



## ADHS/ADS – Therapie auf Basis der Naturheilkunde

Das **Neue Therapiekonzept™** basiert auf der Naturmedizin und stellt eine Alternative zur medikamentösen Behandlung der Schulmedizin (mit Ritalin, Concerta etc.) dar. Pharmazeutische Medikamente greifen dominierend in die Steuerung eines Prozessverlaufs ein und haben unerwünschte Nebenwirkungen; naturheilkundliche Mittel aktivieren die Selbstheilungskräfte im Menschen und verursachen bei fachkundigem Einsatz keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Das *multimodale Behandlungskonzept* orientiert sich - wie das Beispiel des Hochleistungssports - an der Förderung, Unterstützung und Weiterentwicklung, zur Verfolgung und Erreichung hochgesteckter Ziele. Die Erfahrung „*In den Flow kommen!*“<sup>1)</sup> wird jedem Einzelnen zum persönlichen Schlüsselerlebnis. Dadurch gelingt dem Betroffenen sich den Herausforderungen mit Freude, hoch motiviert, grossem Interessen, Ehrgeiz und Zuversicht zu stellen. Das Erreichen eines Meilensteins entspricht jeweils einem Zwischenerfolg, der zur weiteren Stärkung der Freude, Motivation und für neuen Drive beiträgt.

Der Ansatz, dass in psychologischer Hinsicht nicht von einem Krankheitsbild sondern von einer Konstitution ausgegangen wird, die sich «mit gemeinsamen Kräften und Geduld» positiv verändern lässt geben Ansporn und Hoffnung für alle Beteiligten, entschlossen diesen Weg zu beschreiten.

Bekanntlich hat ADHS/ADS viele Gesichter und betroffene Kinder sowie Erwachsene erfahren es individuell. Die Übergänge zur ADHS/ADS-Diagnose sind fließend, es gibt keine klare Abgrenzung. Deshalb ist die Diagnose spezialisierten Ärzten vorbehalten, die auch Informationen von Menschen aus dem Umfeld der Betroffenen (Familien-Angehörige, Lehrkräfte, Haus-, Fach- und Spitalärzte, Psychologen, Pädagogen, Therapeuten sowie gezielte Test-Abklärungen etc.) in ihre Arbeit miteinbeziehen.

Das heute vorliegende Therapiekonzept dient als **Grundlage** zur Bestimmung eines **individuellen Therapie-Programms**, abgestimmt auf die Bedürfnisse des einzelnen Klienten. Ein Schulmediziner FMH mit dem Fähigkeitsausweis Phytotherapie SMGP trifft die entsprechenden Vorkehrungen. Nebst den Abklärungen aufgrund des Diagnose-Berichtes bespricht sich der Arzt mit dem Betroffenen – bei Kindern auch mit den Eltern -, führt eine Anamnese und ganzheitliche Untersuchung durch und plant ein individuelles Therapie-Programm. Der Erläuterung des grundsätzlichen Therapiekonzeptes folgt die Unterbreitung des **individuellen Therapie-Programms** und die Beantwortung von Fragen. Bei Zustimmung durch den Klienten erhält der Betroffene sein individuelles Therapie-Programm in schriftlicher Form als "Fahrplan" für die nächsten Monate. Periodisch überprüft der Arzt die Fortschritte, stellt die Anpassung der Medikation sicher, prüft den Einsatz von Phytotherapie und ordnet den Beginn einer neuen Therapie an, im Visier die mittelfristigen Ziele. Der Arzt ist auch Ansprechperson gegenüber dem Hausarzt oder der zuweisenden Stelle sowie Versicherungen.

Alle Therapeuten die nach diesem neuen Therapiekonzept ihre Leistungen erbringen wollen, erwerben in einem 3-tägigen Grundkurs das nötige Grundlagewissen, womit ein einheitliches Verständnis und Klären von Fragen sichergestellt wird. Nach bestandener Abschlussprüfung sind sie autorisiert, nach diesem Therapiekonzept ihre Leistungen zu erbringen und abzurechnen.

Die feinmaschige Abstimmung der verschiedenen Therapien fokussiert sich ebenfalls auf raschmögliche Therapie-Fortschritte, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen. Erfahrungsgemäss können Betroffene schon innerhalb von 2 – 3 Jahren von den Symptomen von ADHS/ADS befreit werden.

**«So wie das "Krankheitsbild" selbst sehr vielschichtig ist, ist auch der Behandlungsansatz multimodal und individuell zu gestalten – und soll eine holistische Heilung unterstützen!»**

**Frau Dr. med. Mercedes Ogal**, Fachärztin für Kinder- u. Jugendmedizin FMH,  
Fähigkeitsausweis Akupunktur – chinesische Arzneitherapie, Fähigkeitsausweis med. Hypnose,  
Fähigkeitsausweis psychosomatische und psychosoziale Medizin, Brunnen

Die männliche Form schliesst die weibliche mit ein

<sup>1)</sup> [https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/gehirnforschung-in-den-flow-kommen-das-ziel-muss-messbar-und-erreichbar-sein?utm\\_source=pocket-newtab-global-de-DE](https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/gehirnforschung-in-den-flow-kommen-das-ziel-muss-messbar-und-erreichbar-sein?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE)

## Wissenswertes zu ADHS/ADS:

- Rund 5 % der Bevölkerung in der Schweiz haben eine ADHS/ADS (Männer wie Frauen)
- **Typische Symptome sind:**  
verminderte Aufmerksamkeit, stete Unruhe und innere Spannung, Bewegungsdrang und Impulsivität. Nicht alle Betroffenen weisen eine motorische Unruhe auf, ADHS/ADS kann sich auch in verstärktem Träumen zeigen. Bei Menschen mit ADHS/ADS werden Informationen und eigene Gedanken nicht automatisch vorgefiltert. Man muss mit einer grösseren Datenflut zurechtkommen; das Wesentliche vom Unwichtigen zu unterscheiden sowie Prioritäten zu setzen fällt ADHS/ADS-Betroffenen oft schwer.
- Bei etwa 60 % der Betroffenen bleiben die Symptome auch im Erwachsenenalter bestehen
- Die Übergänge zur ADHS/ADS-Diagnose sind fliessend, es gibt keine klare Abgrenzung
- Als biologische Ursache stehen in gewissen Hirnarealen weniger Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin zur Verfügung. Diese Botenstoffe haben erstens eine gewisse Filterfunktion bei der Informationsverarbeitung im Gehirn. Zweitens sind sie für die Steuerung sogenannt exekutiver Funktionen zuständig.
- Bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS/ADS besteht eine verzögerte Hirnentwicklung, vor allem das emotionale Sozialverhalten betreffend. Als Faustregel gilt, dass Kinder und Jugendliche mit ADHS/ADS rund drei Jahre «jünger» sind, als ihr biologisches Alter angibt. Diese verzögerte Hirnentwicklung wächst sich im frühen Erwachsenenalter aus. Die genetische Kondition „ADHS/ADS“ bleibt aber bestehen.
- **Welche positiven Aspekte hat ADHS/ADS?**  
In Bereichen, in denen sich Menschen mit ADHS/ADS gut auskennen, können sie meist viel schneller Zusammenhänge erkennen und treffende Entscheidungen fällen als gleich intelligente Menschen ohne ADHS/ADS. Manch besonders gute Notfallarzt ist von einer ADHS/ADS betroffen.  
Generell funktionieren ADHS/ADS-ler in Ausnahmesituationen deutlich besser als der Durchschnitt. Zudem ist die Hilfsbereitschaft meist erhöht.  
Insgesamt sind Kreativität, Erfindergeist und innovatives Verhalten bei Menschen mit ADHS/ADS im Vergleich zu gleich intelligenten Menschen ohne ADHS/ADS erheblich ausgeprägter.
- **Was kann man gegen ADHS/ADS tun?**  
Zu wissen, dass man eine ADHS/ADS hat, ist extrem wichtig. Es ist die Voraussetzung, dass man gezielt etwas gegen dadurch ausgelöste Probleme tun kann.  
Dann gilt es für Betroffene zu verstehen, was ADHS/ADS genau ist und wie es funktioniert. Dadurch kann man systematisch Strategien erarbeiten, die helfen, damit umzugehen. Natürlich unterscheidet sich dies je nach Alter und Intelligenz. Was das im Einzelfall bedeutet, hängt auch stark von der Persönlichkeit des Betroffenen ab.
- **Was ist wichtig im Umgang mit Erwachsenen?** Soll man ADHS/ADS-ler mit besonderer Rücksicht behandeln?  
Menschen mit ADHS/ADS muss man keineswegs wie rohe Eier behandeln – aber mit normalem, wahrnehmbarem Respekt. Es macht Sinn möglichst klar zu kommunizieren, und etwas mehr als sonst auf allfällige Missverständnisse zu achten.

nach **Dr. med. Heiner Lachenmeier**, Facharzt für Psychiatrie, TV-Sendung vom 26.10.2017

Links:

<https://adhs20plus.ch/de>

<https://adhs-organisation.ch>

<https://integrative-medizin-innerschweiz.ch>

<https://srf.ch/sendungen/dok/10-fakten-zu-adhs>

<https://praxis-kneip.ch>

<https://adhs-trainerin.de>