

# Vitalstoffe - Basis einer erfolgreichen AD(H)S-Therapie

## Ein Nahrungsergänzungsprogramm zum Ausgleich von Mikronährstoffdefiziten und zur Schadstoffentgiftung

Die Ursachen des Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndroms (ADHS) sind vielfältig - wie bei den meisten psychiatrischen Erkrankungen. Auffällig ist, dass bei den betroffenen Kindern immer ein Mikronährstoffdefizit festgestellt wird. Daher gehört die Verbesserung der Vitalstoffversorgung inzwischen ebenso zum Therapiestandard wie die Elimination von Allergenen und Schadstoffen. Die Erhebung des Stoffwechselstatus wird durch eine Stimmanalyse so vereinfacht, dass eine gezielte Substitution von Nährstoffen und die Überprüfung des Erfolgs möglich sind.

Die Ursache für den besonderen Nährstoffbedarf bei der AD(H)S-Symptomatik liegt im Stoffwechsel der Neurotransmitter. Diese kleinen Helfer der Nerven heißen Dopamin, Adrenalin oder Serotonin und gelten in der Hirnforschung inzwischen als die wichtigste Voraussetzung für gutes Lernen und eine gesunde Psyche. Doch ohne B-Vitamine, Spurenelemente und essentielle Fett- und Aminosäuren funktioniert die Produktion der Botenstoffe im Gehirn nicht richtig. Ein dauernder Mangel an Neurotransmittern führt zu Nervosität, Gedächtniseinbußen und motorischer Unruhe, den bekanntesten AD(H)S-Symptomen.

Schwermetalle, Umweltgifte und Lebensmittelzusätze lösen häufig diese Symptomatik aus oder verschlimmern sie.

Die meisten „Zappelphilipp“-Kinder sind mit Quecksilber, Blei und Nahrungsmittelzusätzen belastet.

Hier beginnt ein Teufelskreis, denn auch die natürlichen Entgiftungssysteme des Körpers brauchen Spurenelemente, um effektiv zu arbeiten. Nur unter optimalen Bedingungen kann der Organismus die Schadstoffe über Niere, Leber und Darm selbstständig wieder ausscheiden.

Bei einem Vitalstoffmangel sind die Entgiftungsenzyme jedoch blockiert, so dass der Körper zu einer Notlösung greift und die Toxine ins Gewebe abschiebt und dort speichert. Besonders gern lagern sich die giftigen Substanzen in den Nervenzellen ab – und im Gehirn.

Das wichtigste Organ bei der Aufnahme von Nährstoffen und zur Abwehr von schädlichen Substanzen ist der Darm. Wenn ein Kind allergisch auf Lebensmittel, wie z. B. Gluten im Weizen, reagiert oder durch eine Pilzinfektion die Darmflora gestört ist, dann wird die Darmbarriere geschwächt. Der Körper nimmt die wichtigen Grundbausteine (v. a. Aminosäuren, Vitami-

ne, Mineralien) nicht mehr ausreichend aus der Nahrung auf, und es entsteht ein Vitalstoffmangel. Außerdem wird die Darmwand durch die allergischen Reaktionen durchlässig für Schadstoffe und Krankheitserreger. Die elementaren Voraussetzungen für die erfolgreiche Behandlung eines Mikronährstoffmangels sind also eine entsprechende Eliminationsdiät und Aufbau der Darmflora.

### Kontrolliertes Nahrungsergänzungsprogramm

Für den Erfolg einer Therapie von hyperkinetischen Störungen stellt sich folgende interessante Frage: Kann man nachweisen, dass durch eine Nahrungsergänzung mit Vitalstoffen und eine Darmsanierung die Nährstoffsituation verbessert wird und die Ausleitung von Schadstoffen sich verstärkt?

In einer Praxis mit dem Schwerpunkt „AD(H)S-Therapie“ wurden unter diesen Aspekten vier Kinder gezielt behandelt. Diese Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren zeigten alle die typischen Symptome der hyperkinetischen Störung. Unter Anleitung einer Heilpraktikerin erhielten sie über drei Monate ein spezielles Nahrungsergänzungsprogramm, um die Wirkung von Mikronährstoffen festzustellen.

Zunächst wurde die Ernährung umgestellt auf basische Lebensmittel.

### Gerade bei hyperkinetischen Kindern gilt:

Wer sauer ist, reagiert auch gereizt. Süßigkeiten, Softdrinks (Cola, Kohlensäure, Fruchtsäfte) und Lebensmittel aus tierischer Herkunft (Fleisch, Wurst, Milchprodukte) können das Säure-Basen-Gleichgewicht in den sauren Bereich verschieben und das verstärkt die Übererregbarkeit des Nervensystems. Auf dem neuen Speiseplan der Kinder standen mehr Gemüse und Vollkornprodukte sowie möglichst wenig Zucker. Außerdem sollte 1,5 Liter stilles

### Die VoxSana® Stimmanalyse

Die Methode beruht auf dem Resonanzprinzip: Jede chemische Substanz im Körper hat eine bestimmte Schwingung, die sich aus dem Molekulargewicht errechnen lässt. Die Stimme spiegelt alle Körpersubstanzen. Je mehr von der Substanz vorhanden ist, desto intensiver ist ihre Frequenz im Stimmprofil. Die VoxSana® Stimmanalyse zerlegt die Stimme in ihre einzelnen Resonanzfrequenzen, genau wie ein Prisma das weiße Licht in seine Farben.

Die Stimme wird über die Soundkarte am PC aufgenommen und als Oszillogramm bildlich dargestellt. Eine spezielle Software errechnet daraus ein Diagramm und verbindet jede Frequenz mit ihrer Resonanz-Substanz.

Im Frequenz-Diagramm werden Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren und Nervenbotenstoffe sichtbar - ebenso eingelagerte Schadstoffe und Schwermetalle (Abb.1).

Wasser am Tag getrunken werden.

### Zusätzlich erhielten die Kinder täglich ein speziell auf die AD(H)S-Symptomatik abgestimmtes Nahrungsergänzungs-Programm:

- Multivitamine und Mineralien-Pulver auf Lebensmittelbasis in einer kindgerechten Zusammensetzung
- Lecithin als natürliche Quelle von essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren
- Probiotische Milchsäurebakterien mit Faserstoffen zur Regulierung der Darmflora

Die Nahrungsergänzungen konnten in Flüssigkeit eingerührt oder vom Löffel genommen werden, das für Kinder oft schwierige Schlucken von Tabletten war nicht nötig.

### Diagnostik der Nährstoff- und Schadstoffsituation

Vor und nach dem Nahrungsergänzungsprogramm wurde bei jedem Kind eine Bestimmung der aktuellen Nährstoffsituation und der individuellen Belastung mit Schadstoffen durchgeführt. Für diese Untersuchungen eignet sich z. B. die VoxSana® Stimmanalyse (siehe Kasten), weil sie kinderfreundlich ist - nämlich völlig schmerzfrei - und ein sehr genaues Profil erstellt. Das Stimmbild zeigt auf einen Blick, ob

Nährstoffdefizite vorliegen, nützliche Vitamine blockiert sind oder ob der Körper mit Schwermetallen und Umweltgiften belastet ist.

Aus dem Diagramm wird dann die Resonanzintensität (RI) der einzelnen Substanzen ermittelt und in eine gut lesbare Tabelle (siehe Tab. 1) übertragen.

In den Stimmbildern der AD(H)S-Kinder waren vor dem Beginn der Behandlung die typischen Defizite von Spurenelementen, Aminosäuren und Neurotransmittern zu erkennen (Abb. 2). Bei fast zwei Dritteln der Werte zeigte sich ein Mangel, der unterstützt werden sollte. Die schädlichen Stoffe (Schwermetalle, Lebensmittelzusätze) waren zu 50% bereits im toxischen Bereich und wurden nicht genügend ausgeschieden. Einige Vitalstoffe waren zwar ausreichend vorhanden, konnten aber für den Stoffwechsel nicht verwertet werden. Eine solche Blockade entsteht durch den Man-

gel an bestimmten Spurenelementen, die bei der Enzymtätigkeit gebraucht werden. Blockierte Substanzen können sich langfristig ebenso schädigend auf die Gesundheit auswirken wie eine mangelhafte Versorgung.

Nach einer Behandlung von drei Monaten sind die Auswirkungen der Ernährungsumstellung und der gezielten Nahrungsergänzung bereits deutlich zu erkennen. Das Stimmbild ist in allen Frequenzen ausgeglichener, und die Lücken sind kleiner geworden (Abb. 3).

Das Depot der Spurenelemente wurde allerdings noch nicht normalisiert. Wenn man genauer hinsieht, haben sich Selen und Zink sogar verschlechtert (Abb. 4). Dieser paradoxe Effekt entsteht durch die Tätigkeit der Entgiftungssysteme, die bei der besseren Versorgung mit Vitaminen wieder anfangen zu arbeiten. Zink und Selen haben eine Schlüsselfunktion bei den Zellentgiftungs-

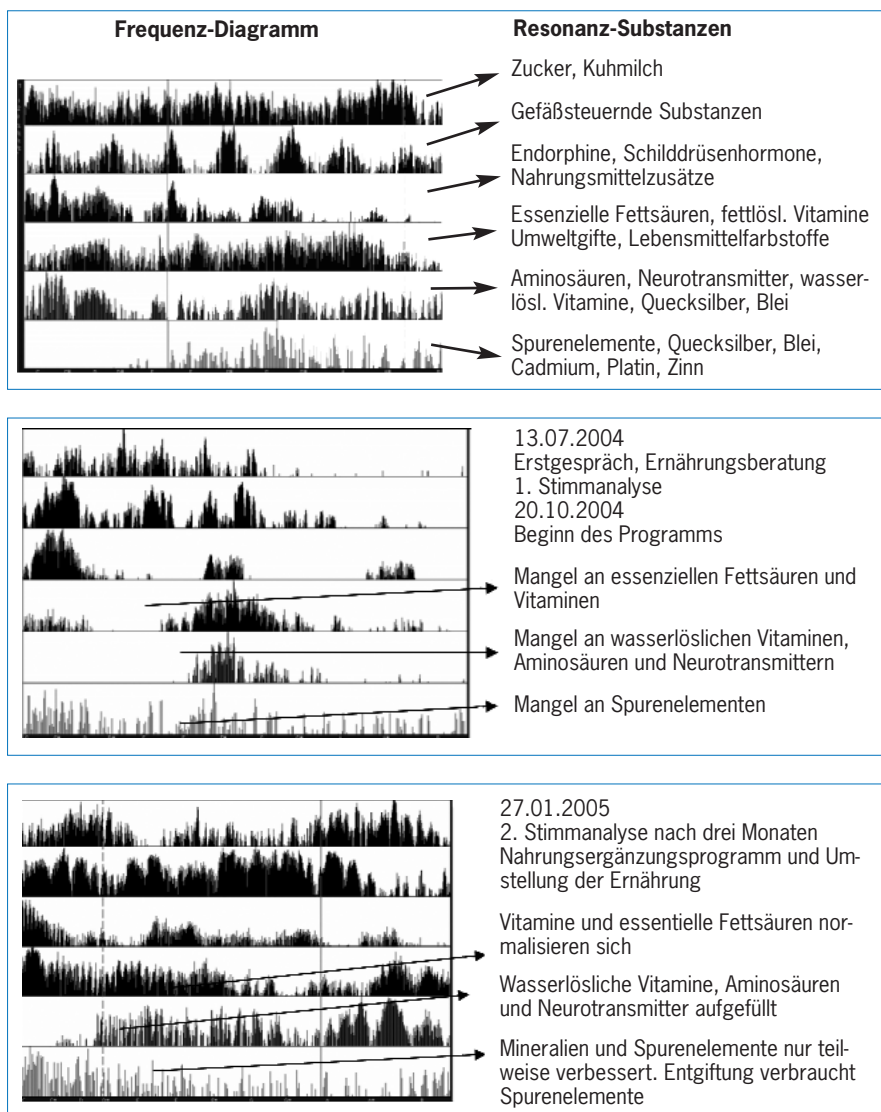


Abb. 1: Typisches Stimmbild bei guter Allgemeinversorgung und geringer Resonanz zu Schadstoffen, leichter Mangel an Spurenelementen (links unten). Abb. 2: Stimmbild des 12-jährigen D. K. vor Beginn des Nahrungsergänzungsprogramms: Die Resonanz zu wichtigen Vitalstoffen ist vermindert. Abb. 3: Stimmbild des 12-jährigen D. K. nach Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen: Eine durchgängig gute bzw. stark verbesserte Resonanz zu wichtigen Mikronährstoffen ist jetzt erkennbar.



**Dr. med.  
Eva Ritter**

ist Verhaltenstherapeutin und Ärztin für orthomolekulare Medizin. Mit einem ganzheitlichen psychosomatischen Therapiekonzept berät sie Therapeuten und Patienten bei der Anwendung von Vitalstoffen. Vorträge zu Behandlungsmöglichkeiten mit Mikronährstoffen und Seminare für systemisches Konflikt- und Kommunikationsstraining.

**Kontakt:**  
Bad Nauheimer Str. 13  
D-64289 Darmstadt  
Tel.: 06151 /373603  
Fax: 06151 /373603  
dr.eva.ritter@gmx.de

Enzymen Superoxiddismutase und Glutathionperoxidase. Durch die stärkere Entgiftung verbraucht der Körper für einige Zeit mehr dieser Spurenelemente, ebenso wie Eisen, Jod und Mangan. Bei konsequenter Nahrungsergänzung über die erste Entgiftungsphase hinaus füllt sich jedoch das Defizit aller Vitalstoffe auf.

Der verringerte Wert von Zink und Selen ist also ein Zeichen für die verstärkte Schadstoffausleitung, die bei den Kindern durch die optimierte Mikronährstoffversorgung einsetzt.

**Die bessere Entgiftungsleistung spiegelt sich bereits nach drei Monaten in messbaren positiven Auswirkungen:**

- 63% der gemessenen Schadstoffe waren abgesunken.
- Nach dem Nahrungsergänzungsprogramm hatten sich 75% der Vitamin- und Mineralwerte bei den Kindern erholt.
- Auch der Vorrat an Lecithin und essentiellen Aminosäuren, den beiden biochemischen Vorstufen der Neurobotenstoffe, wurde größer.
- Als Konsequenz waren über 70% der Neurotransmitter-Werte angestiegen.

**Zusammenfassung der Erkenntnisse**

Eine gezielte Mikronährsubstitution verbessert die Ausleitung von Schadstoffen und die Situation der Neurotransmitter bei AD(H)S-Kindern.

**AD(H)S-Kinder haben hohe Schadstoffbelastungen:**

Die natürliche Entgiftung wird unterstützt

Tab. 1: Die für die einzelnen Substanzen ermittelten Resonanzintensitäten (RI; normal: 45-80).

Substanz	RI (Ref. 45-80)	Funktion
Vitamin C	40	für Immunsystem, fördert Eisenresorption, entgiftet, und ist wichtig für Bindegewebe
Beta-Carotin	74	Zellschutz-Vitamin; schützt Haut, Schleimhäute, Augen. Für Wachstum, Eisen-Synergie
Vitamin B1	82	für Nervensystem und Körperenergie; besonders wichtig in der Pubertät
Vitamin B6	35	für körperliche Leistung, Muskelkontraktion, Koordination, Neurotransmittersynthese
Folsäure	52	für gesunde Schleimhäute, Zellwachstum. Häufigster Vitaminmangel bei Kindern
Vitamin B12	61	wichtig in der Wachstumsphase; für Folsäure-Stoffwechsel, Zellteilung und Nerven

durch

- Entsäuerung mit basischer Ernährung
- Reines Wasser
- Mikronährstoffe

**AD(H)S-Kinder haben eine gestörte Darmfunktion:**

Als Basis für eine gute Resorption von Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien ist die Stärkung der Darmbarriere wichtig:

- Allergene vermeiden
- Darmflora aufbauen
- Vollwertige Lebensmittel

**AD(H)S-Kinder brauchen mehr Vitalstoffe:**

Nahrungsergänzungen mit qualitativ hochwertigen und bioverfügbaren Mikronährstoffen sorgen für eine ausreichende Ver-

sorgung mit

- Mineralien
- Spurenelementen
- Vitaminen
- Lecithin

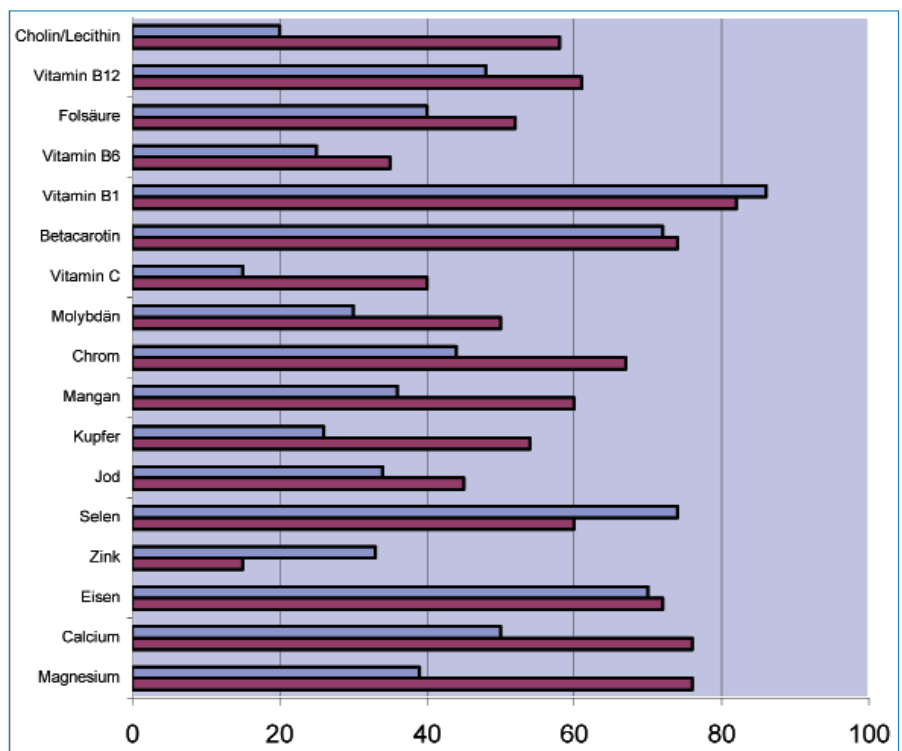


Abb. 4: Vitamine, Spurenelemente und Lecithin-Werte bei dem 12-jährigen D.K. vor und nach dem dreimonatigen Nahrungsergänzungsprogramm. Blau: Ausgangswerte; Rosa: nach drei Monaten.