



## 10 Utroly Hjemmedicino Para Annonerce

☐☐☐☐ de mest almndelige hjemmedisiner pro  
annoncer☐ selvom det ☐☐.



Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen ADS und ADHS. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Wenn bei Ihnen ADHS diagnostiziert wurde oder Sie jemanden kennen, der ADHS hat, wissen Sie, dass die Behandlungsmöglichkeiten für jede Person etwas anders aussehen.

Abhängig von Ihrem Alter, Ihren Symptomen und der Reaktion Ihres Körpers auf Medikamente können Sie traditionelle Medikamente auslassen und sich für natürliche Behandlungen entscheiden. Glücklicherweise gibt es mehrere vielversprechende natürliche Optionen zur Behandlung der Erkrankung bei Erwachsenen und Kindern.

Denken Sie nur daran, Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie Änderungen an Ihrem aktuellen Behandlungsplan vornehmen. Hausmittel sind großartig, aber sie sind kein Ersatz für eine vom Arzt verordnete Behandlung. Für manche Menschen können sie sogar schädlich sein.

## **Aufmerksamkeit**

ADHS ist mehr als nur ein Stereotyp über die kurze Aufmerksamkeitsspanne einer Person, die drunter und drüber geht. Es macht es schwieriger, sich zu konzentrieren und Aufgaben nach einem Zeitplan zu erledigen - etwas, das die meisten von uns jeden Tag bei der Arbeit oder in der Schule tun müssen - was es schwierig macht, produktiv zu sein. Es kann Sie auch vergesslich, weniger gut in der Organisation und anfällig dafür machen, Dinge zu verlieren.

## **Hausmittel bei ADHS und ADS**

### **Fischöl**

Omega-3-Fettsäuren sind für ihre gehirnfördernden Eigenschaften bekannt, und es gibt viele Gründe, warum sie eine großartige Ergänzung zu einer gesunden Ernährung darstellen. Aber wie sich herausstellt, können sie auch nützlich sein, um die Symptome von ADHS zu lindern.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren den Serotonin- und Dopaminspiegel im Gehirn beeinflussen und oxidativen Stress verringern, der manchmal bei Menschen mit ADHS auftritt.

Fischölpillen sind der einfachste Weg, Ihrer Ernährung konzentrierte Mengen an Omega-3-Fettsäuren hinzuzufügen. Wenn Sie sie ausprobieren möchten, können Sie sie hier bekommen. Sie können Ihre Omega-3-Zufuhr auch erhöhen, indem Sie mehr Meeresfrüchte essen.

## **Melatonin**

Wussten Sie, dass Schlafentzug alles von Ihrem Gedächtnis bis zu Ihrem Verdauungssystem beeinflusst? Es ist bekannt, dass Schlafmangel die geistige und körperliche Gesundheit stark beeinträchtigen kann. Bei Menschen mit ADHS kann schlechter Schlaf die Aufmerksamkeit erschweren.

Eine Möglichkeit, Schlafprobleme auf natürliche Weise zu bewältigen, besteht darin, jeden Abend Melatonin einzunehmen, bevor Sie auf das Kissen legen. Es ist ein Hormon, das Ihr Körper auf natürliche Weise produziert, um Ihre Augen zu regulieren, und wenn Ihr Schlafzyklus durcheinander gerät, kann auch Ihr Melatoninspiegel aus dem Gleichgewicht geraten.

Die Einnahme einer Melatonin-Ergänzung kann Ihnen helfen, diese Werte wieder auf einen normalen Zeitplan zu bringen. Es ist nicht klar, ob Melatonin andere Auswirkungen auf ADHS-Symptome hat. Und während Melatonin kurzfristig sowohl für Erwachsene als auch für Kinder sicher ist, ist über die langfristige Anwendung nicht so viel bekannt.

Versuchen Sie, mit einer sehr niedrigen Dosis (so niedrig wie 0,2 Milligramm) zu beginnen und sich nach oben zu arbeiten, um Ihre ideale Menge für jede Nacht herauszufinden.

## **Lichttherapie**

Es ist wichtig, Ihren Körper tagsüber dem Licht und nachts der Dunkelheit auszusetzen, um Ihren circadianen Rhythmus in Schach zu halten – was Ihnen, wie wir wissen, helfen kann, die negativen Auswirkungen von schlechtem Schlaf abzuwehren.

Noch besser, eine offene Studie mit ADHS-Patienten ergab, dass die Lichttherapie am Morgen die Stimmung der Teilnehmer verbesserte und dazu beitrug, ihre ADHS-Kernsymptome zu reduzieren.

Wenn Sie in einer Umgebung ohne ständigen Zugang zu Sonnenlicht leben oder arbeiten (vielleicht arbeiten Sie in der Nachtschicht), könnten Sie davon profitieren, wenn Sie Ihrer Morgenroutine eine Lichttherapie hinzufügen (oder sie verwenden, wann immer Sie normalerweise aufwachen).

Lichttherapieboxen werden häufig zur Behandlung von Major Depression mit saisonalem Muster (früher bekannt als saisonale affektive Störung) verwendet und sind online verfügbar.

Sie geben Ihrem Körper morgens einen Sonnenschub, der Ihnen hilft, nachts leichter einzuschlafen. Wenn Sie schlafen müssen, während es draußen hell ist, versuchen Sie, eine Augenmaske zu verwenden, um Dunkelheit zu simulieren.

## **Zink**

Dieses Mineral, das in Fleisch, Hülsenfrüchten, Samen, Nüssen und anderen Lebensmitteln enthalten ist, stärkt Ihr Immunsystem und hilft Ihrem Körper, Proteine herzustellen, um das Zellmembranwachstum zu unterstützen.

Interessanterweise hat Zinkmangel ähnliche Symptome wie ADHS: Unaufmerksamkeit, beeinträchtigte kognitive Entwicklung und unruhiges Verhalten. Aber Zinkmangel korreliert nicht direkt mit ADHS-Symptomen.

Wenn Ihr Zinkspiegel normal ist, wird diese Behandlung wahrscheinlich nicht viel für Sie tun. Aber wenn Sie oder Ihr Kind einen Zinkmangel haben (was wahrscheinlicher ist, wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind), könnte die Einnahme eines Zinkpräparats Ihre Hyperaktivitätssymptome verringern.

Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels beginnen, da zu viel Zink in Ihrem System ebenfalls Probleme verursachen kann.

## **Magnesium**

Genau wie Zinkpräparate sind Magnesiumpräparate nur für Menschen hilfreich, die an Magnesiummangel leiden.

Eine Studie aus dem Jahr 2017 mit Kindern mit ADHS ergab jedoch, dass mehr als 70 Prozent von ihnen einen Magnesiummangel hatten und daher von der Einnahme von Magnesiumpräparaten profitierten.

## **Ernährungsumstellung**

Die Forschung hat gezeigt, dass eine Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln und Chemikalien, mit einem Schwerpunkt auf der Vermeidung von Lebensmittelallergenen, dazu beitragen kann, die Symptome von ADHS bei Menschen jeden Alters zu lindern.

Wenn Sie den Reaktionen Ihres Körpers auf verschiedene Lebensmittel nie viel Aufmerksamkeit geschenkt haben, sollten Sie eine Eliminationsdiät ausprobieren, um herauszufinden, worauf Sie empfindlich reagieren (Ihr Ernährungsberater oder Arzt kann Ihnen dabei helfen).

Auch wenn Sie bestimmte Lebensmittel nicht einschränken, versuchen Sie, eine Ernährung zu essen, die reich an Gemüse, Obst, Fisch, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten und wenig Zucker, künstlichen Süßstoffen, Nitraten und Farbstoffen ist.

Die Mittelmeerdiät, die vollwertige, farbenfrohe, frische Lebensmittel und viel Fisch betont (erinnern Sie sich an die Omega-3-Fettsäuren?), ist ein guter Ausgangspunkt, wenn Sie Ihre Ernährung zum Besseren verändern möchten. Außerdem könnte es helfen, Ihr ADHS zu verwalten.

## **Verhaltenstherapie**

Bei kleinen Kindern, deren Gehirne und Verhaltensweisen besonders formbar sind, kann eine Verhaltenstherapie helfen, störende Tendenzen zu verringern.

Dies kann mit einem zugelassenen Therapeuten durchgeführt werden, der sich auf Verhaltenstherapie spezialisiert hat, und in der Regel werden Eltern und Kinder gemeinsam an Sitzungen teilnehmen.

Der Profi wird Ihnen beibringen, wie Sie positive Verhaltensweisen verstärken und eine Struktur schaffen, die Ihrem Kleinen helfen kann, ruhig und produktiv zu bleiben. Auch Erwachsene mit ADHS können von einer Verhaltenstherapie profitieren, allerdings sieht es etwas anders aus.

Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist eine Art der psychischen Gesundheitsbehandlung, die Menschen lehrt, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Es wird am häufigsten zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen eingesetzt, die Nebenwirkungen von ADHS bei Erwachsenen sein können.

Beachten Sie, dass sich die Forschung zu CBT als spezifische Behandlung von ADHS noch in einem frühen Stadium befindet, aber ihre positive Wirkung auf Angststörungen ist bekannt. Wenn Sie herausfinden möchten, ob CBT das Richtige für Sie ist, suchen Sie einen Therapeuten auf, der Erfahrung darin hat, Menschen mit ADHS zu helfen.

## **Probiotika**

Es ist kein Geheimnis, dass Probiotika eine Menge gesundheitlicher Vorteile haben, von verdauungsfördernden Kräften bis hin zur Linderung von Allergien. Jetzt weist die Wissenschaft zunehmend auf Probiotika als Hilfsmittel für verschiedene psychische Erkrankungen hin.

Während sich die Forschung, die Probiotika mit der Behandlung von ADHS verbindet, noch in einem frühen Stadium befindet, haben mehrere Studien vielversprechende Wirkungen gezeigt. Die Kultivierung eines gesunden Darmmikrobioms kann ein lebendiges und gut funktionierendes Gehirn fördern.

## **Fitness**

Manchmal gibt es nichts Besseres als gutes Schwitzen, um den Kopf frei zu bekommen und sich zu beruhigen.

Die Forschung ist begrenzt, aber vorläufige Studien deuten auf einen Zusammenhang zwischen einem aktiven Lebensstil und der Linderung der ADHS-Symptome hin, insbesondere bei Kindern. Bewegung kann die Entwicklung und Funktion des Gehirns fördern, was Kindern mit ADHS helfen kann, sich besser zu konzentrieren.

## **Essentielle Öle**

Um es klar zu sagen, die Forschung hat nicht bestätigt, dass ätherische Öle einen signifikanten Einfluss auf ADHS-Symptome haben. Manche nutzen sie aber regelmäßig und schwören auf ihre positive Wirkung.

Ein paar, die Sie ausprobieren sollten, wenn Sie interessiert sind: Vetiver, Zedernholz und Lavendel, die angeblich alle Angst reduzieren und ein Gefühl der Ruhe fördern sollen.

## **Natürliche Behandlungen**

Studien haben gezeigt, dass mehrere andere Naturheilmittel bei der Behandlung von ADHS nützlich sind, aber die Wissenschaft ist sich über ihre Gesamtwirksamkeit nicht einig. Johanniskraut, Ginseng und Pinienrindenextrakt sind nur einige davon.

Wenn Sie durch andere Optionen keine Linderung gefunden haben, könnten diese einen Versuch wert sein, aber ihre Auswirkungen werden wahrscheinlich mild sein. Beginnen Sie immer langsam, wenn Sie ein neues Vitamin oder Kraut ausprobieren, damit Sie die Auswirkungen auf Ihren Körper messen können.

Bitten Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Ernährungsberater, Sie

durch das richtige Protokoll für den Beginn einer neuen Behandlung zu führen.

## **Zu vermeiden**

Manchmal geht es bei der Behandlung von ADHS darum, bestimmte Substanzen und Verhaltensweisen einfach zu vermeiden. Hier sind fünf häufige Auslöser:

### **Lebensmittelfarbstoffe und künstliche Farbstoffe**

Dies ist eine schwierige Frage, da Lebensmittelfarbstoffe heutzutage in fast allem enthalten sind, aber eine Handvoll Studien haben den Konsum dieser Farbstoffe mit erhöhter Hyperaktivität bei Kindern in Verbindung gebracht.

Wenn man bedenkt, dass wir ungefähr viermal so viele Lebensmittelfarbstoffe essen wie in den 50er Jahren, ist es wahrscheinlich am besten, die Farbstoffe in Ihrer nächsten Ladung Zuckerkekse wegzulassen.

### **Gluten (aber nur, wenn Sie bereits empfindlich darauf reagieren)**

Weitere Forschung ist erforderlich, aber eine Studie ergab, dass Menschen mit Zöliakie und ADHS eine signifikante Verbesserung ihrer ADHS-Symptome sahen, wenn sie sich an eine glutenfreie Diät hielten.

Der Schlüssel ist, alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu überwachen und sicherzustellen, dass Sie eine Ernährung zu sich nehmen, die Ihrem Körper das gibt, was er braucht.

Wenn Sie die richtigen Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen und die Lebensmittel, die Ihrem Körper nicht vertragen, weglassen, können Sie Ihre ADHS-Symptome unter Kontrolle halten.

## **Hoher oder niedriger Blutzucker**

Während sich diese Studien auf Kinder konzentrieren, hat die Forschung herausgefunden, dass der Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken die Hyperaktivität erhöhen und es schwieriger machen kann, aufmerksam zu sein.

Andererseits kann niedriger Blutzucker die Symptome von ADHS nachahmen. Am besten halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel in der Goldlöffchen-Zone, um Ihren Fokus messerscharf zu halten.

## **Technologie**

Die Technologie hat vielleicht eine Person auf den Mond gebracht und Streaming in Ihr Zuhause gebracht, aber das bedeutet nicht, dass es falsch ist, eine gewisse Distanz zu suchen. Eine Studie ergab, dass zu viel digitale Zeit Impulsivität, Hyperaktivität und Unaufmerksamkeit bei Teenagern erhöhen kann.

Sie müssen nicht mit Ihrem Telefon Schluss machen, aber vielleicht ab und zu eine bildschirmfreie Zeit einlegen (besonders vor dem Schlafengehen).

## **Stress**

Niemand sucht aktiv nach Stress, und wenn man ihm sagt, dass er ihn vermeiden soll, kann es sich tatsächlich stressig anfühlen. Ihr ADHS selbst könnte die Quelle Ihres Stresses sein, besonders wenn Ihre Symptome zu verpassten Fristen und einer massiven Anhäufung von Projekten und Aufgaben führen.

Laut einer Studie ist Stress sogar stark genug, um bei gesunden Erwachsenen ADHS-Symptome zu bekommen. Wenn man das alles weiß, ist es schwer, nicht unter den Schreibtisch zu kriechen und zu weinen, im Robin-Scherbatsky-Stil.

Atme tief durch und komm für eine Sekunde mit uns, denn das

hast du total verstanden (wie wir hoffen, dass dieser Artikel beweist).

Planen Sie einen Yoga-Kurs, zünden Sie eine Lavendelkerze an, nehmen Sie sich ein paar Momente der Stille, um sich zu erholen, machen Sie ein Nickerchen oder planen Sie ein Kaffee-Date mit einem vertrauenswürdigen Freund, dem Sie vertrauen können und der Sie zum Lachen bringt. (FYI, die stressabbauenden Kräfte all dieser Aktivitäten werden durch Forschung unterstützt!)

Und vielleicht am wichtigsten: Verzeihen Sie sich, dass Sie überwältigt sind oder dem Aufschieben nachgeben. Du bist nur ein Mensch, und du verdienst eine verdammte Pause.

## **Fazit**

Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, ADHS zu behandeln, ohne auf traditionelle Medikamente angewiesen zu sein.

Auch wenn es einige Versuche und Irrtümer erfordern kann, um die perfekte Lösung für Sie oder Ihr Kind zu finden, sollten Sie wissen, dass jeder etwas anders auf jede Art von Behandlung reagiert.

Wenn Sie sich an einen Profi wenden möchten (immer ein kluger Schachzug, wenn Sie sich überfordert fühlen), finden Sie einen Arzt, Ernährungsberater oder Therapeuten, der mit ADHS und seinen Symptomen vertraut ist.

Es ist auch hilfreich, jemanden zu finden, der mit natürlichen Behandlungen vertraut ist, wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente vermeiden möchten.

Und sei geduldig! Veränderungen kommen nicht über Nacht – aber je mehr Sie wissen, desto besser können Sie darauf vorbereitet sein, die Auswirkungen von ADHS auf Ihr Leben zu

reduzieren.

**Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:**

## **Themenverwandte Artikel:**

[fu\_postlist search='stuff' maxposts=10 search="ADS und ADHS"]

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**