Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten bei AD(H)S

Dr. med. Mercedes Ogal, Brunnen

Praxissituation 5‘2021

- 41 Kinder & Jugendliche mit AD(H)S in Behandlung
  - Folgende Komorbiditäten (insges. 28 Patienten):
    - 8 mit Depression
    - 7 mit Teilleistungsstörungen
    - 3 mit Störung des Sozialverhaltens
    - 3 mit Hochbegabung
    - 2 mit Angststörung
    - 1 mit Tourette Syndrom
    - 1 mit Asperger Syndrom
    - 1 mit schizoide Persönlichkeitsstruktur
    - 1 mit Störung der Exekutivfunktionen bei FG 25.SSW
    - 1 mit FAS
- Medikamentöse Therapie bei 32 Patienten:
  - 20 MPH, 4 Atomoxetin, 7 Lisdexamphetamin, 1 Guanfacin

Wie kann man bei ADHS helfen?

- Richtige Diagnose stellen
- Ent – Schuldigen
- ADHS richtig erklären, den Eltern und den Kindern
- Probleme ordnen und einen Plan machen
- Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe
- Schule einbeziehen

Wie kann man bei ADHS helfen?

- Stressabbauen (Kinder und Eltern)
- Struktur schaffen
- Erfolgserlebnisse schaffen
- Elterntraining, Verhaltenstherapie, Gruppentherapie

Und vieles mehr…….

Therapie

- Wichtig ist ein ganzheitliches und individuell zugeschnittenes Therapiekonzept.
  - Pädagogische Massnahmen
  - Psychotherapie/Verhaltenstherapie
  - Ernährung
  - Komplementärmedizin
  - Medikamente mit regelmässigen Auslassversuchen

Weitere Hilfen

- Selbsthilfegruppen (ELPOS)
- Ergotherapie, Psychomotorik, Mal- und Figurenspieltherapietherapie, Yoga für Kinder, Karate, Klettern, Musiktherapie, Sprachtherapie
- INPP (www.inpp.ch)
- HANDLE (www.handle.org)
- Myoreflextherapie
- Kinesiologie (www.applied-kinesiology.ch)
- Psychotherapie bei komplexen Situationen

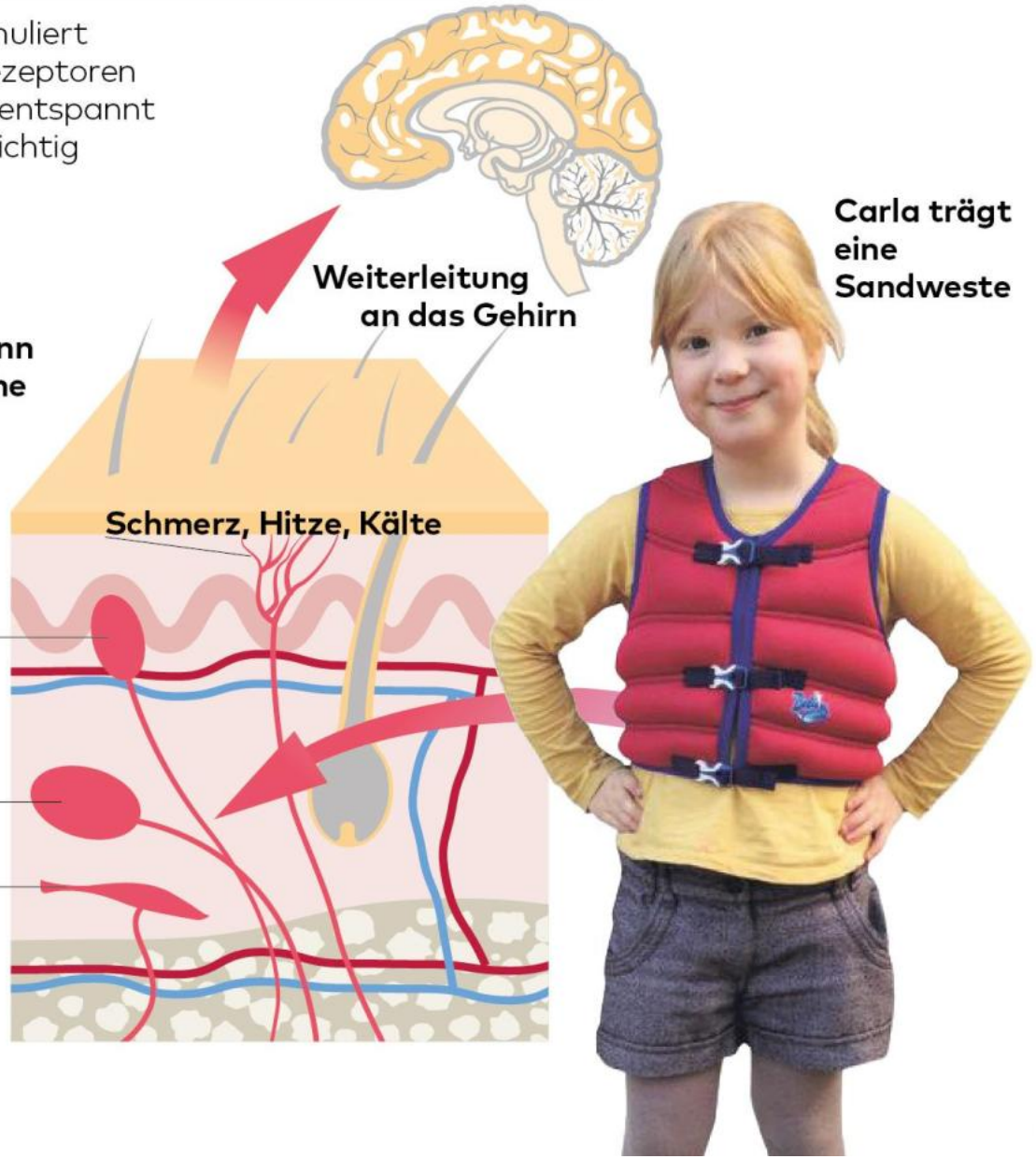
Weitere Hilfen

- Cranio-Sakrale Osteopathie
- Gezielte Förderung
- Gedächtnistraining (spez. Arbeitsgedächtnis)
  - www.cogmed.com

    (RoboMemo) 5Tg./Woche über 5 Wochen
- Neurofeedback z.B. nach QEEG (QEEG via BrainArc)
- Kugelkissen von protac (via www.northcare.ch)
- Sandweste (www.beluga.de)

Es kommt auf die Art der Berührung an

Die Weste stimuliert tiefliegende Rezeptoren der Haut. Das entspannt und hilft, sich richtig zu verorten.



WELT

Denken an:

- Kryptopyrrolurie (KPU/HPU)
- L-Carnithin oder L-Tyrosin Mangel
- Mineralstoffdefizit (Orthomolekulare Medizin)
- Mangel an mehrfach unges. Fettsäuren (PUFA)
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- geopathologische Belastungen
- Farb- und Konservierungsmittel, toxische Metalle
- Impfungen
- Oxytozin

Denken an:

- Schisandra Beere (chin. Spaltkörbchen):

- LTO3 (L-Theanin, Omega 3/6, Helmkraut):

- PQQ & Coenzym Q10

- Bryophyllum

Achtsamkeitspraxis mit stillen Momenten

- Die Bedeutung von Stille ist für Kinder oft negativ besetzt (Angst im Dunkeln, „sei still“, nicht handeln).
- Durch stille Momente erleben Kinder die positiven Seiten der Stille, ihre Sinne – intensiv und mit Reflexion.
- Sie stellen die Stille selbst her, wir bitten nicht darum:
  - Kann ich eine Stecknadel fallen hören?
  - Fenster öffnen und auf ein Signal hin die Augen schliessen und zwei Minuten lauschen. Beim zweiten Signal Augen wieder öffnen und erzählen.

Achtsamkeitspraxis mit stillen Momenten

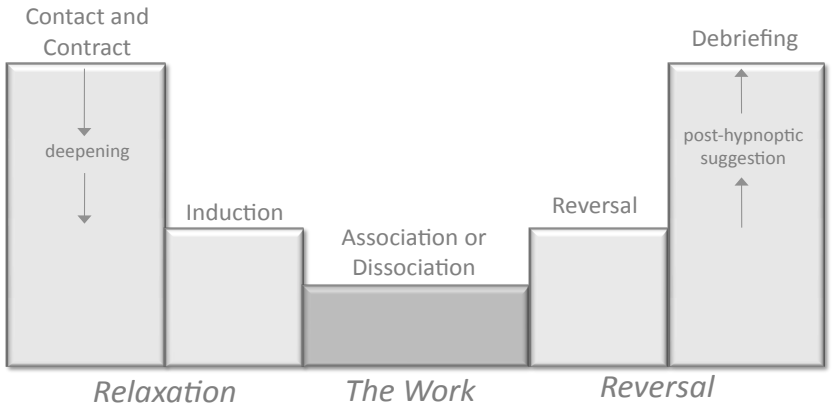
- Über längere Zeit durchgeführt erhöht sie die Ruhe und Konzentration.
- Sie weckt die Achtsamkeit und Wertschätzung für die kleinen Dinge um uns herum.
- Die „Kuscheltieratmung“ verbindet Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und die Einführung in die Liegehaltung ideal.

Kuscheltieratmung

Medizinische Hypnose

- Hypnose mit Kindern bedeutet die *bewusste* Nutzung der natürlich eintretenden Trance.
  - Nebenwirkungsfrei
  - nicht-invasiv
  - kostengünstig
  - Selbstwirksamkeit
  - Langzeitwirkung
  - macht Spass!

Hypnosis Trance Process



Medizinische Hypnose bei AD(H)S

- Zur Förderung
  der Konzentration
- Fokussierung auf
  die Ressourcen
- Oft mit Bewegung
  oder offenen Augen
- Unterstützt die
  Kreativität und führt zu neuen Lösungsansätzen
- Unterstützt die Wahrnehmungsentwicklung – oft genutzt bei Enuresis (ein häufiges Problem für Kinder mit AD(H)S-Symptomen)

Ernährung bei AD(H)S

Leider haben wir in unserer westlichen Gesellschaft zum Teil vergessen was gute Ernährung für Kinder bedeutet.

Was die durchschnittlichen westlichen Eltern für sinnvolle Kinderernährung halten ist nach Maßstäben der traditionellen chinesischen Medizin eine Katastrophe.

Atmosphäre beim Essen

- Freude am Essen in ruhiger **Atmosphäre** ist eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Nahrungsaufnahme und – verwertung.
- Anstrengende Diskussionen, Grübeln, Sorgen, Ärger und Ablenkung z.B. durch Fernsehen belasten die Verdauungsfunktion (Milz).
- Chronische emotionale Belastungen führen zu Verdauungs- und Essstörungen (z.B. Adipositas i.S. von Kummerspeck).

Was Kindern generell nicht gut tut

- Kalte Fruchtsäfte
- Zu viel Brot, v.a. Weizen
- Zu viel Milchprodukte
- Süssigkeiten und v.a. Glace - V.a. weisser Zucker schwächt das Qi, Zuckerersatzstoffe
- Übermass
- Kalte Nahrungsmittel (Südfrüchte, Kühlschrank/Eis)
- zu salzig (trocknen aus, Yin-Mangel)
- Mikrowelle, Tiefkühlkost, Junk Food, Zusatzstoffe

Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln

- Die Zutatenliste eines Produktes gibt Auskunft darüber, welche Zusatzstoffe enthalten sind.
- Die Zusatzstoffe können mit ihrer E-Nummer (z.B. E322) oder mit ihrer Einzelbezeichnung (z.B. Lecithin) aufgeführt werden.
- Entsprechend ihrer Wirkung werden sie in der Regel einer Gattung zugeordnet (z.B. „Emulgator E322“).
- Die Zuordnung zu einer bestimmten Gattung erfolgt entsprechend der hauptsächlichen Wirkung, die ein Zusatzstoff in einem Lebensmittel ausübt.

Zusatzstoffe, die man (generell) meiden sollte

- E102 Tartrazin (weitgehend verschwunden)
- E620-625 Glutamat (Fertigsuppen, YumYum, Paprikachips)
- E407 Carrageen (Fertigpuddings, Tiefkühl-Glace...)
- E 951 Aspartam (Light-Produkte)
- Vanillin (Fertigpuddings, Fruchtzwerg u.ä., TK-Eis)
- Konservierungsstoffe: Na-, K- oder Ca-Benzoat E 210 – 213, Parahydroxybenzoesäureester E 214 – 219, Sorbinsäure E 200 – 203, Sulfite E 221 – 228
- Farbstoffe: Amaranth E 123, Chinolingelb E 104, Cochenille-Rot E120, Erythrosin E 127, Inigotin E 132, Kurkumin E 100, Lactoflavin E 101, Patentblau E 131, Tartrazin E 102

Homöopathie

- Gute Behandlungsmöglichkeiten z. B. via der Methode nach Bönninghausen (Polaritätsanalyse) mittels Q/LM-Potenzen, nachgewiesen durch Dr. Heiner Frei
  - Benötigt engmaschige Kontrollen und alle 2 Wochen Überprüfung

Phytotherapie bei AD(H)S

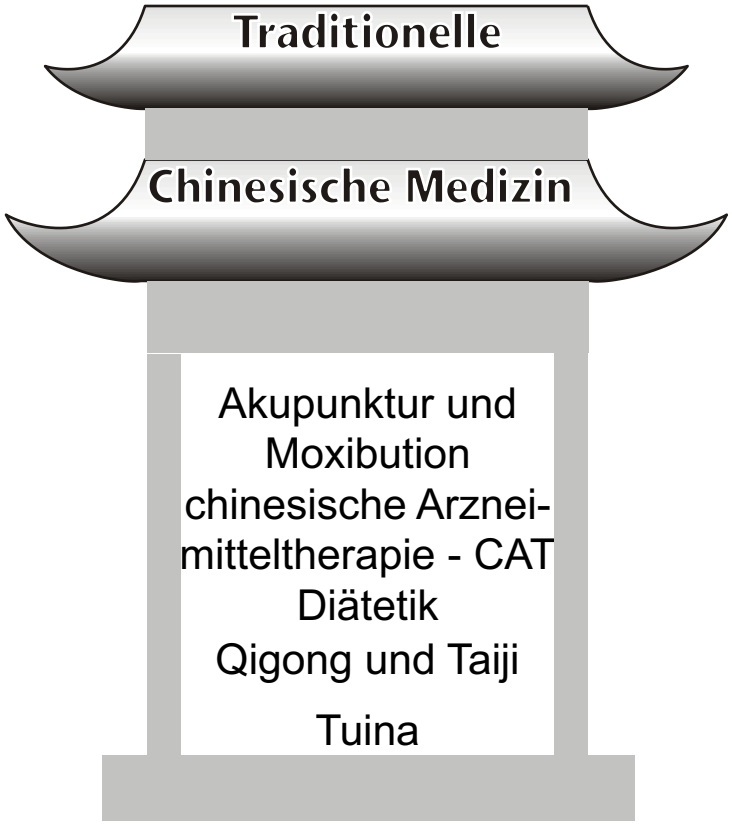
- Ginkgo biloba Urtinktur (von Ceres)
  - Ritalin ähnliche Wirkung, beeinflusst v.a. die Erregbarkeit, Stimmung und Frustrationstoleranz
- Relaxane Tabletten (von Zeller)
  - Kombination aus Melisse, Baldrian, Passionsblume und Pestwurz - bei Reiz- und Erregungszuständen
- Aromatherapie
  - Lavendel-, Orangen- und Zitronenöl gemischt aufstellen in Räumen.

Phytotherapie bei Schlafstörungen

- Tee`s
  - Orangenblütentee, Melissentee, Baldriantee
- Wickel
  - Lavendel-Herzauflage
- Tabletten, Tropfen
  - ReDormin, Dormiplant, Dr. A. Vogel Entspannungstropfen, Dormeasan, u.v.m.

Melatonin bei AD(H)S

- Wird aus Serotonin gebildet, Metabolit des Trytophanstoffwechsels
- Starkes Antioxidantien
- Die melatonininduzierte Tiefschlafphase stimuliert die Ausschüttung von Somatotropin
- Einfluss auf den Hippocampus – Region wichtig für Lernen und Erinnern
- Melatonin kommt in pflanzlichen Lebensmitteln vor (Cranberries, Pilze, Getreide, etc.), sehr gering auch in tierischen Lebensmitteln



Die Akupunktur ist in der TCM in ein umfassendes Therapiekonzept eingebettet

Akupunktur/TCM bei AD(H)S

- Adjuvant bei Enuresis, Schlafproblemen, Unruhe
- Erfordert eine genaue Analyse und Betrachtung der Pathologie der Geist Shen-Funktionen:
  - Pathologie des Geistes Shen des Herzens
  - Pathologie der ätherischen Seele Hun der Leber
  - Pathologie der Körperseele Po der Lunge
  - Pathologie der Willenskraft Yi der Niere

Meine „Basis“-Therapie

- Gutes Zuhören – wo drückt der Schuh?
- Kinesiologisches Austesten möglicher Nahrungsmittelunverträglichkeiten, geopathologischer Belastungen, Nutzen von Nahrungsergänzungen, Melatonin, u.v.m.
- Schritt für Schritt vorgehen unter Einbezug des Umfeldes, insbesondere der Schule

Wann Medikamente?

Eine medikamentöse Therapie ist dann indiziert, wenn das Kind seine eigenen Fähigkeiten nicht umsetzen kann und darunter leidet.

Das Kind steht im Vordergrund, nicht die Eltern!

Dr. med. Mercedes Ogal

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Medizinische Hypnose (SMSH)
Psychosomatische und psychosoziale Medizin (SAPPM)
Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (ASA)

CH – 6440 Brunnen am Vierwaldstättersee

mercedes@ogal.ch