieren stärker auf Reize von außen.

Eine Entlastung im Alltag macht also Sinn!

Es geht nicht um Angst oder Verzicht, sondern um Fürsorge. Schon kleine Veränderungen im Alltag können dazu beitragen, das Nervensystem Ihres Kindes zu entlasten und ihm mehr innere Ruhe zu ermöglichen.

In Ihrem Alltag können Sie auf Aluminium achten, es soweit wie möglich eliminieren, um die toxische Belastung nicht zu vergrößern. Alufolie, Getränkedosen und Joghurtdeckel sind ja schon bekannt, aber es gibt noch weitere Möglichkeiten, Belastung zu reduzieren!

8 Tipps für eine aluminiumfreie Lebensmittel-Auswahl

Es gibt noch etliche **Lebensmittel, in denen Aluminium enthalten sein kann:**

1. **Verarbeitetes Gebäck:** Backtriebmittel in Backwaren wie Kuchen oder Brot können Aluminium enthalten.
2. **Käse:** Insbesondere Schmelzkäse kann aluminiumhaltige Zusatzstoffe enthalten.
3. **Gewürze und Gewürzmischungen:** Manchmal werden Aluminiumverbindungen als Rieselhilfen verwendet.
4. **Lebensmittelzusatzstoffe:** Einige Lebensmittelzusatzstoffe wie Farbstoffe (z. B. E173 = silbriggrau) enthalten Aluminium.
5. **Tee und Kakao:** Diese Produkte können natürliche Aluminiumspuren enthalten.
6. **Getränke in Dosen:** Aluminium kann aus der Dose in das Getränk übergehen, besonders bei sauren Getränken.
7. **Backpulver:** Einige Arten von Backpulver enthalten Aluminiumphosphate.
8. **Fertiggerichte:** Insbesondere solche, die in Aluschalen verkauft werden.

Kleine Checkliste für einen aluminiumbewussten Haushalt

Koch- und Backgeschirr

- Aluminiumtöpfe und -pfannen durch Edelstahl, Glas, Gusseisen oder Keramik ersetzen
- Beschädigte Antihafbeschichtungen konsequent aussortieren
- Unbeschichtete Aluminiumformen nicht mehr verwenden
- Backformen bevorzugt aus Glas, Emaille oder Silikon nutzen

Aluminiumfolie

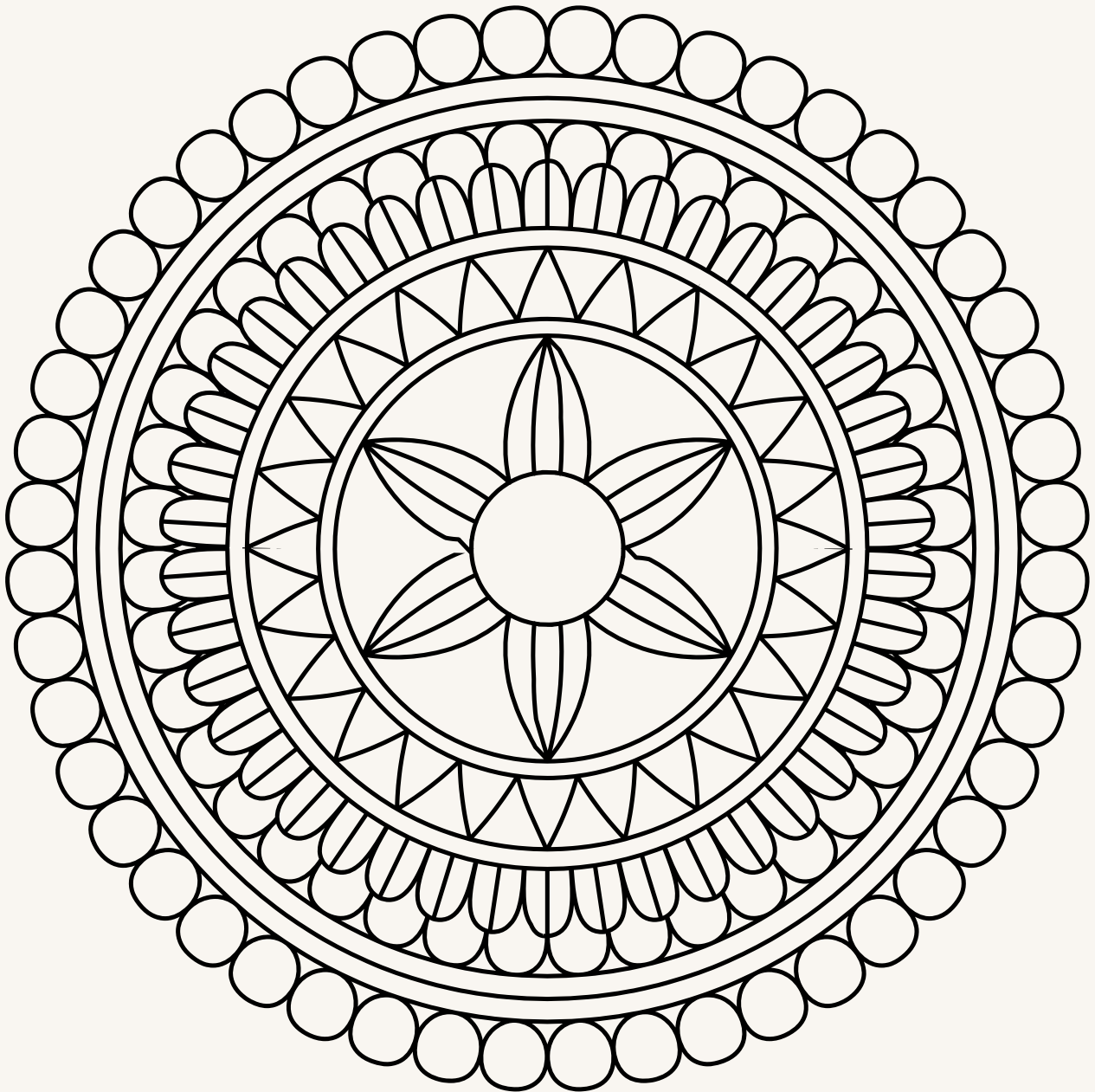
- Aluminiumfolie nicht zum Backen oder Grillen verwenden
- Keine sauren oder salzigen Lebensmittel in Aluminiumfolie einwickeln
- Alternativen einsetzen:
 - Backpapier
 - Edelstahl- oder Glasbehälter
 - Bienenwachstücher
- Keine Aluminiumfolie für Pausenbrote
- Brotdosen aus Edelstahl oder BPA-freiem Kunststoff
- Keine aluminiumhaltige Kosmetik oder Pflegeprodukte für Kinder (Sonnencreme...)
- Bastel- und Spielmaterialien prüfen (Farben, Pulver, Glitzer)

Notieren Sie hier, welche Lebensmittel aus der Liste oben Sie in Zukunft meiden wollen



A large grid of small black dots arranged in 20 rows and 30 columns, intended for handwritten notes.

**Kleine Entspannung gefällig?
Die Themen sind aufregend genug!**





Ernährung – warum sie eine zentrale Rolle spielt

Die Ernährung Ihres Kindes hat einen wesentlich größeren Einfluss auf **Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, Stimmung und Lernfähigkeit**, als allgemein bewusst ist. Gerade bei Kindern mit ADHS reagiert das Nervensystem häufig besonders sensibel auf bestimmte Nahrungsmittel, Zusatzstoffe oder Schwankungen im Blutzuckerspiegel.

Was wir bei den Kindern sehen, ist keine reine „Konzentrationsstörung“ oder gar eine Unlust, sich zu konzentrieren, sondern es handelt sich um komplexe Regulationsprozesse im Gehirn.

Dazu gehören unter anderem:

- die Versorgung des **Gehirns** mit **Energie**
- die **Bildung** und **Regulation** von **Nervenbotenstoffen**
- entzündliche Prozesse im Körper, die über die Blutbahn zum Gehirn gelangen können.

All diese Bereiche werden unmittelbar durch Ernährung beeinflusst.

Darum gehört ein Ernährungsprotokoll in meiner Testung und Beratung als **Beobachtungs- und Erkenntniswerkzeug** unbedingt dazu.

Und das kann schon ein **dreitägiges Ernährungsprotokoll** ermöglichen:

- wiederkehrende Muster zwischen Nahrung und Verhalten zu erkennen
- mögliche Trigger-Nahrungsmittel einzugrenzen
- Zusammenhänge zwischen Ernährung, Schlaf und Stimmung zu erfassen

Ernährung protokollieren statt raten

Das Ziel eines Ernährungsprotokolls ist zu verstehen:

- Was stärkt mein Kind?
- Was überfordert sein System?
- Welche Veränderungen zeigen sich bei kleinen Anpassungen?
- Erst auf dieser Grundlage sind gezielte, nachhaltige Veränderungen möglich, ohne unnötige Einschränkungen oder Stress für die Familie.

Wichtig: Ernährungsbedingte Zusammenhänge bei ADHS haben **nichts mit „falscher Erziehung“ zu tun**. Jeder Erkenntnisgewinn ist ein Schritt hin zu **mehr Stabilität, Leichtigkeit** und **Lebensqualität** für Sie und Ihr Kind.

Jetzt mal konkreter!!

Um welche Nervenbotenstoffe geht es, und welche Lebensmittel können ihre Bildung maßgeblich unterstützen?

1. Dopamin

(für Motivation, Antrieb, Konzentration, Belohnungssystem)

Dopamin wird aus der Aminosäure **Tyrosin** gebildet.

Tyrosinreiche Lebensmittel sind:

- Eier
- Fisch (z. B. Lachs, Makrele)
- Geflügel
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen)
- Nüsse und Samen (Kürbiskerne, Mandeln, Sesam)
- Haferflocken

Wichtige Cofaktoren (unterstützen die Umwandlung):

- **Eisen:** Fleisch, Hirse, Amaranth
- **Vitamin B6:** Banane, Kartoffeln, Vollkorn
- **Zink:** Kürbiskerne, Rindfleisch, Hafer

2. Noradrenalin

(Wachheit, Stressregulation, Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit)

Noradrenalin entsteht ebenfalls aus Tyrosin und ist eng mit Dopamin verbunden.

Unterstützende Lebensmittel:

- Eier
- Fisch und Meeresfrüchte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Vollkornprodukte

Zusätzlich wichtig:

- **Vitamin C** (für die Umwandlung): Paprika, Brokkoli, Beeren
- **Kupfer:** Nüsse, Kakao, Vollkorn

3. Serotonin

(für Stimmung, emotionale Stabilität, Schlaf, innere Ruhe)

Serotonin wird aus der **Aminosäure Tryptophan** gebildet.

Tryptophanreiche Lebensmittel:

- Eier
- Käse (in moderaten Mengen)
- Haferflocken
- Nüsse und Samen (Cashews, Walnüsse, Sonnenblumenkerne)
- Hülsenfrüchte
- Bananen

Wichtige Unterstützer:

- **Vitamin B6:** s.o.
- **Magnesium:** Nüsse, Samen, grünes Gemüse
- **Komplexe Kohlenhydrate** (erleichtern den Transport ins Gehirn): Vollkornreis, Hafer, Kartoffeln

Kleine Checkliste: „Fehlt hier eher Dopamin oder Serotonin?“

**Und das könnte auf einen Dopamin-Mangel hinweisen.
Dopamin ist zuständig für Antrieb, Motivation, Fokus,
Handlungssteuerung:**

- Mein Kind beginnt Aufgaben nur schwer oder gar nicht
- Es braucht sehr viel äußere Motivation oder Druck
- Es verliert schnell das Interesse, auch an eigentlich spannenden Dingen
- Konzentration bricht rasch ab, besonders bei strukturierten Aufgaben
- Es wirkt innerlich „unterfordert“ oder sucht ständig Reize
- Impulsives Verhalten (reinrufen, dazwischengehen, nicht abwarten können)
- Starke Frustration bei kleinen Misserfolgen
- Belohnungen wirken nur sehr kurzfristig
- Ständiger Wunsch nach schnellen Reizen (Süßes, Bildschirm, Action)

**Typische Alltagssituation:
„Ich will ja – aber ich kann einfach nicht anfangen.“**

Kleine Checkliste: das könnte auf einen Serotonin-Mangel hinweisen

Serotonin ist zuständig für: Stimmung, innere Stabilität, emotionale Regulation, Schlaf

- Mein Kind wirkt häufig traurig, gereizt oder emotional instabil
- Es zieht sich zurück oder vermeidet soziale Situationen
- Stimmung kippt schnell ohne klaren Anlass
- Einschlafprobleme oder unruhiger Schlaf
- Vermehrte Ängste oder Sorgen
- Geringe Stress- und Frustrationstoleranz
- Starke emotionale Reaktionen auf kleine Auslöser
- Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit oder Rückzug
- Verstärkte Probleme in Übergangs- oder Veränderungssituationen

Typische Alltagssituation:

„Ich weiß gar nicht, warum mich alles so traurig oder wütend macht.“

➔ Hinweis:

Dopamin- und Serotoninsysteme arbeiten eng zusammen. Bei ADHS sind häufig beide Systeme betroffen, oft in unterschiedlicher Ausprägung.



Die Ernährungs To Do's für gute Nerven

- **Vollkornprodukte** sind reich an B-Vitaminen und damit wichtig für die Synthese (Herstellung) der Nervenbotenstoffe.
- **Proteinreiche Lebensmittel** wie Eier, pflanzliche Proteine (z.B. Hülsenfrüchte), Fisch und Fleisch in begrenztem Maße. Sie liefern die Vorstufen von Dopamin und Serotonin.
- **Proteinreiches Frühstück**, damit der lange Schulvormittag mit mehr Ruhe und Kraft überstanden werden kann.
- **Obst und Gemüse** mit Antioxidantien, die die Gehirnzellen schützen.
- **Omega-3-Fettsäuren**, vor allem aus fettem Fisch, unterstützen die Gehirnfunktion und fördern die Bildung von Nervenbotenstoffen.
- **Regelmäßige Mahlzeiten** halten den Blutzucker-Spiegel stabil und können so die Konzentration besser unterstützen.
- **Ausreichend Wasser** trinken, um Reizbarkeit zu vermeiden.
- **Magnesiumreiche Lebensmittel** wie Nüsse, Samen, Bananen, Spinat.



Natürlich gibt es auch DONT'S

- **Hoher Zuckerkonsum** führt zu starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels, was zu einer Achterbahn der Gefühle führen kann. Reizbarkeit und Konzentrations-Schwierigkeiten sind mögliche Folgen.
- **Verarbeitete Lebensmittel und Junk-Food** enthalten Zusatzstoffe und Transfette, die Entzündungen im Körper fördern und die Gehirnfunktion beeinträchtigen können. Besonders gefährdet sind Bereiche wie der Hippocampus, der wichtig für Gedächtnis und Lernen ist.
- **Koffein** kann die Freisetzung von Neurotransmittern wie Dopamin beeinflussen, was bei Kindern zu Schlafproblemen und Unruhe führen kann.
- **Koffeinhaltige Getränke wie Cola, Eistee und Energydrinks** sind ganz bekannte Trigger!!
- **Frittierte Lebensmittel** enthalten oft Transfette, die schädlich für die Gehirnfunktion sind und Entzündungen im Gehirn fördern können.
- Monotone, einseitige Ernährung kann zu Nährstoffmängeln führen, die die Synthese und Funktion von Neurotransmittern beeinträchtigen.



Nahrungsergänzungsmittel

Warum Nahrungsergänzungen im ADHS-Alltag eine wertvolle Unterstützung sind

Viele Eltern kommen an diesen Abschnitt mit gemischten Gefühlen: Hoffnung, Skepsis, vielleicht auch Unsicherheit. **Braucht mein Kind das wirklich?** Mache ich etwas falsch, wenn ich an Supplemente denke?

Die klare und entlastende Antwort lautet: Nein. Ganz im Gegenteil. Sie zeigen damit Fürsorge, Verantwortungsbewusstsein und den Wunsch, die biologischen Grundlagen Ihres Kindes besser zu verstehen.

Kinder mit ADHS haben häufig einen **erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen**, und das aus gutem Grund. Ihr Gehirn arbeitet intensiver, Stoffwechselprozesse laufen oft schneller oder weniger effizient, und Regulationsmechanismen sind empfindlicher. Hinzu kommen Umweltbelastungen, moderne Ernährungsgewohnheiten und nährstoffärmere Böden, die selbst bei guter Ernährung Defizite begünstigen können.

Ein zentrales Prinzip aus der Medizin – unter anderem betont von Dr. Nehls – ist das sogenannte **Gesetz des Minimums**: Der Organismus kann nur so gut funktionieren, wie es der am knappsten vorhandene essentielle Baustein erlaubt. Fehlt ein wichtiger **Nährstoff**, können andere Stoffe ihre Wirkung nicht vollständig entfalten, selbst wenn sie ausreichend vorhanden sind.

Übertragen auf ADHS bedeutet das:

Wenn beispielsweise Magnesium, Zink, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, bestimmte B-Vitamine oder Aminosäuren fehlen, können neuronale Botenstoffe, Energiegewinnung, Reizverarbeitung und Selbstregulation nicht optimal ablaufen. Verhalten, Konzentration, Impulskontrolle und emotionale Stabilität geraten dadurch schneller aus dem Gleichgewicht.

Nahrungsergänzungen sind in diesem Zusammenhang **keine „Abkürzung“ und kein Ersatz für gesunde Ernährung**, sondern gezielte Werkzeuge, um vorhandene Lücken zu schließen, besonders dann, wenn der Bedarf höher ist als das, was über Nahrung allein zuverlässig gedeckt werden kann.

Nahrungsergänzungsmittel

Ein weiterer wichtiger Punkt: Seriöse naturheilkundliche und funktionelle Medizin arbeitet heute **testbasiert**. Das heißt:

- Erst schauen: Welche Werte sind tatsächlich niedrig?
- Dann gezielt ergänzen.
- Und regelmäßig überprüfen.

So entsteht kein „Gießkannen-Prinzip“, sondern ein **individuelles Nährstoffkonzept**, das zum Kind passt.

Viele Eltern erleben, dass sich bei passender Supplementierung unter anderem verbessern können:

- **Konzentrationsfähigkeit**
- **innere Ruhe**
- **Schlafqualität**
- **Stressverarbeitung**
- **emotionale Stabilität**
- **Belastbarkeit im Schulalltag**
- **emotionale Stabilität**
- **Belastbarkeit im Schulalltag**

Wichtig ist dabei eine Haltung der **Geduld** und Beobachtung: Der Körper braucht Zeit, um Speicher zu füllen und Prozesse neu zu regulieren.

Dieses Workbook-Kapitel möchte Sie dabei unterstützen,

- ein grundlegendes Verständnis für wichtige Nährstoffe zu entwickeln,
- Zusammenhänge zwischen Nährstoffen und ADHS-Symptomen zu erkennen,
- und sich sicherer zu fühlen in Gesprächen mit Therapeut:innen oder Ärzt:innen.

Sie müssen nicht alles sofort umsetzen. Schon kleine, gut gewählte Schritte können viel bewirken. Lassen Sie sich beraten.

Jede gezielte Unterstützung auf körperlicher Ebene ist eine Einladung an das Nervensystem Ihres Kindes, sich besser zu organisieren.

Und jede liebevolle Entscheidung, die Sie treffen, ist ein Ausdruck davon, dass Sie Ihr Kind in seiner Einzigartigkeit sehen.

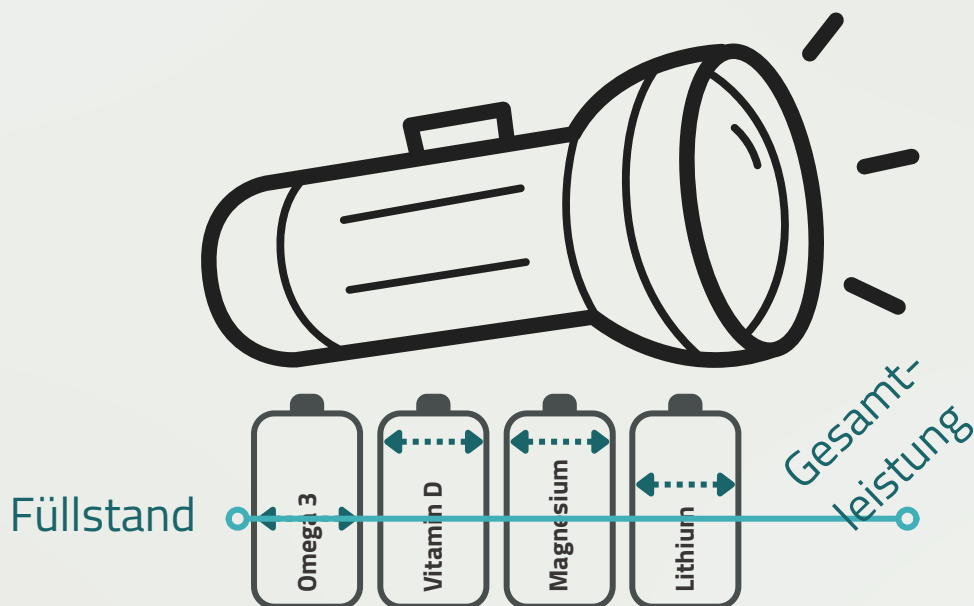
Sie sind auf einem guten Weg.



Das Gehirn ist wie eine Taschenlampe mit mehreren Batterien

Jede Batterie steht für einen wichtigen Nährstoff.
Ist eine davon deutlich schwächer geladen, **kann die Gesamtleistung sinken**, auch wenn die anderen Batterien noch gut gefüllt sind.

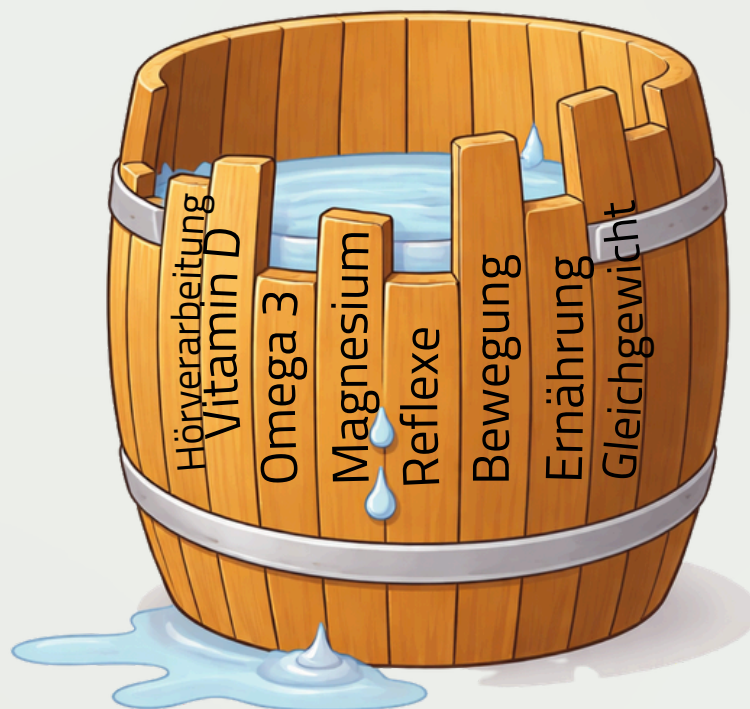
Gesetz des Minimums



Die schwächste Batterie bestimmt dann die Gesamtleistung

Das Gesetz des Minimums sagt: Die schwächste Stelle bestimmt die Gesamtleistung.

Wenn wichtige Bausteine wie bestimmte Nährstoffe oder Entwicklungsschritte fehlen oder nicht ausreichend sind, kann das Gehirn nicht stabil genug arbeiten



Die gute Nachricht: Sie können Schritt für Schritt etwas verändern. Mit jedem Baustein, der gestärkt wird, wächst die Stabilität. Und mit der Zeit entsteht daraus **mehr Ruhe, mehr Konzentration und mehr Selbstvertrauen.**



Die wichtigsten Nahrungsergänzungen, aber bitte testbasiert!

Omega 3

Das Gehirn Ihres Kindes braucht gute „Baustoffe“, um ruhig, aufmerksam und ausgeglichen arbeiten zu können.

Omega-3-Fettsäuren gehören zu diesen entscheidenden Bausteinen. Sie helfen, dass die Botenstoffe **Dopamin** und **Noradrenalin** ihre Aufgaben erfüllen können für:

- Motivation,
- Konzentration und
- innere Stabilität.

Sind diese Fettsäuren in zu geringem Maße vorhanden, gerät das empfindliche Gleichgewicht leichter aus der Spur. Die Baustoffe für die Nervenbotenstoffe erreichen nicht in ausreichendem Maße ihren Bestimmungsort. Tests zeigen meist auf, dass die Versorgung über die Ernährung nicht ausgereicht hat.

Mein Tipp:



Testen Sie Omega 3 und Vitamin D direkt hinereinander, ein kleiner Pieks (dann nur einmal) in den Finger genügt!

Vitamin D ist ein wichtiger Schlüssel für das Nervensystem Ihres Kindes. Es unterstützt die Bildung und Regulation von Dopamin und Noradrenalin, also genau der Botenstoffe, die für Aufmerksamkeit, Antrieb und innere Stabilität sorgen.

Wenn Ihr Kind sich **draußen** bewegt, passiert noch etwas Wunderbares: **Sonnenlicht, frische Luft und Bewegung** fördern diese Prozesse ganz natürlich, aber leider meist nicht ausreichend.

Gemeinsam mit einer gezielten, testbasierten **Vitamin-D-Supplementierung** schenken Sie Ihrem Kind liebevoll eine starke Grundlage für mehr Balance, Entwicklung und Wohlbefinden.

Das **Spurenelement Lithium** kommt in sehr kleinen Mengen natürlicherweise im Körper vor und spielt eine Rolle bei der Stabilisierung von Stimmung und **Impulskontrolle**.

Es unterstützt regulierend die Botenstoffsysteme, unter anderem **Dopamin**, und kann dadurch innere Unruhe sanft ausgleichen. Niedrigdosiertes (1mg) Lithium-Orotat ist bisher in Deutschland verschreibungspflichtig. Für nähere Informationen wenden Sie sich gerne an mich.





Der Darm

Als Eltern stehen Sie beim Thema **Ernährung** oft zwischen Anspruch und Realität. Sie möchten Ihr Kind bestmöglich unterstützen. Und gleichzeitig gibt es Zeitdruck, unterschiedliche Vorlieben, Diskussionen am Esstisch und manchmal schlicht Erschöpfung.

Gerade wenn ein Kind ADHS hat, kann sich Essen schnell wie ein **täglicher Kraftakt** anfühlen. Umso wichtiger ist es zu wissen: Ihre Mühe hat eine tiefere Bedeutung, als man von außen oft sieht.

Über die sogenannte **Darm-Hirn-Achse** sind Darm und Gehirn Ihres Kindes eng miteinander verbunden. Was im Darm geschieht, beeinflusst unmittelbar:

- Konzentration,
- Impulse,
- Stimmung und
- Stressverarbeitung.

Ein großer Teil wichtiger **Botenstoffe** entsteht im Darm oder wird von Darmbakterien mit gesteuert. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, kann sich das im Verhalten Ihres Kindes widerspiegeln, ganz ohne „Schuld“ von irgendwem.

Viele Kinder mit ADHS haben eine empfindliche oder **wenig vielfältige Darmflora**. Zuckerreiche Ernährung begünstigt genau jene Bakterien, die **Entzündungen fördern** und das innere Gleichgewicht weiter belasten.

Eine **zuckerarme, naturbelassene Ernährung** dagegen hilft, schützende Bakterien zu stärken und dem Nervensystem mehr Stabilität zu geben.

Vielleicht fühlt sich das nach einer großen Aufgabe an. Und das ist es auch. Aber Sie sind nicht allein!

Jeder kleine Schritt zählt. Jede bewussterer Mahlzeit, jede schrittweise Reduktion von Zucker, jedes Angebot von frischen Lebensmitteln ist ein Akt von Fürsorge.

Sie müssen es nicht perfekt machen. Sie müssen es nicht von heute auf morgen schaffen.

Was zählt, ist Ihr Weg, und die liebevolle Entscheidung, **Ihrem Kind, Ihnen und der Familie** immer wieder neue Chancen für innere Ruhe, bessere Konzentration und mehr Wohlbefinden zu eröffnen.



Kleine Info-Box zur Frage: Was sind denn Probiotika?

Probiotika sind **lebende, „gute“ Bakterien**, die unseren Darm unterstützen. Man kann sie sich wie kleine Helfer vorstellen, die dabei mitwirken, das **Gleichgewicht im Bauch** zu stabilisieren, die Verdauung zu fördern, das Immunsystem zu stärken und das **Entstehen der wichtigen Botenstoffe** möglich zu machen.

Probiotika kommen ganz natürlich in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi vor, und es gibt sie auch als Nahrungsergänzungsmittel. Probiotika ersetzen keine gesunde Ernährung, können aber helfen, die **Darmflora aufzubauen** oder sie nach Belastungen (z. B. durch Stress, **Medikamente wie Antibiotika** oder nach unausgewogener Ernährung) wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Kurz gesagt: Probiotika sind Unterstützung für einen freundlichen, gut besiedelten und gehirnförderlichen Darm, und damit auch für Ihr Wohlbefinden und das Ihres Kindes.

Und was sind nun Präbiotika?

Präbiotika sind das Lieblingsfutter der „**guten**“ **Darmbakterien**. Es handelt sich um spezielle **Ballaststoffe**, die wir selbst nicht verdauen, die aber dafür sorgen, dass sich **hilfreiche Bakterien** im Darm **vermehrten** und aktiv bleiben.

Man findet Präbiotika zum Beispiel in Gemüse wie **Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Chicorée, Spargel, in Bananen, Haferflocken oder Hülsenfrüchten**.

Einfach gesagt: **Probiotika sind die guten Bakterien und Präbiotika sind ihr Futter**. Zusammen bilden sie ein starkes Team für einen gesunden Darm und mehr Wohlbefinden.

Mein Tipp:

Flohsamenschalen sind auch wunderbare Präbiotika. Ein halber Teelöffel jeden Morgen ins Müsli, und der Darm freut sich! Außerdem kann man mit Flohsamenschalen Soßen binden und noch manches andere anstellen!

Kauen ist besser als schlucken – auch wenn der Teller ruft „Iss mich schnell!“

Viele Kinder (aber auch manche Erwachsene) essen, als hätten sie einen unsichtbaren Timer im Bauch: **rein damit, runter damit, fertig. Kauen? Nebensache.**

Dabei beginnt gute Verdauung nicht im Magen, sondern im Mund. Beim Kauen wird die Nahrung zerkleinert, mit Speichel vermischt und für den Darm „vorbereitet“. Je besser diese Vorarbeit, desto weniger Stress hat später der Bauch. Wer schluckt, schickt dem Verdauungssystem hingegen grobe Brocken auf die Reise! Und das kann Blähungen, Bauchweh und Unwohlsein begünstigen.

Für Kinder mit ADHS ist Kauen außerdem ein kleiner Geheimtipp: Es wirkt regulierend. Das rhythmische Kauen sendet beruhigende Signale an das Nervensystem und kann helfen, innerlich etwas runterzufahren. Natürlich wird kein Kind plötzlich meditativ 30-mal pro Bissen kauen. Aber gutes Beispiel und manchmal eine gemeinsame Challenge helfen.

Kurz gesagt: Kauen ist kein Benimmtraining, sondern **Selbstfürsorge für Bauch, Gehirn und Nerven.**

War das jetzt alles ein bisschen anstrengend?



Dann ist es jetzt Zeit für ein **Energie-Gähnen: kleine Pause mit großer Wirkung** und Zeit für einen Mini-Moment nur für Sie.

Schultern locker, Kiefer weich, und einfach mal bewusst laut gähnen.

Vielleicht kommt erst ein „künstliches“ Gähnen... und dann ein echtes. UAH! Perfekt!!

Beim Energie-Gähnen **lösen sich Spannungen im Kiefer, Gesicht und Nacken** – Bereiche, in denen wir Stress gern festhalten, ohne es zu merken.

✨ Extra-Bonus: Das bewusste Gähnen stimuliert sanft den Vagusnerv – deinen **wichtigsten Entspannungs nerv** – und unterstützt das Nervensystem dabei, vom „Tun“ ins „Sein“ zu wechseln.

Ein paar Atemzüge.

Ein paar Gähner, **gerne auch mal mit den Kindern zusammen.**

Und weiter geht's → ein kleines Stück gelassener.



Elektro-Smog

Elektrosmog – kurz E-Smog – entsteht im häuslichen Umfeld durch Geräte wie WLAN-Router, Smartphones, Tablets, Babyphones, Bluetooth-Kopfhörer oder schnurlose Telefone. Diese **elektromagnetischen Felder sind unsichtbar**, wirken aber ständig auf den Körper ein, besonders auf das empfindliche Nervensystem von Kindern.

Eltern von Kindern mit ADHS erleben häufig, dass ihre Kinder sehr sensibel auf Reize reagieren.

Ihr Gehirn ist ohnehin stark gefordert, **Informationen zu filtern und zu verarbeiten**. Zusätzliche Dauerreize wie Elektrosmog können dieses System weiter belasten, oft sogar überfordern.

Viele Familien berichten über **unruhigen Schlaf, Einschlafprobleme, nächtliches Aufwachen, morgendliche Erschöpfung** oder erhöhte Reizbarkeit, ohne zunächst eine klare Ursache zu erkennen.

Gerade im Kinderzimmer lohnt sich deshalb ein genauer Blick: Steht dort ein **WLAN-Router**? Liegt ein **Tablet** am Bett? Ist ein **Babyphone** direkt neben dem Kopfkissen platziert? Gibt es viele Netzteile in Bettnähe?

All das kann die nächtliche Erholung beeinträchtigen.

Die gute Nachricht: Sie können als Eltern viel bewirken:

- schalten Sie WLAN nachts aus,
- nutzen Sie möglichst kabelgebundene Geräte,
- stellen Sie Handys auf Flugmodus,
- entfernen Sie elektronische Geräte aus Bettnähe und
- platzieren Sie Babyphones mit Abstand,
- laden Sie kein elektronisches Spielzeug nachts im Kinderzimmer auf.

Elektrosmog ist kein Auslöser von ADHS, kann aber ein Verstärker sein.

Ein möglichst störungsarmes Kinderzimmer unterstützt das Nervensystem Ihres Kindes dabei, besser zur Ruhe zu kommen.



Schlaf und das Schlafhormon

Schlaf ist für Kinder mit ADHS weit mehr als „nur Ausruhen“. Während der Nacht stellt sich im Gehirn ein fein abgestimmtes **Regenerationsprogramm** ein, **gesteuert von der Zirbeldrüse**.

Diese kleine Drüse **produziert** abends und nachts **das Hormon Melatonin**. Melatonin sagt dem Gehirn: Jetzt ist Nacht. Jetzt darf heruntergefahren, sortiert und repariert werden.

Dieses Signal entsteht vor allem über die Augen und die innere Uhr im Gehirn. Und genau hier kommen wir Eltern ins Spiel.

Künstliches Licht, besonders das **blaue Licht von Tablets, Smartphones, Fernsehern oder Computern**, kann dieses Nachtsignal deutlich abschwächen. Das Gehirn bleibt dann länger im „Tagmodus“, obwohl der Körper eigentlich schon müde sein sollte.

Viele Eltern kennen das: Das Kind ist abends überdreht, findet schlecht in den Schlaf, wirkt aber morgens wie gerädert.

Besonders Kinder mit ADHS reagieren empfindlich auf solche Verschiebungen. Ihr Nervensystem ist schneller aus dem Takt, wenn die innere Uhr durcheinandergerät.

Hinzu kommt: Die wichtigen **Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin**, die Aufmerksamkeit, Motivation und Impulse steuern, folgen ebenfalls einem Tagesrhythmus. Dieser Rhythmus wird durch guten Schlaf und ausreichend Melatonin mitgestaltet.

Ist der **Schlafrhythmus gestört**, geraten auch diese **Botenstoffe leichter aus dem Gleichgewicht**, und typische ADHS-Symptome können sich verstärken.

Die gute Nachricht: Sie können mit einfachen Schritten viel unterstützen:

- reduzieren Sie abends helles Licht, nutzen Sie warmes, gedimmtes Licht,
- vereinbaren Sie eine bildschirmfreie Zeit etwa 60–90 Minuten vor dem Schlafengehen,
- sorgen Sie morgens für viel Tageslicht und achten Sie auf möglichst feste Schlafenszeiten.

Licht ist eines der stärksten natürlichen Steuerungsinstrumente für die Gehirnchemie und ein wirkungsvoller Hebel im Alltag mit ADHS.

Kurze Checkliste für den Abend und für eine ausgeruhte Familie am Morgen

- WLAN-Router ausgeschaltet oder per Zeitschaltuhr deaktiviert?**
- Smartphones & Tablets im Kinderzimmer nicht zum Laden oder überhaupt liegen gelassen?**
- Bluetooth (Kopfhörer, Boxen, Spielzeug) ausgeschaltet?**
- Schnurlose DECT-Telefone aus der Basisstation genommen oder abschaltet?**
- Alle Smart-Geräte (TV, Sprachassistenten, Konsolen) aus den Schlafzimmern entfernt?**

**Zusatz-Tipp:
Verbannen Sie Funkuhren und Radiowecker
aus der Wohnung!**



Das ist natürlich noch nicht alles, was ich mir bei einem Kind anschauere, wenn ich es teste

Die 7 Ursachen und Auslöser, die Sie in diesem Workbook kennengelernt haben, bilden ein wichtiges Fundament. Sie helfen, Zusammenhänge zu verstehen. Sie eröffnen neue Blickwinkel.

Und sie zeigen, dass ADHS-Symptome viele verschiedene Wurzeln haben können.

Gleichzeitig ist mir eines sehr wichtig:

*** Kein Kind ist eine Checkliste.

*** Kein Symptom steht isoliert für sich.

*** Und kein Entwicklungsweg gleicht dem eines anderen Kindes.

Wenn ein Kind zu mir in die Praxis kommt, schaue ich immer **ganzheitlich**.

Das bedeutet unter anderem:

- Welche Stärken, Ressourcen bringt das Kind mit?
- Wie waren Schwangerschaft, Geburt und die frühe Entwicklung?
- Gibt es Hinweise auf frühkindliche Reflexreste oder Reifungsverzögerungen?
- Wie funktionieren Wahrnehmung, Gleichgewicht, Körperspannung und Koordination?
- Wie ist die emotionale Belastung des Kindes und die der Familie?
- Gibt es Hinweise auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Mängel oder Regulationsstörungen?
- Welche Stressfaktoren wirken aktuell im Alltag?
- Wie ergänzen diese Erkenntnisse die Angaben der Eltern aus dem vorher zugesandten Anamnesebogen?

Erst aus dem Zusammenspiel all dieser Ebenen entsteht ein stimmiges Gesamtbild.



Die aktuelle Situation:

Viele Eltern erleben aktuell eine große Ohnmacht:
Auf einen Kliniktest warten Eltern derzeit **zwischen 4 und 18 Monaten**.
Das ist eine lange Zeit, wenn Kind und Eltern leiden:

- wenn Schule schwierig ist.
- wenn Konflikte zunehmen.
- wenn Selbstwert verloren geht.

Meine Erfahrung aus vielen Jahren Praxisarbeit zeigt:

Sie müssen in dieser Zeit nicht untätig bleiben!

Es gibt zahlreiche Ansatzpunkte, die man bereits jetzt prüfen und begleiten kann: sanft, individuell und am Kind orientiert.

Genau dafür bin ich da.

Ich verstehe meine Arbeit nicht als „Entweder Medizin oder Naturheilkunde“, sondern als:

Hinschauen – Verstehen – Zusammenhänge erkennen – individuell begleiten.

Wenn Sie beim Lesen dieses Workbooks gespürt haben:

- „Da erkenne ich mein Kind wieder.“
- „Das erklärt plötzlich so vieles.“
- „Ich möchte genauer hinschauen lassen.“

Dann lade ich Sie herzlich ein, den nächsten Schritt zu gehen.

In einem persönlichen Termin schauen wir gemeinsam:

- Was zeigt sich bei Ihrem Kind?
- Welche Ursachen stehen möglicherweise im Vordergrund?
- Welche ersten sinnvollen Schritte lassen sich ableiten?

Ohne Druck.

Ohne starre Programme.

Mit Respekt vor Ihrem Kind und vor Ihnen als Eltern.

ADHS-Symptome sind kein Beweis für „defekt“.

Sie sind oft ein Signal.

Ein Signal, das verstanden werden möchte.

Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.

Wenn Sie sich Begleitung auf diesem Weg wünschen, freue ich mich, Sie und Ihr Kind kennenzulernen. Vereinbaren Sie unverbindlich eine kostenfreie Erstberatung:



www.rosmarie-holterman.de



hallo@rosmarie-holterman.de



0151 7040 4374

