

# ADHS

Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom  
Hyperaktivitätsstörung



**I**ABC

**Mikronährstoffe  
können helfen**

## Was ist ADHS?

ADHS ist eine bei Kindern verbreitete Erkrankung, die laufend an Bedeutung gewinnt. Es ist jedoch keine reine Kinderkrankheit, da die Symptome, wenn auch in etwas modifizierter Form, in 70% der Fälle ins Erwachsenenalter „mitgenommen“ werden. Während bei Kindern die Hyperaktivität dominiert, ist es bei Erwachsenen eher das Aufmerksamkeitsdefizit.

### Wie kommt es zum ADHS?

Nicht eine schlechte Erziehung oder ungünstige Umweltbedingungen sind für ADHS verantwortlich, sondern eine angeborene Konstitution. Heute wird eine genetisch bedingte neurobiologische Funktionsstörung im Bereich derjenigen Hirnabschnitte angenommen, welche Steuerungs- und Koordinationsaufgaben in der Informationsverarbeitung des Gehirns übernehmen. Unwichtige Reize und Impulse können schlecht gehemmt oder ausgefiltert werden, das führt schliesslich zu den bekannten Symptomen.

### Diagnose

Bisher fehlt die Möglichkeit, die Krankheit eindeutig anhand einer Laboranalyse zu diagnostizieren. Daher basiert die Diagnose hauptsächlich auf dem Verhalten der Kinder.

### Mögliche Symptome

#### Unaufmerksamkeit

- ausgeprägte Konzentrationsstörungen
- leicht ablenkbar
- häufiges „nicht-zu-Ende-bringen“
- viele Flüchtigkeitsfehler

#### Hyperaktivität und Impulsivität

- Unruhe und Zappeln mit Händen und Füßen
- motorische Hyperaktivität
- häufiges, unangepasstes Umherspringen
- grosse Schwierigkeit, ruhig zu spielen

### Therapiemöglichkeiten

Ein häufig eingesetztes Medikament ist Ritalin oder ähnliche Psychopharmaka. Gemäss einer Studie des Bundesamtes für Gesundheit ist von 1996 bis 2000 die verschriebene Menge an Ritalin um das siebenfache angestiegen. Ein Medikament sollte vor allem bei Kindern aber erst dann eingesetzt werden, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind.

Besonders interessant ist hier die Beziehung zwischen selektivem Mikronährstoffmangel und der ADHS-Symptomatik, weil damit ursächlich und ohne den Einsatz von Medikamenten eine deutliche Verbesserung erreicht werden kann. Eine Mikronährstofftherapie kann auch in Kombination mit der bestehenden Medikation begonnen werden und bei gutem Erfolg kann der behandelnde Arzt auch die Medikamentendosis reduzieren.

## Wichtige Laborwerte

### 1. Kryptopyrrol

Kryptopyrrol kann einen ersten Hinweis geben, ob Mikronährstoffe eine Verbesserung der Symptomatik bewirken können. Kryptopyrrol wird über den Urin ausgeschieden und zwar immer im Komplex mit B<sub>6</sub> und Zink, die für die Bildung von Serotonin von Bedeutung sind. Hohe Werte gehen also immer mit einer erhöhten Ausscheidung dieser Mikronährstoffe einher. Ist der Serotoninspiegel niedrig, kann es zu fehlerhaften Abläufen kommen. Ein hoher Kryptopyrrolwert kann daher mit den Symptomen des ADHS in Zusammenhang stehen. Die ergänzende Gabe von B<sub>6</sub> und Zink wird von uns auf den Messwert abgestimmt.

### 2. Fettsäurequotient

Häufig ist ein Ungleichgewicht zwischen den bedeutendsten Fettsäuren der Omega-3- und Omega-6-Reihe zu sehen. Die wichtigsten Vertreter hierbei sind die Arachidonsäure (ω-6) und Eicosapentaensäure (ω-3). Diese Fettsäuren sind Vorstufen von Gewebshormonen und können so vermutlich den Neurotransmitterstoffwechsel beeinflussen. Über eine Verbesserung des Fettsäurequotienten kann die Symptomatik günstig beeinflusst werden.

### 3. Magnesium

Magnesium kann bei Kindern, die am ADHS leiden, dazu beitragen, Symptome wie Konzentrationsschwäche, Unruhe oder Schlafstörungen zu lindern. Dies hat eine Studie von Prof. Dr. Kurt Baerlocher, St. Gallen, gezeigt. 230 Kinder mit ADHS und Magnesiummangel wurden dabei in zwei Gruppen aufgeteilt: Die Verum-Gruppe erhielt zweimal täglich Magnesium (5 mmol), die Kontrollgruppe erhielt ein Kalziumpräparat. Nach drei Wochen zeigte sich in der Verum-Gruppe bei 80% der Kinder eine deutliche Verbesserung der Symptomatik.

## **Können Mikronährstoffe helfen?**

Kryptopyrrol ist sehr einfach zu bestimmen, da wir nur eine Probe des Morgenurins benötigen. Der Messwert kann also bereits für sich alleine für eine Empfehlung herangezogen werden. Mit einer Blutprobe können wir genauere Abstimmung über den Fettsäurequotienten und Magnesium erreichen.

## **Was muss ich tun?**

Bestellen Sie ein komplettes Testset, welches die Probengefäße und eine Anleitung enthält.

Die detaillierte Auswertung enthält neben den persönlichen Messwerten auch eine Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.

		Material	Preis CHF	davon keine Kassenleistung
P09	<b>Säure Basenhaushalt nach Sander</b>	T	85.00	85.00
CROSS	Pyridinium Crosslinks (DPD, PD)	2MU	56.50	
CA	Calcium im Serum	S	3.80	
PHOS	Phosphat im Serum	S	4.20	
CAU	Calcium im Urin	2MU	3.80	
PHOSU	Phosphat im Urin	2MU	4.20	
VITD3	Vitamin D3 (25-OH)	S	43.00	
CREAU	Creatinin im Urin (automatisch bei allen Urinanalysen)	U	3.50	

## Hormone

P10	<b>Hormonprofil</b> TSH, DHEA-S, LH, FSH, SHBG, IGF-BP3 Estradiol, Testosteron, Albumin Freies und bioverfügbares Testosteron nach Vermeulen berechnet	S	205.00	
P11	<b>Schilddrüse</b> TSH, fT3, fT4, TPO-Ak, TG	S	94.20	
TSH	TSH	S	10.00	
FT3	FT3	S	10.00	
FT4	FT4	S	11.40	
TPO	TPO - Ak	S	17.80	
TG	TG	S	45.00	
DHEAS	DHEA-S	S	25.00	
LH	LH	S	15.80	
FSH	FSH	S	18.10	
IGFBP3	IGF-BP3	S	61.00	
ESTR	Estradiol (E2)	S	20.30	
PROG	Progesteron	S	20.30	
TEST	Testosteron	S	20.30	
	Albumin	S	3.50	
SHBG	SHBG	S	31.00	
CORTI	Cortisol	S	20.30	
SEROT	Serotonin	S	73.00	

## Stresshormone und Neurotransmitter

NEUTRA+ STRESS	<b>Neurostressprofil</b> Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin Serotonin, Glutamat, GABA Cortisol - Tagesprofil (8/12/16/20 Uhr) DHEA <b>incl. Mikronährstoffvorschlag</b>	T	420.00	177.00
STRESS	<b>Stressprofil</b> Cortisol - Tagesprofil (8/12/16/20 Uhr) DHEA	T	134.00	90.00