

SO HILFT DIE NATUR

Farbiger Fitmacher

Rotkohl, Rotkabis oder Blaukabis: Das rot-violette Kreuzblütlergemüse wurde bereits im 11. Jahrhundert in den Schriften der Äbtissin Hildegard von Bingen erwähnt – einerseits als nährstoffreiches Winternahrungsmittel, andererseits als Heilmittel.

Die Wunderwaffe des Rotkohls sind die blauen Anthocyane. Die Pflanzenfarbstoffe wirken vor allem antioxidativ, entzündungshemmend und krebsfeindlich. Sie entschärfen Zellschäden und sollen sogar Depressionen lindern können. Ausserdem können sie unsere Sehkraft bei Nacht und in der Dämmerung erhöhen. Das kalorienarme Herbstgemüse versorgt unseren Körper mit einer reichen Palette an Mineralstoffen, wie Eisen, Selen, Magnesium, Kalium oder Zink. Es ist auch eine wahre Vitamin-C-Bombe, was dem Immunsystem guttut. Das enthaltene Vitamin K schützt das Herz.



Feste Hobbys können helfen, immer wieder die eigene Mitte zu finden.

# Mit ADHS leben lernen

Hochsensibel und rastlos – so wirken häufig Erwachsene mit einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Was können sie tun, um Ruhe in ihr Leben und Zufriedenheit in den Alltag zu bringen?

Von Brigitte Trauffer

Schnell wird heute Kindern, die ständig herumzappeln, ungenügende Schulnoten schreiben und kribbelig durch den Tag streifen, ADHS zugeschrieben. Das muss nicht so sein, kann aber. Und das gilt nicht nur für Kinder – wer unter der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung leidet, wird sich nicht nur während der Schulzeit, sondern auch später im Familienleben und im Berufsalltag damit auseinandersetzen haben. Denn: «Es handelt sich um einen genetisch determinierten Persönlichkeitstyp, der rund fünf Prozent der Kinder und Erwachsenen betrifft. Dieser Persönlichkeitstyp ist vererbt und besteht von Geburt an bis ans Lebens-

ende», erklärt Dr. med. Ursula Davatz, Psychiaterin und Vizepräsidentin von adhs20+, der schweizerischen Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS.

«ADHS ist aus meiner Sicht ein bestimmter Persönlichkeitstyp. Die ADHS-Veranlagung ist keine Krankheit, sie ist aber anfällig auf Störungen aus dem sozialen Umfeld. Sind die Eltern wohlwollend und die Lehrer in der Lage, mit der Veranlagung ihrer Schützlinge persönlichkeitsgerecht umzugehen, verläuft die Entwicklung vom Kindesalter bis zum Erwachsenenleben problemlos.»

Damit die berufliche Leistung und die sozialen Kontakte erfolg-

reich verlaufen, ist es wichtig, dass nicht nur die Eltern von Kindern mit ADHS, sondern auch die betreffenden Erwachsenen diese vulnerable Veranlagung annehmen und bewusst damit umzugehen lernen. Doch das ist nicht immer einfach, denn: «Menschen mit ADHS verfügen über eine hohe Sensibilität und sind deshalb verletzlich. Sie haben eine grosse emotionale Reaktivität, was zur aggressiven Abwehrhaltung oder zu extremem Ausweich- und Rückzugsverhalten führen kann, im Sinne von Kampf- oder Fluchtverhalten unter Stress.» Zudem verfügen sie über eine weit ausholende, breite Aufmerksamkeit. In Interaktion mit ihrer Fami-

## Menschen mit ADHS haben Erfolg im Leben



Dr. med. Ursula Davatz ist Psychiaterin

### SO KOMMT MAN KLAR

Für Menschen mit ADHS ist es wichtig, sich eine Art Leitfaden zu erarbeiten, der ihnen hilft, kritische Situationen zu bestehen. Wichtige Punkte sind:

- Das ADHS-Verhalten erkennen lernen, in welchen Situationen und mit welchen Verhaltensweisen sie andere Menschen reizen und zum emotionalen Überreagieren bringen können.
- In einem weiteren Schritt nach alternativen Strategien suchen, die helfen, Konfliktsituationen und Störungen geschickter zu begegnen, um sie besser bewältigen zu können – dabei kann eine Fachperson hilfreich sein.
- Eigene Bedürfnisse ruhig formulieren, ohne aggressiv zu werden oder zu flüchten, sowie sich von Dingen und Situationen, die einem nicht guttun, fernhalten.
- Regelmässig praktizierte Hobbys können helfen, immer wieder die Mitte zu finden, sich zu beruhigen und dadurch zu sich selbst zu kommen.

Informationen und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte: [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

lie oder im Arbeitsumfeld kann dies vermehrt zu eskalierenden Konflikten führen und konsequenterweise zu Beziehungsabbruch und Kündigung am Arbeitsplatz. Aus diesem Grunde kommt es im Vergleich zur Normbevölkerung bei Menschen mit ADHS vermehrt zu Scheidungen und Jobwechsellern. Dr. Davatz: «Menschen mit ADHS und einem wohlwollenden Umfeld können jedoch leichter Grenzen überschreiten und Normen durchbrechen als Normtypen. Dank ihrer Kreativität haben sie Erfolg im Leben.»

Kinder und Erwachsene mit ADHS haben keine Probleme, wenn ihr Umfeld versteht, wie mit ihnen umzugehen ist. Ist dies aber nicht der Fall, können rasch Probleme auftreten. Deshalb ist die Unterstützung durch einen Coach wichtig. Psychiaterin Davatz: «Er kann ihnen helfen, dass sie sich im Vorfeld taugliche Problembewältigungsstrategien erarbeiten und sozialverträglichere Strategien erlernen, um diese in Konfliktsituationen anwenden zu können.» Was die medikamentöse Therapie betrifft, werden verschiedene Substanzen aus dem Bereich der Amphetamine verwendet. Dazu gehören beispielsweise Ritalin, Concerta, Medikinet oder Elvanse, alles Stimulanzien, welche die Aufmerksamkeit steigern und helfen, besser fokussieren zu können. «Diese Medikamente schränken jedoch die breite Aufmerksamkeit auf einen engeren Fokus ein.» Es gibt noch zahlreiche andere Hilfsmittel, die jedoch nur zur Anwendung kommen können, wenn die Betroffenen ihre ADHS akzeptieren und bewusst damit umzugehen und leben gelernt haben.

## E-Zigaretten sind keine Hilfe!

Momentan wird intensiv Werbung gemacht für sogenannte rauchfreie Zigarettenalternativen, bei denen der Tabak erhitzt wird – statt verbrannt wie bei einem herkömmlichen Glimmstängel. Angeblich soll das weniger schädlich sein. Das führt dazu, dass viele Personen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, vorerst auf E-Zigaretten umsteigen (Bild). Sie glauben, dies helfe, mittelfristig komplett rauchfrei zu werden. Ist das aber eine gute Idee? Klar nein! So das Resultat einer gross angelegten Studie mit über 13 000 Raucherinnen und

Rauchern in den USA. Nach zwei Jahren hatten diejenigen, die für den Rauchstopp vorerst auf E-Zigaretten oder andere Ersatzprodukte umgestiegen waren, ein knapp neun Prozent höheres Risiko, zum Zigarettenrauchen zurückzufallen: 50 Prozent der «Totalaussteiger» rauchten nicht mehr, während es bei denen mit E-Zigaretten 41,5 Prozent waren. Fazit: E-Zigaretten sind keine Hilfe für den Rauchstopp! Laut dem Studienleiter Prof. John P. Pierce von der Universität San Diego ist komplettes Aufhören das Einzige, was die Gesundheit verbessert.



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE DE VIVY; FOTOS: SHUTTERSTOCK

Anzeige

zur Unterstützung des

# Immunsystems\*

**axamine**

**echina vit** **Echinacea plus**

mit Vitamin C und Zink zur Unterstützung des Immunsystems  
avec vitamine C et zinc pour soutenir le système immunitaire

1 x täglich/par jour

30 Kapseln capsules

\*mit Vitamin C und Zink

**NEU**

**MIGROS**

Axamine gibts in Ihrer Migros