

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

v

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