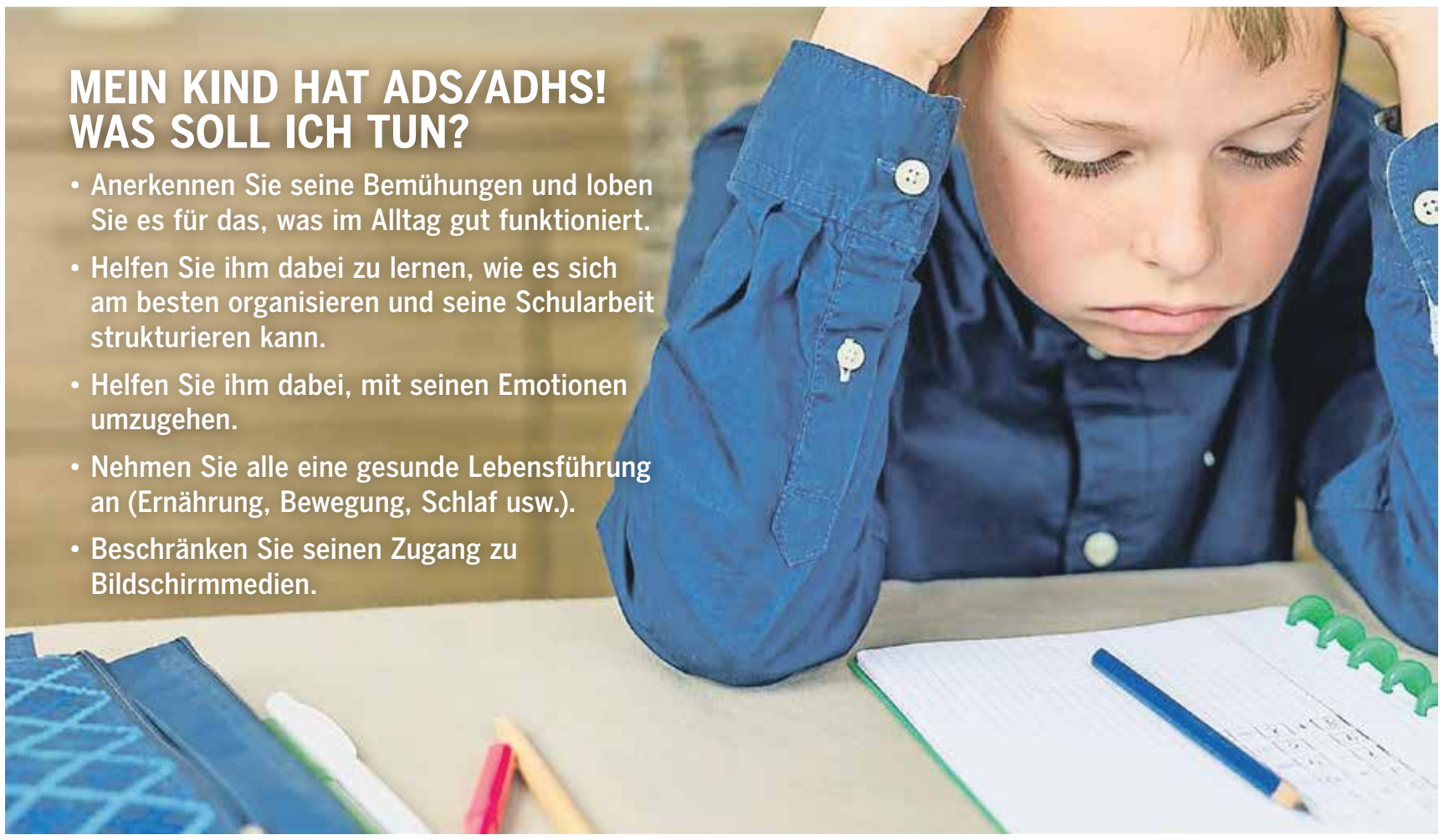
ADHS – wenn die Konzentration zum Problem wird



MEDIKATION

Für einige Kinder und Jugendliche ist es besser, wenn ihr ADS oder ADHS medikamentös behandelt wird. «Für Sie als Eltern ist es eine grosse Verantwortung, diese Entscheidung zu treffen. Sie müssen dazu bereit zu sein, Ihrem Kind diese Medikamente zu verabreichen, in die Apotheke zu gehen, um das Medikament abzuholen... Sie werden feststellen, dass sich das Leben Ihres Kindes dadurch verändern wird. Das ist in etwa, als würde es eine Brille bekommen, mit der es endlich lesen kann. Sein Alltag wird einfacher sein. Seine Lebensqualität besser. Die Krisen werden abnehmen», erklärt Daniela Brustolin, Präsidentin der ASPEDAH. Das Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von ADHS ist Methylphenidat, bekannter unter seinem Handelsnamen «Ritalin». «In der grossen Mehrheit der Fälle funktioniert diese Behandlung. Es kann zwar vorkommen, dass das Medikament bei einem Patienten nicht anschlägt. Das ist aber sehr selten», betont die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Séverine Cesalli.

***Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung* Kindern mit ADS oder ADHS fällt es schwer sich zu konzentrieren. Das stellt sie und ihr Umfeld jeden Tag vor neue Herausforderungen. Mit kleinen Kniffen und Massnahmen lässt sich ihr Leben allerdings vereinfachen...**
Lysiane Fellay
(dt. Text Karin Gruber)

Einigen Kindern und Jugendlichen fällt es schwer sich zu konzentrieren, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeit auf etwas Bestimmtes zu fixieren. Das wird als Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom oder Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) bezeichnet. Wird ADS von Hyperaktivität begleitet, spricht man von ADHS. 6 bis 7 Prozent der Kinder und Jugendlichen im schulpflichtigen Alter sind davon betroffen. Im Erwachsenenalter sinkt diese Zahl auf 4 Prozent. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen sind leicht ablenkbar und scheinen nicht zuzuhören, wenn man mit ihnen spricht. Hyperaktivität äussert sich dadurch, dass es den Betroffenen schwer fällt, ruhig zu bleiben. Sie sind ständig in Bewegung, können sich nur mit Mühe auf einem Stuhl halten, rutschen darauf herum, zappeln oft mit Händen und Füssen. Sie reden häufig wie aufgezogen oder unterbrechen andere beim Sprechen. Sie sind zudem impulsiv, handeln ohne nachzudenken und haben Mühe mit ihren Emotionen, mit Frustration oder Stress umzugehen. Doch was genau ist dieses berühmt-berüchtigte «Zappelphilipp-Syndrom» ADHS? Wissenschaftler sind sich inzwischen einig, dass eine Hirnstoffwechselstörung dafür verantwortlich ist, dass die Betroffenen Aufmerksamkeitsschwierigkeiten haben, hyperaktiv und impulsiv sind. «Bei Jungs sind die Symptome offensichtlicher als bei Mädchen. Die Mädchen kompensieren ihre Schwierigkeiten so gut es nur geht auf andere Weise. Das verlangt von ihnen aber einiges an Anstrengung ab», erklärt Dr. Séverine Cesalli, Kinder- und Jugendpsychiaterin. ADHS kann den Familienalltag erheblich komplizieren. Die Eltern müssen viel Energie aufbringen, um ihre Kinder zu betreuen. Häufig verschärft sich die Situation beim Schuleintritt. Plötzlich sollen die Kinder ruhig sein, über längere Zeit still sitzen, sich konzentrieren, um Übungen und Hausaufgaben zu machen.

Abklärung

Meist suchen die Eltern in dieser Phase einen Kinderarzt, Kinderpsychiater oder Kinderneurologen auf. Die Fachleute werden zunächst einmal eine Abklärung durchführen, die auf einer umfassenden und detaillierten Beurteilung beruht. «Die Schwierigkeiten müssen in mehreren unterschiedlichen Bereichen auftreten, im Privatleben, in der Schule, im Umgang mit anderen», erklärt Daniela Brustolin, Präsidentin der ASPEDAH, der Westschweizer Vereinigung von Eltern und Erwachsenen, die von Aufmerksamkeitsdefizitstörungen mit oder ohne Hyperaktivität betroffen sind. «Je früher ADHS festgestellt wird, desto besser! Das Kind und seine Familie können auf diese Weise verstehen, was genau passiert und überhaupt los ist. Dadurch können auch die Bemühungen, die das Kind im Alltag unternimmt, anerkannt werden, sodass das Kind Wertschätzung erfährt, statt ständig nur zurechtgewiesen zu werden», betont Dr. Séverine Cesalli. «Ohne Abklärung und geeignete Behandlung dieser psychischen Auffälligkeit kann ADHS schwere Folgen haben – schulischer Misserfolg, Depressionen, fehlendes Selbstvertrauen, Verhaltensstörungen», unterstreicht Daniela Brustolin. Ist die Diagnose erst einmal gestellt, kann man dem Kind beibringen Strategien zu entwickeln, um mit seinen Schwierigkeiten umzugehen zu lernen.

Geregelter Alltag

«Es gibt Möglichkeiten und Tricks, wie man dem Kind helfen kann, sich zu organisieren. So kann man ihm beispielsweise beibringen, seine Arbeit nach Wichtigkeit zu gliedern», erklärt Daniela Brustolin. «Die Eltern machen sich enorme Sorgen, was die Schule anbelangt.» Den betroffenen Kindern und Jugendlichen kann es auch helfen, wenn sie einen geregelten Tagesrhythmus haben, gut schlafen, regelmässig eine Sportart treiben, die ihnen Spass macht, sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und nicht zuletzt nicht zu viel Zeit mit Fernseher, Computer, Tablet, Handy und Co. verbringen. Diese Strategien werden nicht dazu führen, dass die Störung ganz verschwindet, doch werden die Symptome dadurch abgeschwächt und die Lebensqualität der ADHS-Betroffenen verbessert. Was die Ernährung anbelangt, hat eine Studie, die 2011 im Magazin The Lancet veröffentlicht wurde, gezeigt, dass einige Lebensmittel die Symptome von ADHS verstärken können. Einige der untersuchten Kinder litten an Unverträglichkeiten oder Allergien. Die identifizierten Lebensmittel waren Gluten, Fisch, Eier und Milch. Das kann ein Ansatz sein, den es sich lohnt, mit dem Kinderarzt abzuklären. Passen Sie als Eltern aber auf, dass Sie Ihr Kind nicht auf eigene Faust einer Diät unterziehen, die bei ihm Mangelerscheinungen verursachen könnte. Farbstoffe (E102, E104, E110, E122, E124 und E129) sowie Konservierungsstoffe (E211) können die Symptome von ADHS ebenfalls verschlimmern. Süssigkeiten, Sodawasser und Eis können die korrekte Funktionsweise von Dopamin beeinträchtigen und das Aufmerksamkeitsdefizit verschlimmern. «Man sollte soweit möglich einer Ernährung mit frisch zubereiteten Lebensmitteln den Vorzug geben. Das ist übrigens für die ganze Familie gesünder», empfiehlt Dr. Cesalli. Eisenmangel kann ebenfalls einen Einfluss auf die Symptome von Hyperaktivität haben, wie 2010 in einer Studie des Spitals Robert-Debré in Paris gezeigt wurde. Dieser Mangel beeinträchtigt die Dopaminsynthese. Auch ein Magnesiummangel könnte Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche mit ADHS haben. Dies sind einige Ansätze, denen betroffene Eltern nachgehen können – wohlwissend, dass die Störung aber nicht ganz verschwinden wird. In einigen Fällen muss eine medikamentöse Therapie in Erwägung gezogen werden, um dem Kind oder Jugendlichen zu helfen.

«Bei Jungs sind die Symptome offensichtlicher als bei Mädchen»

Dr. Séverine Cesalli
Kinder- und Jugendpsychiaterin

PRÄVENTIONS-TIPP DER KREBSLIGA WALLIS

Behalten Sie Ihr Wohlfühlgewicht

Wer sein ideales Körpergewicht behält, kann dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken. Das ist die Botschaft, welche die Krebsliga Wallis im Februar zu ihrem 60-Jahr-Jubiläum vermittelt möchte. Übergewicht ist ein Risikofaktor für zahlreiche Krebserkrankungen wie Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Leber-, Darm-, Brust-, Gebärmutterschleimhaut- oder Nierenkrebs. Darum wird geraten darauf zu achten, dass der eigene Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 25 bleibt. Hierzu wird empfohlen, sich regelmässig zu bewegen (z.B. 30 Minuten pro Tag) und sich ausgewogen zu ernähren (viel Obst und Gemüse). Bevorzugen Sie selbst zubereitete Speisen. Beschränken Sie stark fett- oder zuckerhaltige Speisen und meiden Sie Süssgetränke. Wer abnehmen möchte, findet bei einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater Hilfe.

Weitere Informationen
www.krebsliga.ch
www.gesundheitsfoerderungwallis.ch > Gesundheitsförderung > Zentrum für Ernährung und Bewegung

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung Wallis
www.gesundheitsförderungwallis.ch

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
www.vs.ch/gesundheit