



# Zählen Sie lieber auf drei

ADHS-Kinder brauchen viel mehr als nur Medikamente: Freiraum und Struktur, Bewegung, die richtige Ernährung – und hin und wieder sogar ziemlich unorthodoxe Massnahmen. Ein Fünf-Punkte-Plan.

Vier Buchstaben erregen die Gemüter: ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom. Die einen sprechen von einer Modediagnose, die anderen von einer fast epidemieartigen Verbreitung. Die einen schwören auf stimulierende Medikamente. Die anderen brandmarken sie als Teufelsdroge.

Fakt ist: Immer mehr Schüler leiden unter Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen. Und Psychostimulantien verzeichnen Rekordumsätze. Besteht bei einem Kind Verdacht auf ADHS, braucht es in jedem Fall eine sorgfältige und umfassende Abklärung. Die Diagnose sollte nur von erfahrenen Kinderärzten und Kinderpsychiatern gestellt werden.

Fatal auswirken kann sich jedoch auch das andere Extrem, nämlich eine Verschleppung der Diagnose. Wird eine ADHS-Pro-

blematik nicht erkannt und das Kind weder verstanden noch unterstützt, wird das Selbstvertrauen massiv angegriffen, und es besteht die Gefahr einer späteren seelischen und körperlichen Erkrankung bis weit ins Erwachsenenalter hinein.

Je früher eine ADHS-Problematik diagnostiziert wird, desto grösser sind die Chancen, eine Negativspirale zu verhindern, wie sie für die betroffenen Kinder und ihr privates sowie schulisches Umfeld typisch ist. Mit einer einzigen Massnahme allein wird das nie gelingen. Was es in jedem Fall braucht, ist ein ganzes Massnahmenbündel. Es reicht von Information über Verhaltensansätze bis hin zu gezielter Ernährung und Bewegung.

Diese Interventionen sind so wirkungsvoll, dass sie nicht nur bei ausgeprägter



ADHS-Symptomatik, sondern generell bei Konzentrations- und Lernschwierigkeiten zur Anwendung kommen sollten.

### 1. Struktur und Freiraum

Am wichtigsten für die meist hochsensiblen Kinder und Jugendlichen sind Bezugspersonen, welche den jungen Menschen mit all seinen Schwierigkeiten und Stärken respektieren. Viel Verständnis, ein klares, gut strukturiertes Umfeld, aber auch viel Motivation und Freiraum helfen, die Probleme auf ein Minimum zu reduzieren.

### 2. Bewegung und Sport

Es gibt klare wissenschaftliche Beweise, dass Bewegungsarmut bei Kindern das Auftreten einer ADHS-Problematik begünstigt. Aktive Kinder sind bessere Schüler: So lautet die vereinfachte Kurzformel. Kinder, die drei Stunden Sport pro Woche auf dem Lehrplan haben, lösen schneller eine Mathematikaufgabe als solche mit nur zweiwöchentlichen Turnlektionen. Am besten geeignet sind Sportarten, welche die Koordination und das Sozialverhalten von alleine fördern. So beanspruchen beispielsweise Tischtennis, Tischfussball, alle Arten von Tanzen und Volleyball automatisch die Konzentration und Koordination, wozu im normalen Schulalltag sonst eine grosse Willensleistung erforderlich ist.

### 3. Ernährung

Die Hinweise mehren sich, dass ein Mangel oder Ungleichgewicht von mehrfach ungesättigten Fettsäuren für die Zunahme von Lern- und Verhaltensschwierigkeiten wesentlich mitverantwortlich ist. Omega-3-Fettsäuren sind für die normale Gehirnentwicklung und -funktion essentiell, das heisst, sie müssen durch die Nahrung aufgenommen werden. Im angelsächsischen Raum ist die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren längst eine anerkannte Behandlung, nachdem die «Oxford-Durham Study», die erste aussagekräftige wissenschaftliche Studie zu diesem Thema, klar gezeigt hatte, dass eine Nahrungsergänzung mit ungesättigten Fettsäuren im richtigen Verhältnis eine wirksame

und sichere Behandlung für Kinder mit schulischen und pädagogischen Schwierigkeiten ist. Vermutlich beginnt sich dieser einfache, aber Erfolg versprechende Therapieansatz nun auch in der Schweiz durchzusetzen, nachdem die britische Wissenschaftlerin Dr. Madeleine Portwood am letztjährigen Pädiatriekongress in Lugano die Studienergebnisse vorgestellt hatte.

### 4. Medikamente

In der Hand von erfahrenen Ärzten haben Psychostimulantien und seine Abkömmlinge ihren Platz. Die Standardtherapie mit stimulierenden Medikamenten ist eine bewährte Methode – und oft die erste Wahl bei schweren Formen von ADHS. Gewarnt werden muss hingegen vor einer leichtfertigen Verschreibung ohne umfassendes Therapiekonzept.

### 5. Unorthodoxe Wege

Die Schulzeit ist die grosse Herausforderung für Kinder mit ADHS. Ihre niedrige Frustrationstoleranz und fehlenden Konfliktstrategien machen ihnen oft das Leben schwer und übertragen sich leicht auf Eltern und Lehrer, ohne dass die involvierten Bezugspersonen dies realisieren.

Kommt dazu, dass der Irrglaube weitverbreitet ist, eine ADHS-Problematik entstehe durch Erziehungsfehler oder ungünstige Familienverhältnisse. Wichtig ist, dass alle beteiligten Bezugspersonen den verhängnisvollen Teufelskreis von Reaktion und Gegenreaktion – von Druck und Gegendruck – erkennen und den Befreiungsschlag wagen, im Kleinen wie im Grossen. Das kann einmal heissen, warten und auf drei zählen, schweigen anstatt schimpfen, eine beruhigende körperliche Geste, anstatt zurückzuschlagen, ein paar Schulstunden pro Woche weniger als im normalen Stundenplan vorgesehen, ein Haustier statt die Versetzung in ein besseres, verständnisvolleres schulisches Umfeld.

Aussergewöhnliche Kinder erfordern aussergewöhnliche Reaktionen. Dann wird sich der Erfolg von selbst einstellen. |

### Ohne Omega-3-Fettsäuren läuft nichts

Man vermutet schon lange, dass ein Mangel an bestimmten ungesättigten Fettsäuren für Lern- und schulische Probleme wesentlich mitverantwortlich sein kann. Vor allem die zwei essentiellen Omega-3-Fettsäuren EPA (*Eicosapentaensäure*) und DHA (*Docosahexaensäure*) sind für Entwicklung und Funktionsfähigkeit des Gehirns unverzichtbar. Sie dienen dem Strukturaufbau und der Signalübertragung. Besteht ein Mangel oder ein Missverhältnis dieser Fettsäuren, stellen sich Konzentrationsschwierigkeiten, Unaufmerksamkeit, Lese- und Schreibschwäche sowie oft auch Impulsivität ein. Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe innerhalb der ungesättigten Fettsäuren. Sie gehören zu den essentiellen Fettsäuren, sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selber hergestellt werden.

Für Insider: «Omega-3» bedeutet, dass die letzte Doppelbindung in der mehrfach ungesättigten Kohlenstoffkette der Fettsäure bei der – von dem Carboxyl-Ende aus gesehen – drittletzten C-C-Bindung vorliegt. Omega ( $\Omega$ ), der letzte Buchstabe des griechischen Alphabets, bezeichnet das von der Carboxylgruppe entfernte Ende der Fettsäurekette.

Mit der Nahrung nehmen nur die wenigsten Kinder genügend Omega-3-Fettsäuren auf. Führt man die zwei Fettsäuren EPA und DHA im richtigen Verhältnis 3:1 zu, bessern sich Konzentration, Aufmerksamkeit, Textverständnis und sogar das Schriftbild. Kinder haben wieder Spass am Lernen und finden zu besserem Selbstbewusstsein. Dass eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren im richtigen Verhältnis eine sichere und wirksame Behandlung für Kinder mit schulischen und pädagogischen Problemen ist, beweisen wegweisende Studien eindrücklich. Allen voran die Oxford-Durham-Studie, die grösste und aussagekräftigste ihrer Art. In der Durham-Grundschule wurden 117 Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren während sechs Monaten untersucht. Bereits nach drei Monaten zeigten die Kinder, welche die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA im richtigen Verhältnis erhielten, deutliche Verbesserungen gegenüber der Placebo-Gruppe.

Nach Schätzungen sind rund fünf bis zehn Prozent der schulpflichtigen Kinder von Problemen betroffen, die von einfachen Lernschwierigkeiten bis zum Vollbild des Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom AD(H)S reichen. Sehr oft gehen die Defizite mit Problemen im Sozialverhalten einher und bleiben ohne Behandlung bis weit ins Erwachsenenalter bestehen.

Es gibt viele Omega-3-Fettsäure-Präparate unterschiedlicher Qualität. Gute Beratung durch Apotheke oder Drogerie ist deshalb wichtig.

Mit den Gedanken anderswo

# EQUAZEN IQ™

Nahrungsergänzungsmittel mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. DHA ist wichtig für die Entwicklung und Funktion des Gehirns.



Nutzen Sie den Talon für den Bezug von weiteren Informationen über EQUAZEN IQ.

EQUAZEN IQ ist ausschliesslich in Apotheken und Drogerien erhältlich.



[www.equazen.ch](http://www.equazen.ch)

Vifor Pharma

Anrede \_\_\_\_\_  
Vorname / Name \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Plz / Ort \_\_\_\_\_

Talon in einen frankierten Umschlag stecken und an Vifor SA, EQUAZEN IQ, Rte de Moncor 10, 1752 Villars-sur-Glâne senden.

Ich will regelmässig Informationen über EQUAZEN IQ.