

GESUNDHEIT UND PSYCHOLOGIE

Kinder im Stress

ADHS – Teil 2: Ernährung und alternative Therapiemethoden



■ Kinder brauchen Sicherheit und Liebe für ihre gesunde Entwicklung. FOTO: DPA

Die Ernährung von ADHS-Kindern spielt aus schulmedizinischer Sicht eine große Rolle. Eltern von ADHS-Kindern sollten eine Lebensmittelauswertung bei ihren Kindern durchführen lassen, um damit Unverträglichkeiten zu erkennen und sie durch gezielte Nahrungsmittelumstellung zu eliminieren. Das stärkt das Immunsystem der Kinder, beugt weiteren Allergien vor und entlastet den gesamten Organismus. Histaminhaltige Nahrungsmittel, die Allergien, Juckreiz und Unruhezustände verstärken, sollten ebenso vermieden werden wie künstliche Süßstoffe, sogenannte Light-Produkte, Konservierungs- und Farbstoffe.

Aus pädagogischer Sicht lässt sich häufig beobachten, dass die Familie keine geregelten Tagesabläufe hat und demzufolge keine einzige gemeinsame Mahlzeit stattfindet. Essen – die Aufnahme essbarer Produkte – ist noch lange keine Ernährung. MAHL und ZEIT sind die untrennbaren Faktoren gesunder Ernährung und Nährstoffaufnahme. Körper und Seele wollen genährt werden. Das ist nicht mit Eile zu erreichen (Fast Food). Das Verschwinden von Tischkultur erzeugt einen tiefen und dauerhaften Hunger in den Menschen. Satt sein, geborgen sein. Das Gespräch während der Mahlzeit, das Gefühl, geborgener Teil des Systems zu sein, all das nährt!

Eine Mahlzeit fängt mit dem Kochen an und das Kochen mit dem Einkauf. Die Mahlzeit endet mit dem Abtragen des Geschirrs, mit dem sorgfältigen Umgang mit Resten. Mit der Wertschätzung dessen, was uns gegeben wurde. Die Wirkung eines Tischgebets (oder ähnliches Ritual) ist nicht zu unterschätzen.

Erweitert man diese Überlegungen rund ums Essen mit der Frage „Wer soll denn kochen“, steigt man tief in die Strukturen unserer Gesellschaft ein. Wie sind die Rollen und Aufgaben verteilt? Gibt es überhaupt noch Familien mit genügend Mitgliedern, um Rollen zu verteilen?

Aus schulmedizinischer und pädagogischer Sicht ist eine medikamentöse Therapie, wenn überhaupt, nur eine vorübergehende Krücke. Das therapeutische Konzept sollte sich nicht nur auf die Verabreichung von Pillen stützen, um den störenden Zappelphilipp zu bändigen. Es bedarf eines gut abgestimmten Zusammenspiels von Kindern, Eltern, Pädagogen und Ärzten. Die Zusammenarbeit sollte fließend sein. Am besten wäre es, sich immer wieder von Zeit zu Zeit an einen Tisch zu setzen und das Vorgehen mit allen Beteiligten zu besprechen. Das Verständnis und die Einstellung der Familie zu diesem „Thema“ ist von erheblicher Bedeutung. Therapeutische Ansätze wie eine Familienaufstellung, das Erlernen von Entspannungsverfahren u.a. sind wesentlicher Teil der Therapie.

Entscheidend ist das Zusammenspiel sowie der Mut und die Geduld, individuell nach Lösungen zu forschen. Die Basis eines langfristigen Erfolges besteht darin, das Kind nicht zum Problem zu machen. Nur allzu schnell wird es zum Symptomträger und trägt damit die Verantwortung für das Familienglück. Je früher ein Kind als „krank“ eingestuft wird, umso stärker entwickelt sich ein Minderwertigkeitsgefühl und eine Selbstwertstörung, deren Auswirkungen ins gesell-

schaftliche Ausführen können. Kinder brauchen Sicherheit und Liebe, um sich gesund zu entwickeln. Je weniger sie davon erfahren, umso lauter wird die Suche danach. Hier finden wir die Symptome von ADHS wieder.

Pädagogische Maßnahmen greifen nur, wenn alle Familienmitglieder mitmachen. Beispiele: Tägliche Bewegung im Freien (bei ADHS-Kindern ist eine Sportart ohne Mannschaft zu bevorzugen), um die Stoffwechselprozesse zu regenerieren und die Körperwahrnehmung zu schulen. Ernährungsumstellung, möglichst ausnahmsfrei. Gemeinsames, absichtsfreies Spielen oder Sport in der Familie, um das Gefühl von Liebe und Geborgenheit zu stärken. Alle elektronischen Freizeit- und Lehrmittel aus dem täglichen Umfeld entfernen. Das Vermeiden von Stress provozierenden Aktivitäten.

Die Menschen einer Epoche spiegeln immer den Zeitgeist wieder. Es ist äußerst wichtig, diesen Gedanken zugrunde zu legen, wenn man über ADHS spricht. Betroffenen Familien muss Mut gemacht werden, ihren eigenen Zeitgeist zu definieren, indem Sie genau hinschauen, was ihnen gut tut. Wahrscheinlich liegt das jenseits der Hochglanzwelt.

Dr. Heike Herzog ist Allgemeinmedizinerin in der Clínica Avenida Paguera, Tel.: 971-68 90 28; Andrea Schmedes ist Dipl. Sozialpädagogin, www.kids-up-mallorca.de und Tel.: 971-63 83 69.



A. Schmedes Dr. H. Herzog

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

ALLGEMEINÄRZTE

ALCÚDIA (PORT)
Dr. Eva Marin Ortiz
Tel.: 971-54 63 41

ANDRATX (PORT)
Dr. Barbara Reinke
Tel.: 971-67 20 39

ARTÀ
Dr. Ralph Ocker
Tel.: 628-86 29 05

CALA D'OR
Dr. Klaus Heyme
Tel.: 627-93 47 17

Dr. Th. Schmidle
Tel.: 971-65 78 40

CALA MILLOR
Dr. T. Meiners
Tel.: 971-58 61 60

PALMA
Dr. P. Fleischhauer
Ärztelhaus Palma
Tel.: 660-55 66 40

PALMANOVA
Dr. Petra Rau
Tel.: 971-13 50 07

PEGUERA
Dr. Uta Hofmeister
Dt. Facharztzentrum
Tel.: 971-68 53 33

Dr. Heike Herzog
Clínica Avda. Paguera
Tel.: 971-68 90 28

SANTA PONÇA
Dr. Gabriele Sobek
Dt. Facharztzentrum
Tel.: 971-69 55 85

SANTANYÍ
Dr. M.E. Rösel
Dr. Karolin L. Hundt
Tel.: 971-64 21 11

AUGENÄRZTE

PALMA
Dr. L. Hanneken
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66

Dr. D.-K. Pötzsch
Int. Facharztzentrum
Tel.: 971-70 70 35

PALMANOVA
Dr. Sven Erik Öjner
Tel.: 971-68 15 64

CHIRURGEN

PEGUERA
Dr. Detlef Tack
Clínica Avda. Paguera
Tel.: 971-68 90 28

PALMA
Dr. H. Hörstmann
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66
Int. Facharztzentr.
Tel.: 971-70 70 35

KIEFER- & GESICHTS-CHIRURGIE

PALMA
Dr. Tim Liesenhoff
Marigan Clinic
Tel.: 971-22 10 45

GYNÄKOLOGEN

ILLETES, CALVIÀ
Dr. Miklos Zsuffa
Tel.: 971-40 51 52

PALMA
Dr. Jörg M. Bauer
Clínica Juaneda
Tel.: 871-96 69 95

Prof. Dr. Dr. J. Gnirs
Policlínica Miramar
Tel.: 971-76 75 30

Dr. Paul Raas
palma-clinic.com
Tel.: 971-90 52 02

Dr. C. Springer
Int. Facharztzentr.
Tel.: 971-70 70 55

Dr. Miguel Terrasa
Int. Facharztzentr.
Tel.: 971-70 70 35

Dr. Karim Tabatabai
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66

PEGUERA
Dr. Urte Reinhardt
Dt. Facharztzentrum
Tel.: 971-68 53 33

HALS-NASEN-OHREN-ÄRZTE

PALMA
Dr. Thomas Eigel
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66

Dr. Bettina Eigel
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66

Dr. J. Gessner
Int. Facharztzentrum
Tel.: 971-70 70 35

PLAYA DE PALMA
Brigitte G. Kempe
Tel.: 971-26 84 21

HAUTÄRZTE

BENDINAT
Dr. Cordula Ahnhudt
MySkin
Tel.: 971-70 07 77

PALMA
Dr. J. D. Löhnert
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66
Internationales
Facharztzentrum
971-70 70 55

PEGUERA
Dr. Cordula Ahnhudt
Deutsches
Facharztzentrum
Tel.: 971-68 53 33

INTERNISTEN

ILLETES
Dr. Dieter Bohl
Tel.: 971-70 31 33

PEGUERA
Dr. A. Leonhard
Deutsches
Facharztzentrum
Tel.: 971-68 53 33

PALMA
Dr. Luai Chadid
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66

Dr. Rolf Cramer
Ärztelhaus Palma
Tel.: 971-22 80 67

Dr. Christian Faber
Tel.: 971-22 89 66
und 686-73 29 53

Dr. C. Henningsen
palma-clinic.com
Tel.: 971-90 52 02
und 678-18 69 96

Dr. M. Springer
Internationales
Facharztzentrum
Tel.: 971-70 70 55

PALMANOVA
Dr. Markus Fisser
Centro Son Caliu
Tel.: 971-13 50 07

KINDERÄRZTE

PALMA
Dr. Oliver G. Haak
palma-clinic.com
Tel.: 971-90 52 02
und 661-88 66 88

Dr. Achim Noack
Clínica Picasso
Tel.: 971-22 06 66

Dr. Karin Rittweiler
Internationales
Facharztzentrum
Tel.: 971-70 70

Einfühlsame, kompetente Behandlung
Ehrliche, gründliche Zahnmedizin
Moderne, fundierte Methoden
Langjährige Implantaterfahrung,
Zahnfleischbehandlung mit Laser
Prophylaxe, Kiefergelenkbehandlung
und selbstverständlich natürlich schöne Zähne!



Santa Ponsa
Av. Rey Jaime I, 111
Tel. 971 699688
Not 627 574444
fundent@gmx.net

Zahnärzte Dr. Astrid u. Hans Trinkl

IHR UROLOGE AUF MALLORCA
Kompetent und zuverlässig
Dr. med. Stephan Pietzcker Arzt für Urologie
KINDER - FRAUEN - MÄNNER
• Nieren • Prostata • Stein • Tumorbehandlung • Harnverlust
• Blasenentzündung • Familienplanung • Hausbesuche • Impotenz
• Vorsorgemedizin • Männermedizin • UKV Direktabrechnung
Tel.: 971 70 70 35 • Notfalltel.: 600 746 222
Centro Médico Porto Pi. Avda Gabriel Roca, 47 (Paseo Marítimo)
www.urologie-mallorca.com • E-Mail: uro@gmx.com

DA STEHT WAS DRIN
Mallorca Zeitung
Mallorca Zeitung

Darshan's Bio-Shop
Täglich frisches Dinkel/Vollkornbrot.-Brötchen
Frisch gepresste Säfte und Nußbecken
(Produkte von Allos, Demeter, Kosmetik)
EM = Effektive Mikroorganismen und Manda Koso Darshan Jovanovic
Cala Figuera, C./ Tomarina • Tel.: 653 759 352

Dr. Dieter Bohl INTERNIST
Tel.: 971 70 31 33
C/Paseo Illetes, 2 Illetes/Palma

Kids up
Coaching und Betreuung für Kinder mit Anspruch
Damit der Alltag kinderleicht wird!
Zeitgemäße Kinderbetreuung, die mehr ist als Babysitten.
Soforthilfe in Krisensituationen für Kinder und Eltern. Lernen mit Freude.
Weitere Informationen: Andrea Schmedes 0034 616 835 432
www.kids-up-mallorca.de

CLINICA DENTAL Deutscher Zahnarzt
DR. MED. DENT. ANDREAS MANN
Notdienst 629 64 70 25
C./ Ca S'Hereu, 25 CALAMILLOR
Labor im Haus.
Tel. 971 58 71 85

Gruppe Médico Ärztehaus Palma
Dr. med. Peter Fleischhauer
Allgemein- und Sportmedizin
Chirotherapie • Osteopathie • Akupunktur
Dr. med. Rolf Cramer
Innere Medizin und Kardiologie
Dr. Klaus Overmann
Zahnheilkunde
Dr. Michael Siemes
Kieferorthopädie
Calle Unió 9 (40 Meter re. neben C&A) 07001 Palma de Mallorca
Arzt Telefon 24 h: (+34) 971 22 80 67
Zahnarzt Telefon 24 h: (+34) 971 22 74 45
www.aerztehaus-palma.com

Prof. Dr. Dr. med. habil. Joachim L. Gnirs
FACHARZT FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE
SCHWERPUNKT GYNÄKOLOGIE
Vorsorgemedizin und operative Gynäkologie
Gynäkologische Onkologie inkl. Mamma - Tumoren
Gynäkologische Sonographie und Mamma-Sonographie
Farbdopplersonographie
US-Punktionen
SCHWERPUNKT GEBURTSHILFE
Pränatale Diagnostik
Sonographische Fehlbildungsdiagnostik
Geburtshilfe und spezielle Risikogeburtshilfe
Operative Geburtshilfe
POLICLINICA MIRAMAR, CAMINO DE LA VILETA, 30
07011 PALMA DE MALLORCA • TEL.: 971 45 10 29