

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
----------------	----------

---

<b>A</b>	<b>15</b>
----------	-----------

---

Abendstunde und Zubettgehen	15
Achtung für Menschen mit ADHS	17
ADHS, Kurzfassung	19
ADHS – Eine Stoffwechselstörung des Gehirns	20
ADS: Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ohne Hyperaktivität (»Hans-guck-in-die-Luft«)	21
Aggressives Verhalten	23
Alphabetisieren hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge!	25
Ältere Menschen mit ADHS	25
Atomoxetin, ATX (Strattera®)	27
Aufmerksamkeitsdauer ohne ADHS	28
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, hypoaktive Form (»Träumerchen«)	29
Aufmerksamkeitsstörung: Vorbeugung und Behandlung allgemein	31
Aufräumen	32
Autismus-Spektrum-Störung (ASS)	36

<b>B</b>	<b>38</b>
----------	-----------

---

Behandlung ohne Stimulantien	38
Beruhigungszeit	40
Beruhigungszeit: Ziel und Durchführung	42
Beurteilungsbogen für Eltern	43
Beurteilungsbogen für Lehrer	44
Bücher zu ADHS	45

**C 46**

---

Conners-Test – Hyperkinetisches Syndrom 46

**D 48**

---

Diagnosestellung ADHS 48

Digitales Lernen 49

DL-Amphetamin 51

Dopamin und sein Ersatz 53

**E 54**

---

Entspannung 54

Erblichkeit von ADHS 55

Erfolgreicher Jäger vor 40 000 Jahren und heute 57

Erfolgsgelheimnis: Wege zum Erfolg 58

Erfreuliche Eigenschaften der ADHS-Persönlichkeit 59

Ernährung bei Aufmerksamkeitsstörung 60

Erwachsene mit ADHS 62

Erziehungsfallen 67

Erziehungsgrundsätze für Eltern und Lehrer 69

Erziehungsmisserfolge: Energiefresser 69

Essverhalten des ADHS-Kindes 70

Essverhalten: Das mag ich nicht! 71

**F 73**

---

Fahrplan der Arbeitsschritte 73

Familienatmosphäre 74

Fettsäuren zur ADHS-Behandlung 78

Folgen und Risiken von ADHS 80

Folsäure 81

Fragebogen Schulalter 83

Fragebogen für Kinder (10–14 Jahre) 85

Fragebogen für Jugendliche (14–25 Jahre) 86

Frauen mit ADHS 87

Freundschaft und Gruppe 88

Frühstück 91

---

Frühstückstee	93
Frühzeichen ADHS	95
<b>G</b>	<b>97</b>
<hr/>	
Geschwister von ADHS-Kindern	97
Gesetzliche Rahmenbedingungen	102
Gesprächsregeln	103
Gesunde Mischkost	104
Guanfacin (Intuniv®)	106
<b>H</b>	<b>108</b>
<hr/>	
Hausaufgaben: Rahmenbedingungen und Hilfen	108
Hochbegabung und ADHS	110
Hochbegabung: Fragebogen	111
Unterricht und Hausaufgaben: Hilfen	112
Hochsensible Menschen (Highly Sensitive Persons, HSP)	114
Homöopathie bei ADHS	115
Homöopathische Mittel bei ADHS	117
Hyperkinetisches Syndrom (Zappelphilipp-Syndrom)	118
Hyperkinetisches Syndrom mit Störung des Sozialverhaltens (ADHS, »Max-und-Moritz-Syndrom«)	120
Hypothyreose, präklinische Form (Latente Schilddrüsenunterfunktion)	122
<b>I</b>	<b>124</b>
<hr/>	
Interdisziplinäre Betreuung	124
Iss Dich glücklich!	126
<b>J</b>	<b>128</b>
<hr/>	
Jagen und Potenz	128
<b>K</b>	<b>130</b>
<hr/>	
Kaugummi und Aufmerksamkeit	130

Kindergarten: Hilfen für das unruhige Kind	131
Kinesiologie	134
Klartext reden – was kann ich tun, damit das Kind meine Anweisungen befolgt?	136
Kleinkind mit ADHS	138
Kleinkind: Hilfen für das unruhige Kleinkind	140
Konsequenz	144
Kontrollverlust	144
Konzentrationstraining	146
Kreislaufstörung	147
Kurkliniken mit der Indikation ADHS, Auswahl	149
Kurzzeitspeicher	150
<b>L</b>	<b>151</b>
<hr/>	
Lebenslauf	151
Lebensmittelzusatzstoffe	151
Lernen mit ADHS	154
Lernhilfen für ADHS-Kinder	156
Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS)	157
Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) bei ADHS	159
Lernhilfe Abfotografieren	161
Lernunterstützung durch die Eltern	166
<b>M</b>	<b>167</b>
<hr/>	
Magnesium	167
Märchen	169
Mediennutzung	170
Medikamente mit paradoxer Wirkung bei ADHS	172
Medikamentöse Behandlung	172
Methylphenidat-Trägersubstanzen	175
Methylphenidat-Verordnung	177
Morgenstunde	178
Motorische Störungen bei ADHS	179
Multimodale Behandlung, Bausteine	181
Musik bei ADHS	181

<b>N</b>	<b>184</b>
Neurobiologische Grundlagen des ADHS	184
<b>O</b>	<b>187</b>
Osteopathie	187
<b>P</b>	<b>189</b>
Paarbeziehungen bei ADHS	189
Phosphat	191
Phosphatüberempfindlichkeit	192
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	195
Pseudo-ADHS oder Syndrom des »Bösen Friederich«	196
Pubertät und ADHS	198
Punkteplan: ein Belohnungssystem zur Motivation	202
<b>R</b>	<b>207</b>
Rechenstörung – Dyskalkulie	207
Regeln einführen	208
Regulationsstörungen	209
Rehabilitation, Kur	211
Reiten – Hippotherapie	213
Reizfilterschwäche	214
Rückkoppelung (Neurofeedback)	217
<b>S</b>	<b>220</b>
Schuld der Eltern?	220
Schule und Pädagogik bei ADHS	221
Schule: Laufbahn des ADHS-Kindes	223
Schule: Unterricht mit ADHS-Kindern	224
Schulen für Kinder und Jugendliche mit ADHS	224
Schwierige Eigenschaften der ADHS-Persönlichkeit	225
Seelische Folgen = Sekundärsymptome bei ADHS	226
Selbstbewusstsein oder Selbstbeherrschung?	227
Selbstbildnis	229

Selbstkontrolle	229
Selbstständigkeitsentwicklung des ADHS-Kindes	231
Sensorische Integration (SI)	232
Serotonin	234
Sinneskanäle des Menschen	235
Spiele bei ADHS	236
Sport bei ADHS	238
Stimulantien	239
Stimulantien als Saft	243
Stimulantien und Parkinson	244
Süßigkeiten: Ratschläge zum Verzehr	246
Süßigkeiten-Gier	247
<b>T</b>	<b>249</b>
<hr/>	
Teilleistungsstörungen	249
T.O.V.A® (Test of Variables of Attention)	250
<b>U</b>	<b>254</b>
<hr/>	
Übergang ins Erwachsenenalter (Transition)	254
Unfolgsamkeit	256
<b>V</b>	<b>258</b>
<hr/>	
Veränderungen	258
Verhaltenstherapie	259
Verstärkungsfaktoren für ADHS-Symptome	261
Videospiele	262
Vitamin D	264
Vitamine und ADHS	265
<b>W</b>	<b>268</b>
<hr/>	
Wachstum unter Stimulantien	268
Wender-Utah-Kriterien für Erwachsene (Selbsteinschätzung)	269
Wutanfall	270

---

<b>Z</b>	<b>272</b>
Zappelliese und Zappelphilipp	272
Zeitmanagement bei Erwachsenen	274
Zeitwahrnehmung bei ADHS	276
Zerebrale Risikofaktoren	277
Zink – ein wichtiges Spurenelement	278
Zuwendung und Zeit	279
Zwangsstörung – Allgemein	281
Zwangsstörung – Behandlung	282
Zwangsstörung – Kriterien nach ICD 10	283
<b>Literatur</b>	<b>285</b>

---