

Der AD(H)S-Ratgeber für Eltern



Mit diesen einfachen Maßnahmen
wird auch Ihr Kind ruhiger

von Hans-Peter Wolff

Hans-Peter Wolff

Der AD(H)S-Ratgeber für Eltern

Mit diesen einfachen Maßnahmen wird auch Ihr Kind ruhiger

1. Auflage 2014 © Hans-Peter Wolff

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werks darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bei der Zusammenstellung wurde mit großer Sorgfalt vorgegangen. Fehler können trotzdem nicht völlig ausgeschlossen werden. Ich übernehme keine juristische Verantwortung oder Haftung.

Herausgeber
Hans-Peter Wolff
Carpstrasse 28
D-47119 Duisburg

Inhalt

Einleitung

Ist Ihr Kind wirklich hyperaktiv und lernbehindert?..... 4

Übersicht der ADS / ADHS-Symptome

Wo liegen die Ursachen von ADHS?

Was kann ich tun?

Medikamente

Homöopathie 4

Ernährung

Bewegung

Erziehungstipps

Therapien

Sonstiges..... 5

Kindergarten

ADHS bei Erwachsenen

Merkzettel für Betroffene

5-Punkte-Programm

Empfehlenswerte Links

Schluss

Quellen

Kennen Sie meine anderen Ratgeber?

Glossar

Ist Ihr Kind wirklich hyperaktiv und lernbehindert?

Lassen Sie es testen. Vielleicht haben Sie ein Genie, das Anregungen braucht. In seinem Positionspapier hat der wissenschaftliche Beirat der Informationskampagne ADHS und Zukunftsträume darauf hingewiesen, dass eine frühzeitige, umfassende und leitliniengemäße Diagnostik durch einen ärztlichen Spezialisten entscheidend ist für eine erfolgreiche Therapie einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

Etablierte Standards für die Diagnostik sind in Form von Leitlinien vorhanden. Den Leitlinien zufolge zeichnet sich eine gute Diagnostik dadurch aus, dass sie verschiedene Diagnoseverfahren kombiniert und von einem ärztlichen Spezialisten durchgeführt wird. Von entscheidender Bedeutung ist dabei eine umfassende Befragung (Exploration) des Patienten und verschiedener Bezugspersonen aus dem familiären und schulischen Umfeld (Eltern, Lehrer, Erzieher).

Die Diagnose ADHS darf nicht auf Grundlage der Ergebnisse einer einzelnen Fragebogenuntersuchung gestellt werden.

Hier finden Sie Online-Teste:

- http://www.ads-adhsfundgrube.de/index.php?siteToLoad=2_2_Test1&starttest=true
- http://www.onmeda.de/selbsttests/adhs_test.html

Was kann ich tun?

Homöopathie

Die klassische Homöopathie ist ein ganzheitlicher Ansatz. Lassen Sie sich von einem Heilpraktiker beraten. Es bieten sich Mittel aus der Familie der Nachtschattengewächse an, wie Hyoscyamus und Stramonium.

Lebt Ihr Kind in seiner eigenen Phantasiewelt? Es übertreibt gerne und macht aus jeder Mücke einen Elefanten? Dann wäre Agaricus hilfreich. Bei frühreifen Kindern mit enormer Auffassungsgabe ist Veratrum album angesagt. Ist Ihr Kind verträumt und geistig abwesend? Helloborus niger wäre hier das geeignete Mittel. Haben Sie ein ängstliches und feiges Kind? Da bietet sich Lycopodium an. Ihr Kind ist der geborene Chef? Sulphur wird in diesen Fällen

verordnet. Phosphorus-Kinder sind sympathisch, kontaktfreudig und temperamentvoll. Haben Sie ein mürrisches und permanent unzufriedenes Kind? Calcium-phosphoricum bietet sich hier an. Natrium-muriaticum ist ein bewährtes Mittel bei Kindern, die empfindlich auf Kritik reagieren.

Der Erfolg einer homöopathischen Behandlung stellt sich nicht so schnell ein wie bei Ritalin. Dafür ist er aber dauerhafter und ohne gesundheitlichen Nebenwirkungen. Die Erfolgsaussichten liegen bei 70 % nach einem Jahr.

Sonstiges

Reglementieren Sie den Zugang zu den elektronischen Medien, ganz verbieten sollten Sie es aber nicht. Führen Sie feste Zeiten ein. Die Medien haben Bildwiederholfrequenzen, die Ihrem Kind nicht gut tun. Diese führen zu einem Gewitter im Gehirn.

Impfungen sind kein Segen. Sie schützen nicht vor Krankheit und fördern keineswegs die Gesundheit. Die Zutaten in einer Impfung sind in der Möbel- und Nahrungsindustrie verboten. Sie lesen richtig, Formaldehyd ist in der Möbelindustrie verboten, in Impfungen aber zulässig. Warum enthalten Impfstoffe Quecksilber und Aluminium?

Mit ADHS sind häufig eine Neigung zur Grobmotorik und eine Störung der Feinmotorik verbunden. Abhilfe kann hier eine Ergotherapie schaffen. Weiterhin kann die Ergotherapie Hilfe im Bewältigen von alltäglichen Problemen leisten. Dazu zählen u. a. das Erlernen von kompensierenden Strategien, angemessenem Sozialverhalten sowie Elternteraining und Beratung zur Förderung des Kindes im Alltag.

Interessanterweise stehen Erscheinungen wie ein schwaches Verdauungssystem, Lebensmittelallergien oder eine Candida-Pilz-Infektion ebenfalls in Verbindung mit ADHS. Es ist bekannt, dass Verdauungsprobleme die Gehirnfunktion und -entwicklung teilweise stark beeinträchtigen können. Solche Feststellungen zeigen deutlich, wie wichtig ein gesunder Darm für die gesamte Gesundheit ist.

Wer seinen Darm von schädlichen Ablagerungen, Fäulnisbakterien und Pilzen befreien möchte und somit das Immunsystem stärken will, sollte auf jeden Fall eine Darmreinigung in Kombination mit der Einnahme wertvoller Probiotika durchführen.

Suchen Sie das Gespräch mit dem Klassenlehrer und der Schulleitung, um eine Lösung zum Wohle des Kindes zu finden. Vielleicht hilft ein Wechsel des Sitzplatzes im Klassenraum, die eine deutliche Verbesserung bewirken kann. Regen Sie bei der Schule den Einsatz von Aromasäften an. Beim Einsatz von Lavendel und Grapefruit war die Motivation und Konzentration höher. Zitrone steigert die Gedächtnisleistungen. Zu diesem Ergebnis kam der Chemiker Prof. Dietrich Wabner von der TU München.

Der Kampf mit den Hausaufgaben gefährdet den Familienfrieden und zehrt an den Nerven. Vor allem die hohe Ablenkbarkeit macht ihnen zu schaffen. Die Ursache dafür ist die hohe Reizoffenheit und der mangelnde Reizfilter, also die Fähigkeit Wichtiges von Unwichtigem trennen.

Beim Schreibtisch benötigt das Kind ausreichend Beinfreiheit. Der Schreibtisch sollte aufgeräumt sein. Der Krimskrams kommt in eine Schachtel, damit der bei den Schularbeiten nicht ablenkt.

Räumen Sie mit dem Kind das Zimmer auf. Das Kind bestimmt, welche Schätze es behalten darf. Ist die Wandfarbe neutral? Ein ADHS-Schüler braucht eine reizarme Umgebung. ADHS Schüler werden sehr leicht abgelenkt. Manche können sich besser bei einem gleichmäßigen Hintergrundgeräusch konzentrieren. Am besten lernt es sich beim Meeresrauschen oder irgendeiner Musik, die sie schon kennen und die keine besondere Aufmerksamkeit erfordert.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass sich Tierkontakte positiv auf die Konzentrationsfähigkeit von Kindern auswirken. Allein die Anwesenheit der Tiere entspannt die Atmosphäre.

Bestellen Sie den Voll-Ratgeber ADHS für Eltern für nur 6,99 € unter

www.hans-peterwolff.de/ratgeber-adhs

Sie erhalten eine 60-Tage-Geld-zurück-Garantie.