

# Wie aus einer ADHS eine Glutenunverträglichkeit wurde

Phillip ( Name geändert ) kam mit 9 Jahren in meine ADHS – Praxis. Er erhielt bereits vor 2 Jahren die Diagnose „ADHS“ und fiel bereits im Kleinkindalter unangenehm auf. Im Kindergarten konnte er nicht still sitzen - was den Morgenkreis meist unmöglich machte, er zerstörte die Bauten der anderen Kinder und war nicht gerade der Liebling der Erzieher. Die Elterngespräche häuften sich, als Phillip anfang die anderen Kinder zu verprügeln. Ein Erfahrungsbericht.

Die Eltern waren am Rande der Verzweiflung und probierten in ihrer Hilflosigkeit viele unterschiedlichen Erziehungstipps aus – ohne Erfolg. **Durch das „Erziehungshopping“ wurden die Eltern, wie auch Phillip, immer unsicherer und der Hausseggen bröckelte zunehmens.**

Dann kam Phillip in die Schule und der normale „ADHS – Kreislauf“ nahm seinen Gang. Phillip konnte sich nicht konzentrieren, geriet mit den anderen Schülern aneinander, vergaß seine Stifte und Hefte sowie die Hausaufgaben, die Elterngespräche wurden noch mehr als bereits im Kindergarten und Phillip sollte bereits die erste Klasse wiederholen.

Die Lehrer sowie die Schulleitung drängten die Eltern auf einen ADHS – Test, dem sie schließlich zustimmten. **Der Arzt stellte nach 2,5 Std die „sichere“ Diagnose ADHS und hatte auch gleich ein Medikamentenrezept parat.** Die Eltern wollten jedoch alles für ihren Sohn unternehmen, dass es ihm auch ohne Medikamente besser ging.

Nun fing die Aufklärung für die Eltern an. Sie recherchierten im Internet und traten einer Selbsthilfegruppe bei. **Phillip ging zur Ergotherapie und es wurde versucht, ihn in die Schule positiv zu integrieren, was leider nicht gut gelang.** Die Probleme in der Schule wurden nicht weniger und Phillip besuchte nun zusätzlich einen Psychotherapeuten der ein Verhaltenstraining durchführte. Nachdem keine Verbesserungen eintraten, besuchten die Eltern mich, um weitere Hilfen für sich selbst im Umgang mit ihrem Sohn in Anspruch zu nehmen.

In meiner Arbeit als ADHS- und psychologische Beraterin lasse ich prinzipiell bei allen ADHS Diagnosen und auch bei Frauen, die massive Stresssymptome aufweisen, ein 14-tägiges Ernährungsprotokoll ausfüllen. Ich bin ausgebildete Fachberaterin für Säuglings-, Kleinkind- und Jugendernährung und habe eins gelernt: **„Unterschätze deinen Speiseplan nicht“.** Die Eltern willigten ein und waren dankbar über jede Hilfestellung. Nach 14 Tagen werteten wir das Ernährungsprotokoll aus. Zu dem Ernährungsprotokoll sollten sie zusätzlich Phillips Verhalten notieren – alles, was ihnen an ihm auffiel. Das Ernährungsprotokoll ergab sehr viele Nudeln, Reis und Vollkornprodukte. Darüber hinaus viel Wurst, Fleisch und Eistee. Ich vereinbarte mit den Eltern eine Ernährungsumstellung.

**Sie sollten für vier Wochen glutenhaltige Getreidesorten komplett vermeiden und Wurst und Fleisch nur noch sehr eingeschränkt verzehren.** Darüber hinaus wurde der Zucker ebenfalls vom Speiseplan gestrichen. Die Eltern verzichteten auf Roggen, Weizen, Dinkel & Co und kochten stattdessen mit Amaranth und Quinoa. Ein Bäcker in der Nachbarschaft hatte zum Glück Brot aus Hirse im Angebot, was allen Familienmitgliedern sehr gut schmeckte.

Statt Eistee mit viel Zucker oder Limo gab es nun zu Phillips Leidwesen Wasser – aber da musste er nun durch. Wir erklärten ihm die Wichtigkeit und Dringlichkeit dieses Vorgehens und machten ihm klar, dass wir ihm nichts Böses wollten. Damit es Phillip leichter fiel und er sah, dass alle Familienmitglieder sich einig waren, verzichteten auch die Eltern auf Limonade und Zucker und somit zog Phillip ganz gut mit.

Nach 14 Tagen rief mich die Mutter völlig fassungslos an und erzählte mir, dass die Lehrerin sie zu einem Gespräch gebeten habe. Ihr wurde schon ganz mulmig, da diese Gespräche ja bis dahin nichts Gutes verhiessen. Doch diesmal empfing die Lehrerin die Mutter mit einem Lachen im Gesicht und fragte sie, seit wann denn Phillip Medikamente nehmen würde. **Er wäre wie ausgewechselt im Unterricht!** Er störe nicht mehr und wäre aufmerksam. Selbst mit den anderen Kindern gäbe es keine Streitereien mehr und in der Pause hätte Phillip heute sogar „friedlich“ mit einem anderen Kind gespielt.

Nachdem die Mutter der Lehrerin mitteilte, dass Phillip gar keine Medikamente bekam, wurde die Mimik der Lehrerin ernst und sehr steif. **Die Mutter klärte darüber auf, das lediglich eine Nahrungsumstellung statt gefunden habe und dies nicht im Entferntesten mit Medikamenten zu tun habe.**

Nach den vereinbarten vier Wochen kamen die Eltern und Phillip wieder zum verabredeten Termin. Wir konnten in den nächsten Monaten Phillips Ernährung noch weiter optimieren, **indem wir noch weitere Lebensmittel vom Speiseplan strichen und andere wieder einführten.** Phillip wiederholte die Klasse nicht, sondern wurde versetzt. Zur Ergotherapie geht er weiterhin, da ihm die Erfahrungen dort einfach gut tun. Zum Psychotherapeuten geht er aber aktuell nicht mehr.

**Phillip ist viel ruhiger und konzentrierter und deutlich weniger aggressiv oder aufbrausend.** Er kommt mittlerweile mit seinen Klassenkameraden klar und der Hausseggen hängt auch nicht mehr schief. Phillip wurde durch die Ernährungsumstellung kein „Wunderknabe“ und heckt auch gerne weiterhin den ein oder anderen Streich aus. Aber Phillip und seine Familie führen nun ein ruhigeres und harmonischeres Leben ohne ständige Besuche in der Schule und Drohungen seitens der Schulleitung.

Corinna Wietelmann  
[www.gesundheitsberatung-stormarn.com](http://www.gesundheitsberatung-stormarn.com)