Ausgabe 3/2020 | 10. Jahrgang | ISSN 2192-2632 | 8,90 €

Vitalstoffe 3 2020

Das Magazin für Mikronährstoffe und deren Wirkungen

BK nutri network

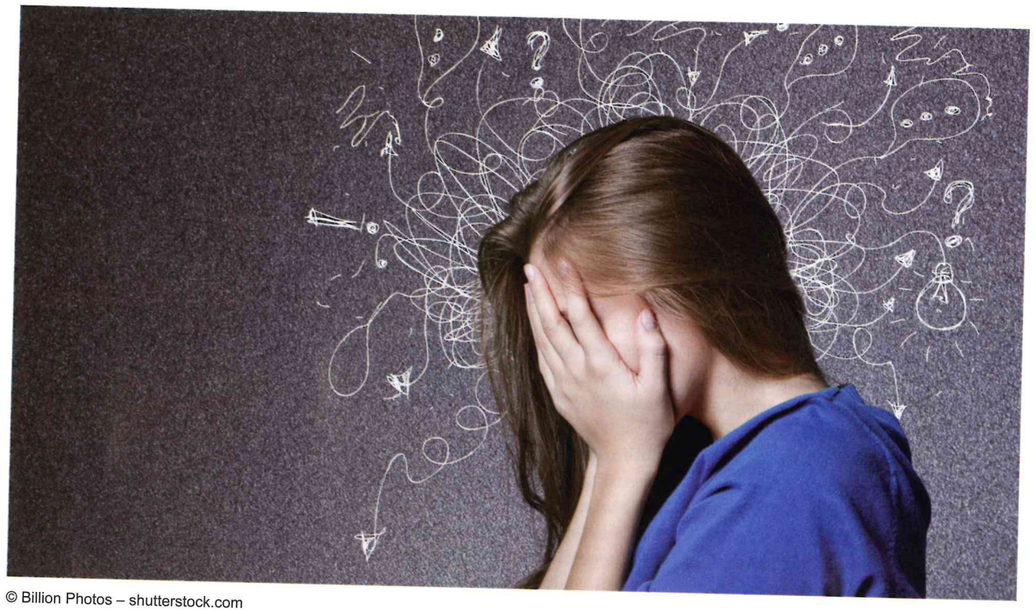
TITEL: Eichenholzextrakt

PEA
Calciumcarbonat
Mikrobiom
ADHS
Schwangerschaft
Vitiligo

03
4 198985 808905

Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

ADHS ohne Nebenwirkungen behandeln



© Billion Photos – shutterstock.com

ADHS (**A**ufmerksamkeits-**D**efizit-**H**yperaktivitäts-**S**störung), das sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit, ist eine psychische Auffälligkeit, die bereits im Kindesalter beginnt. Weitere Namen sind Hyperkinetisches Syndrom (HKS) oder Zappelphilipp-Syndrom. Dabei handelt es sich nicht um eine Krankheit, die man eindeutig nachweisen kann, sondern es ist eine Störung, die im Alltag zur Beeinträchtigung führen kann durch Symptome wie Hyperaktivität, Impulsivität und Unaufmerksamkeit. Die Ausprägung und Gewichtung der Auffälligkeiten sind dabei sehr unterschiedlich. Eines der Probleme ist auch unsere moderne Erwartung an die Kinder in Bezug auf Pünktlichkeit, Selbstdisziplin, Stillsitzen und Tischmanieren. Schon der kindliche Zeitplan ist oft eng getaktet, und es bleibt wenig Spielraum für freies Spielen. Eine weitere Rolle spielen auch die vielen technischen Errungenschaften wie Smartphones, Social Media, Spielekonsolen, PC-Spiele und das Internet. Viele Kinder verbringen mehr Freizeit sitzend im Haus, anstatt sich draußen im Freien bei Spiel und Sport körperlich abzureagieren. Die Reizüberflutung durch die elektronischen Geräte überfordert das Gehirn und kann im Extremfall Auslöser von epileptischen Anfällen sein.

Anstrengende Kinder werden gerne als ADHS klassifiziert

So gesehen werden viele Kinder mit ADHS abgestempelt, die einfach nur temperamentvoller oder neugieriger als andere sind oder deren Gehirn durch elektronische Medien massiv überlastet ist. Diese Kinder können ihre Eltern, Geschwister, Familie, Nachbarn, Mitschüler und Lehrer permanent durch ihr unangepasstes Verhalten herausfordern. Eckt ein Kind permanent bei anderen an und wird in seinem Leistungsbereich und im Sozialen eingeschränkt, so dass es darunter leidet oder mit psychischen Störungen (Sucht, Depressionen und Aggressivität) reagiert, dann benötigt es natürlich Hilfe. Allerdings wird oft viel zu schnell zu Medikamenten gegriffen, die den Menschen sehr in seiner Persönlichkeit beeinträchtigen und massive Nebenwirkungen aufweisen, anstatt erst einmal die Lebensumstände zu ändern und natürliche Therapeutika auszuprobieren. Die üblicherweise zum Einsatz kommenden Medikamente wirken zentral dämpfend und besetzen dieselben Rezeptoren im Gehirn wie die Droge Kokain. Ein langfristiger Einsatz ist oft mit schwerwiegenden Nebenwirkungen und mit Abhängigkeit verbunden. Insofern lohnt es sich zuerst einmal, über alternative Behandlungsmethoden auf natürlicher Basis nachzudenken.

Menschen mit einem leichten oder gut zu kontrollierenden ADHS sind oft auch sehr kreativ, ideenreich, begeisterungsfähig, hilfsbereit und gerecht – also verfügen die Betroffenen auch über sehr positive Eigenschaften.

Wenn jemand wirklich unter einem ADHS-Syndrom leidet, dann handelt es sich dabei um eine neurobiologische Funktionsstörung im Gehirn. Dabei werden wichtige Informationen und Signale nur fehlerhaft übermittelt. Im Kernspintomographen würde ein verkleinertes Frontalhirn auffallen. Tatsächlich ist die Zahl der Kinder mit dieser Veränderung unbekannt, dürfte aber im Promille-Bereich liegen. Laut Experten sind jedoch 5% der Kinder in Deutschland von ADHS betroffen, d.h. 500.000 Kinder im Alter zwischen 6 und 18 Jahren. Der hyperaktive-impulsive Typ betrifft fünfmal mehr Jungen als Mädchen. Der unaufmerksame Typ (ADS) kommt im Verhältnis 2:1 vor.

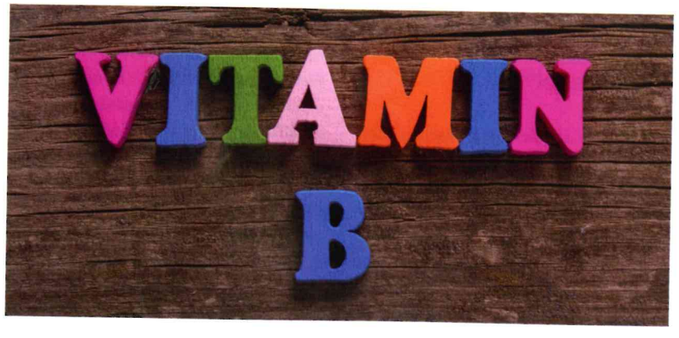
Ursachen von ADHS

Ursächlich für ADHS sind medizinisch neurobiologische Gründe, die durch ungünstige Bedingungen in der Familie oder Schule gefördert werden können. Die Störung der Informationsverarbeitung in bestimmten Hirnabschnitten entsteht durch ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter (Botenstoffe) in diesem Bereich. Laut Untersuchungen geht man davon aus, dass besonders das Dopamin (Antriebshormon) im synaptischen Spalt zwischen den Nervenzellen nicht ausreichend vorhanden ist. Die Folge ist eine schlechte Filterung der Nervenreize, so dass begonnene Gedanken nicht zu Ende gedacht werden können, da ständig neue Gedanken entstehen. Nachweisen lässt sich ADHS durch Positronen-Emissions-Tomografie (PET) und Single-Photon-Emissions-Computertomografie (SPECT), die Stoffwechselvorgänge und Funktionsstörungen im Gehirn (Stammganglien und Frontalhirn) sowie Veränderungen der Gehirnarchitektur sichtbar machen können. ADHS-Kinder haben ein verkleinertes Frontalhirn und die veränderten Hirnbereiche verbrauchen weniger Sauerstoff und Glukose als bei gesunden Kindern (1). Es gibt auch eine erbliche Vorbelastung, denn 10 bis 15% der nächsten Familienangehörigen sind betroffen.

Eine weitere diskutierte Ursache von ADHS sind Vitalstoffmängel in der Schwangerschaft und im späteren Kindesalter. Viele Frauen nehmen jahrelang hormonelle Verhütungsmittel, die zu massiven Vitalstoffdefiziten führen, bevor sie die Verhütung absetzen und oftmals schnell schwanger werden. Gerade im ersten Trimenon der Schwangerschaft, in der sich auch das Gehirn des Kindes entwickelt, besteht oft eine nicht bekannte Unterversorgung mit vielen verschiedenen Mikronährstoffen. Gerade das Vitamin B6, die Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D sind wichtig in der Vorbeugung eines ADHS-Syndroms beim Kind.

Pyridoxin und andere B-Vitamine

Es scheint einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-B2-, Vitamin-B6- und Folsäure-Spiegeln und ADHS zu geben, wie im *BJPsych Open* (2) publiziert wurde. Die ADHS-Symptome sind umso ausgeprägter, je stärker der Riboflavin- und Pyridoxin-Mangel war.



© ADragan – shutterstock.com

Besonders erwähnenswert ist die Bedeutung von Vitamin B6, denn es spielt eine sehr wichtige Rolle beim Stoffwechsel der Nervenzellen und bei der Funktion der Botenstoffe Dopamin und Serotonin. Die Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes kann sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen den Serotonin-Spiegel verbessern, am besten auch kombiniert mit einer täglichen Vitamin-D3-Einnahme, so dass sich die Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit und Konzentration deutlich steigern können.

Zusätzlich weisen die B-Vitamine eine postulierte Strukturaktivitätsbeziehung mit Dopamin auf, was für die Wirkung – ähnlich wie bei Methylphenidat – verantwortlich sein könnte. Sie binden sich kompetitiv an die DAT-Dopamin-Bindungsstelle (3) mit einer gleichzeitigen Erhöhung der synaptischen Dopamin-Konzentration. Dadurch werden die postsynaptischen Dopamin-D2-Rezeptoren aktiviert und die Symptome einer ADHS gemildert (4). Im eigenen Patientenkollektiv wirken die B-Vitamine und andere Vitalstoffe ähnlich gut wie Methylphenidat, dies jedoch ohne Nebenwirkungen und mit zusätzlichen anderen gesundheitsfördernden Effekten.

Vitamin D

In einer Studie aus Quatar (5) von 2011 bis 2013 wurden 1.331 gesunde Kinder mit der gleichen Zahl an mit ADHS diagnostizierten Kindern verglichen. Dabei wurde ein signifikant höherer Vitamin-D-Mangel bei den ADHS-Kindern festgestellt. Eine weitere Studie aus dem Jahr 2016 bestätigte ebenfalls zu niedrige Vitamin-D-Spiegel bei ADHS-Kindern. Weitere Studien aus dem Jahr 2014 zeigen das gleiche Ergebnis und belegen zusätzlich noch Eisen- und Ferritinmängel. Auch Kinder, die Methylphenidat konsumieren, profitieren von einer Begleittherapie mit Vitamin-D3-Einnahme. Besonders abends waren die Kinder mit Vitamin-D-Einnahme wesentlich ausgeglichener. Die aktive Hormonform, das Calcitriol, steuert die Gene, die auch für die Bildung von Dopamin zuständig sind, und reguliert das Überleben der von Dopamin abhängigen Nervenzellen. Außerdem justiert es die Gene, die den Dopamin-Haushalt steuern.

© ChiccoDodiFC – shutterstock.com

Bei einem Vitamin-D-Mangel kommt es daher auch immer zu Störungen im Dopamin-Haushalt und somit auch zu einer latenten depressiven Verstimmung. Eine Vitamin-D3-Supplementierung muss in diesem Fall täglich erfolgen (1500 IE), in den Wintermonaten von Oktober bis März sollte die Dosis höher sein (3000 IE).

Magnesium

Kinder mit hyperkinetischen Verhaltensstörungen weisen häufig einen Magnesium-Mangel auf (erythrozytäre Magnesiumspiegel < 2,2 mmol/l). Außerdem verbessert der Mineralstoff die Symptome eines ADHS deutlich, wie Hyperaktivität, Impulsivität und Stimmungsschwankungen. Magnesium-Gaben können die Wirksamkeit von Methylphenidat bei hyperkinetischen Verhaltensstörungen verbessern und den Bedarf an Psychostimulantien verringern.

Zink

Kinder mit hyperkinetischer Verhaltensstörung lassen häufig einen diätetischen Mangel an Zink erkennen. In Studien hat die Supplementierung von Zink einen günstigen Einfluss auf die ADHS-Symptomatik (z.B. Hyperaktivität, Impulsivität, geminderte kognitive Leistungsfähigkeit, Stimmungsschwankungen) und die Wirksamkeit von Methylphenidat ergeben.

Pycnogenol®

Der Extrakt aus der französischen Meereskieferrinde Pycnogenol® fiel schon in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts positiv bei der Behandlung von ADHS auf. So wurde eine japanische Studie zu diesem Thema veröffentlicht, mit dem Ergebnis, dass durchweg alle untersuchten Kinder nach vierwöchiger Behandlung mit einer deutlichen Reduzierung der Symptome reagierten (6). Dies liegt an der verstärkten Freisetzung von Katecholaminen im Gehirn durch das Pycnogenol®. Denn Menschen mit ADHS haben oft eine erhöhte Katecholamin-Ausscheidung im Urin. Bekanntermaßen verbessert Pycnogenol® zusätzlich den Stickstoffmonoxid-Gehalt (NO) im Körper. NO ist stark in der Regulation der Hirnfunktion über die Freisetzung von Katecholaminen involviert. Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit werden so deutlich gesteigert. So logisch die Zusammenhänge auch sind, so traurig ist es, dass keine großen Studien vorliegen, denn Pycnogenol® ist eine hochpotente und sichere Alternative zu Methylphenidat (7).

Omega-3-Fettsäuren, EPA und DHA

Dass Omega-3-Fettsäuren für die Entwicklung und Reifung des Gehirnes unabdingbar sind, ist hinlänglich bekannt. Im Zusammenhang mit ADHS ist in vielen Ländern aufgefallen, dass die Betroffenen niedrige Spiegel an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aufwiesen. Eine Supplementation der Betroffenen mit obigen Fettsäuren kann den Krankheitsverlauf langfristig sehr günstig beeinflussen. Allerdings finden sich positive Effekte erst nach ca. drei bis sechs Monaten. Leider ist die Datenlage nicht sicher, es fehlen bisher aussagekräftige Studien.
EPA/DHA unterstützten die Therapie hyperkinetischer Verhaltensstörungen und können die Wirksamkeit von Methylphenidat bei diesen Störungen verbessern, sowie dessen Bedarf verringern.

Weitere wichtige Vitalstoffe

Der Status von Eisen (Ferritin) sollte ebenfalls optimiert werden. In einer neuseeländischen Studie aus dem Jahr 2017 der University of Canterbury (8) setzten Forscher ein Multinährstoffpräparat aus 13 Vitaminen, 17 Mineralstoffen und 4 Aminosäuren bei ADHS-Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren ein. Im Laufe des 10-wöchigen Interventionszeitraums konnte eine starke Verbesserung bei fast der Hälfte der Kinder (47 %) festgestellt werden, ohne dass diese Kinder zusätzlich ein Medikament eingenommen hatten. In der Placebo-Gruppe war die positive Entwicklung weniger ausgeprägt und lediglich in 28% der Fälle gegeben.

Patienten mit ADHS haben einen hohen oxidativen Stress. Ursächlich sind wohl die unphysiologischen Proportionen der Katecholamine zueinander und die daraus resultierenden ineffektiven Kompensationsmechanismen. Das wichtigste enzymatische Antioxidans des menschlichen Körpers ist organisches Selen. Da die Versorgung mit diesem Spurenelement in Deutschland defizitär ist, sollte organisches Selen in der Therapie des ADHS nicht fehlen. Idealerweise sollten 100 µg bis 200 µg organisches Selen täglich gegeben werden.
Das Gehirn hat einen sehr hohen Energieverbrauch. Bei Menschen mit ADHS ist dies besonders stark ausgeprägt. Normalerweise benötigen Menschen unter 35 Jahren – falls sie gesund sind – das Vitaminoid Ubichinon nicht, da sie es ausreichend bilden können. Coenzym Q10 oder auch Ubichinon ist die universelle Grundlage für unsere Energieproduktion. 95% unserer täglich benötigten Energie sind abhängig von der Anwesenheit von ausreichend Coenzym Q10. Bei Menschen mit ADHS ist der Energiebedarf so hoch, dass eine Ergänzung mit 100 mg Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold) auch schon in jungen Jahren nötig sein kann.

Zusammenfassung

Viele Menschen – hier besonders Kinder – werden mit der Diagnose ADHS versehen, die eigentlich – geht man nach der exakten Definition – kein nachweisliches ADHS haben. Dadurch ist der Verbrauch von Methylphenidat von 37 kg Reinsubstanz pro Jahr im Jahr 1993 auf über 1700 kg im Jahr 2013 angestiegen. Bedenkt man, welche zum Teil sehr schwerwiegenden Nebenwirkungen von dieser Medikamentengruppe ausgehen, lohnt es sich, im Interesse der Betroffenen andere nebenwirkungsfreie Wege zu gehen. Die Vitalstoffe ermöglichen eine – in der Regel – ausreichende Behandlung von ADHS-Symptomen. Erst wenn die Vitalstoffe und ggf. eine Verhaltenstherapie versagen sollten, sind klassische Medikamente einzusetzen.

Quellen:

(1) https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/adhs-aufmerksamkeits-defizit-hyperaktivitaets-stoerung/ursachen

(2) BJPsych Open. 2016 Nov; 2(6): 377–384. Published online 2016 Dec 13. doi: 10.1192/bjpo.bp.116.003491 Vitamin levels in adults with ADHD

(3) DAT=Dopamintransporter

(4) https://www.concentrix.eu/magazin/vitamine-adhs

(5) Marina Ballroom Salon E (San Diego Marriott Marquis) Is High Prevalence of Vitamin D Deficiency a Contributory Factor for Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents?, 2014

(6) Mainichi K. et al. " Treatment of ADHD with... Pycnogenol®"; Eur Child Adolesc Psychiatry 2006;15:329-

(7) Peter Rhodewald; „Sanfte Methoden für den Zappelphilipp"; Schweiz Z Ganzheitsmed 2011; 23:9-11.

(8) J Child Psychol Psychiatry. 2018 Mar;59(3):232-246. doi: 10.1111/jcpp.12817. Epub 2017 Oct 2. Vitamin-mineral treatment improves aggression and emotional regulation in children with ADHD: a fully blinded, randomized, placebo-controlled trial.

Autoren:
Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie gemeinsam mit seiner Frau seit 1996 in der eigenen Praxis in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.

www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

www.Energie-Lebensberatung.de