

Kinderheilkunde und
Komplementärmedizin
Wien, 4./5. Nov. 2011

Das Zappelphilipp-Syndrom

ADHS

aus der Sicht des Ayurveda

Dr. Lothar Krenner

Die Geschichte vom Bappel-Philipp.



„Ob der Philipp heute still
Wohl bei Tische sitzen will?“
Alle sprach in erstem Ton
Der Vater zu seinem Sohn,
Und die Mutter blinde stumm
Auf dem ganzen Tisch herum,
Doch der Philipp hörte nicht,
Was zu ihm der Vater spricht.
Er gaukelt
Und schaukelt,
Er kappelt
Und zappelt
Auf dem Stuhle hin und her.
„Philipp, das mißfällt mir sehr!“

**Aufmerksamkeitsdefizit-
Hyperaktivitäts-Störung**
ADHS

Hyperkinetische Störung
HKS

**Quelle: Österreichische Gesellschaft für
Allgemein- und Familienmedizin - ÖGAM**

Multifaktorielle Genese

- * genetische Disposition
- * Umweltbedingungen
- * Veränderungen der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen

**ADHS ist eine der häufigsten
Verhaltensstörungen im Kindesalter**

Prävalenz 2 - 5%

(in Altersgruppe 5 - 15 Jahre)

3:1 Knaben - Mädchen

Symptomatik (1)

Auffälliges Muster von

- * **Unaufmerksamkeit**
mit Mangel an Ausdauer

- * **Überaktivität**
Unfähigkeit still sitzen zu können

- * **Impulsivität**
abrupte motorische und/oder verbale Aktionen,
die nicht in den sozialen Kontext passen

Symptomatik (2)

Bei Mehrzahl der Kinder und Jugendlichen mit ADHS persistiert die Störung

- * Lese-Rechtschreib-Rechenschwäche
 - * Lern-Leistungsproblem
- * oppositionell-aggressives Verhalten
- * Verkehrsunfälle, Alkohol, Drogen
- * vermindertes Selbstwertgefühl
- * Ängste, Zwänge, Depressionen

Diagnostik (1)

- * ADHS ist eine unterdiagnostizierte Erkrankung
- * Abgrenzung gegenüber besonders impulsiven, neugierigen, bewegungsfreudigen Kindern
- * „logische“ Reaktion der Kinder auf überreizte, hyperaktive Welt

Diagnostik (2)

- * Störung sollte in zumindest 2 Lebensbereichen - Schule und Familie - über mehr als 6 Monate auftreten
- * sowohl Unaufmerksamkeit als auch Überaktivität müssen vorliegen
 - * Checklisten:
www.opti-mind.de/ads-bei-kindern/ads-checklisten-fuer-kinder.html

Therapie (traditionell)

- * Psychoedukation
- * Verhaltenstherapie
- * Behandlung umschriebener Störungen
z.B. Lese-, Rechtschreibstörung
 - * Psychotherapie
 - * Diätetische Massnahmen
Omega-3/6-Fettsäuren
- * Pharmakologische Behandlung

Pharmakologische Behandlung

Methylphenidat

Amphetamin-ähnliche Substanz, unterliegt betäubungsmittelrechtlichen Vorschriften, hemmt die Wiederaufnahme von Dopamin und Noradrenalin in den Präsynapsen.

Nach einer Umfrage der KKH-Allianz in Deutschland (eine der gesetzlichen Krankenkassen) erhielten im Jahr 2010 **3,8 Prozent** aller 6- bis 18-Jährigen Methylphenidat (Ritalin[©]) oder Atomoxetin. Im Vergleich zu 2005 ist dies eine **Steigerung von 52 Prozent (!)**

Was kann die Ayurveda Medizin beitragen?

- 1.) Prävention
- 2.) Rückführung eines Ungleichgewichts in einen Gleichgewichtszustand mit Hilfe von:
 - 2.1.) Ernährungsempfehlungen
 - 2.2.) Kräutermischungen und Kräuterölanwendungen
 - 2.3.) Musiktherapie - Aromatherapie
 - 2.4.) Meditation und Yoga

Ad 2.1.) Ernährungsempfehlungen

Warm und regelmässig

- * Warme Speisen, warme Getränke**
(z.B. Vata Tee)
- * Hauptmahlzeit mittags**
- * Ruhige Umgebungssituation**
(ev. Musiktherapie)

Ad 2.2.) Kräutermischungen und Kräuterölanwendungen (Ayurveda 1)

* **Convolvulus pluricaulis**

Sankhapuspi, Ackerwinde

* **Bacopa monniera (Herpestis m.)**

Brahmi, Nabelkraut

* **Valeriana wallichii**

Tagara, ind. Baldrian

* **Saussurea lappa**

Sukrasodhana, Kostwurz

Ad 2.2.) Kräutermischungen und Kräuterölanwendungen (Ayurveda 2)

*** Asparagus racemosus**

Shatavari, wilder Spargel

*** Withania somnifera**

Ashvagandha, Winterkirsche

*** Embelia ribes**

Vidanga

*** Tinospora cordifolia**

Guduci

*** Kombinationspräparat: MA 674 (Sirup)**

Ad 2.2.) Kräutermischungen (TEM)

- * **Passiflora incarnata**
(Passionsblume)
- * **Hypericum perforatum**
(Johanniskraut)
- * **Valeriana officinalis**
(Baldrian)

Ad 2.3.) Musiktherapie

- * Gandharva-Veda
- * Vedische Urklangtherapie

Aromatherapie

- * Lavendel
- * Eisenkraut (Verbena)
- * Mandarine, Orangenblüte
 - * Kamille
 - * Melisse
- * Rosenblüten
 - * Sandelholz

Ad 2.5.) Meditation und Yoga

**Durch die Anwendung der Technik
der Transzendentalen Meditation**

**- erfährt der Geist einen tiefen
Ruhezustand**

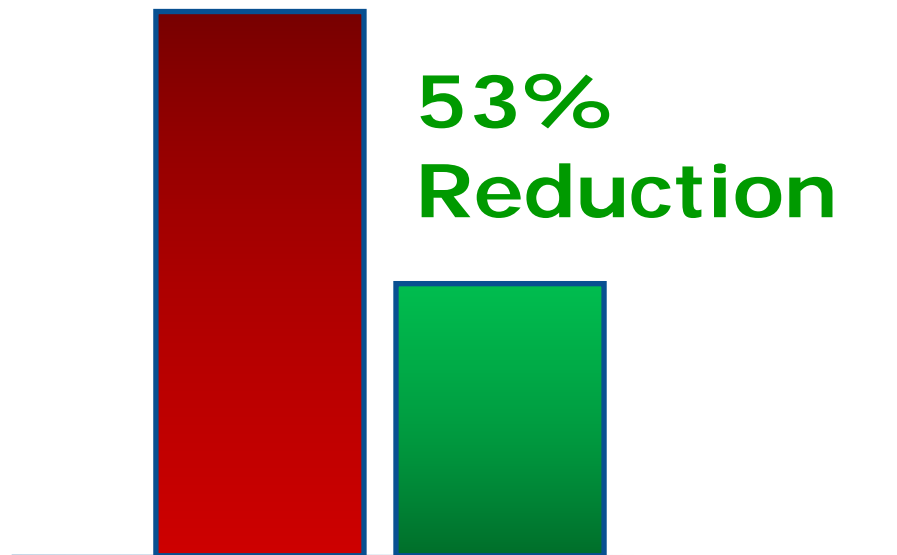
**- in diesem Zustand kann sich die
Physiologie entspannen, regenerieren
und ordnen**

ADHS Studie 1, 2009

Middle school children (ages 11-14) practiced the Transcendental Meditation technique for 10 minutes twice a day every day in school.

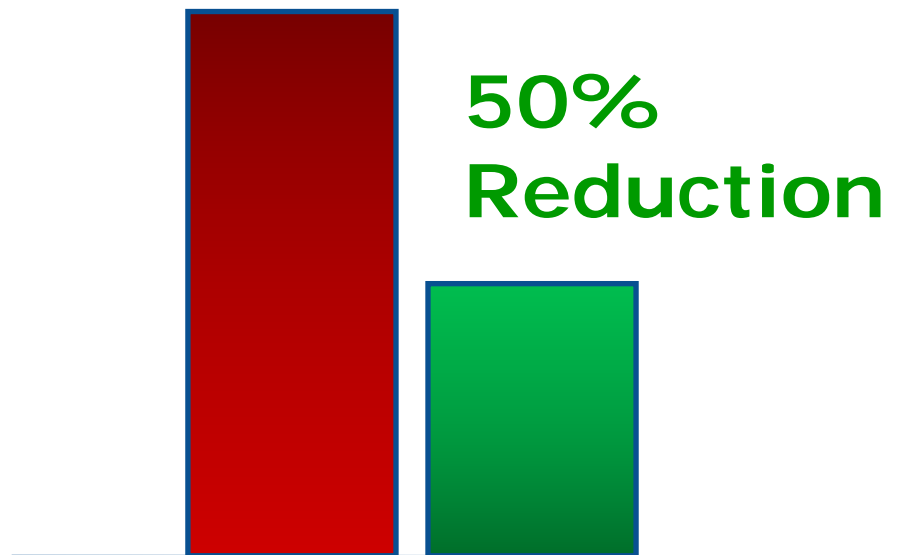
Grosswald S, Stixrud W, Travis F, Bateh, M. Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of ADHD by reducing stress and anxiety.
Current Issues in Education, 2009

Depressed Symptoms



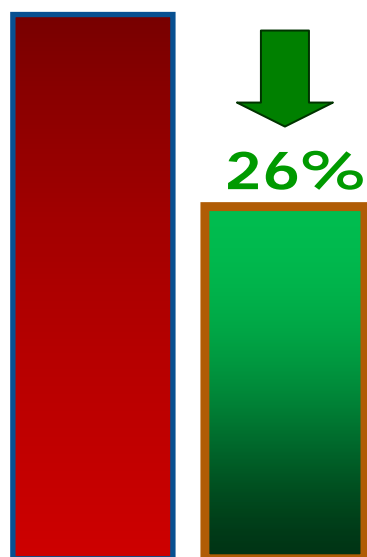
Grosswald S, Stixrud W, Travis F, Bateh, M. Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of ADHD by reducing stress and anxiety. *Current Issues in Education*, 2009

Anxiety Problems



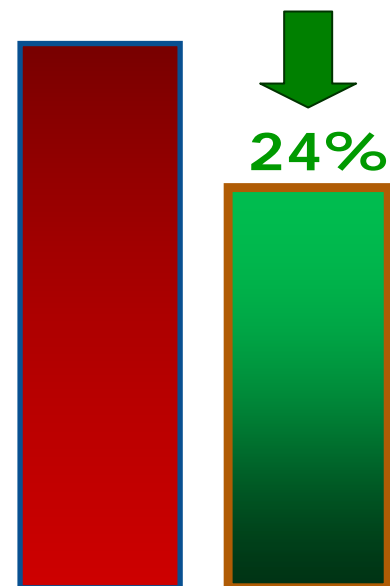
Grosswald S, Stixrud W, Travis F, Bateh, M. Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of ADHD by reducing stress and anxiety. *Current Issues in Education*, 2009

Attention Problems



PRE POST

Total Problems



PRE POST

Grosswald S, Stixrud W, Travis F, Bateh, M. Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of ADHD by reducing stress and anxiety. *Current Issues in Education*, 2009

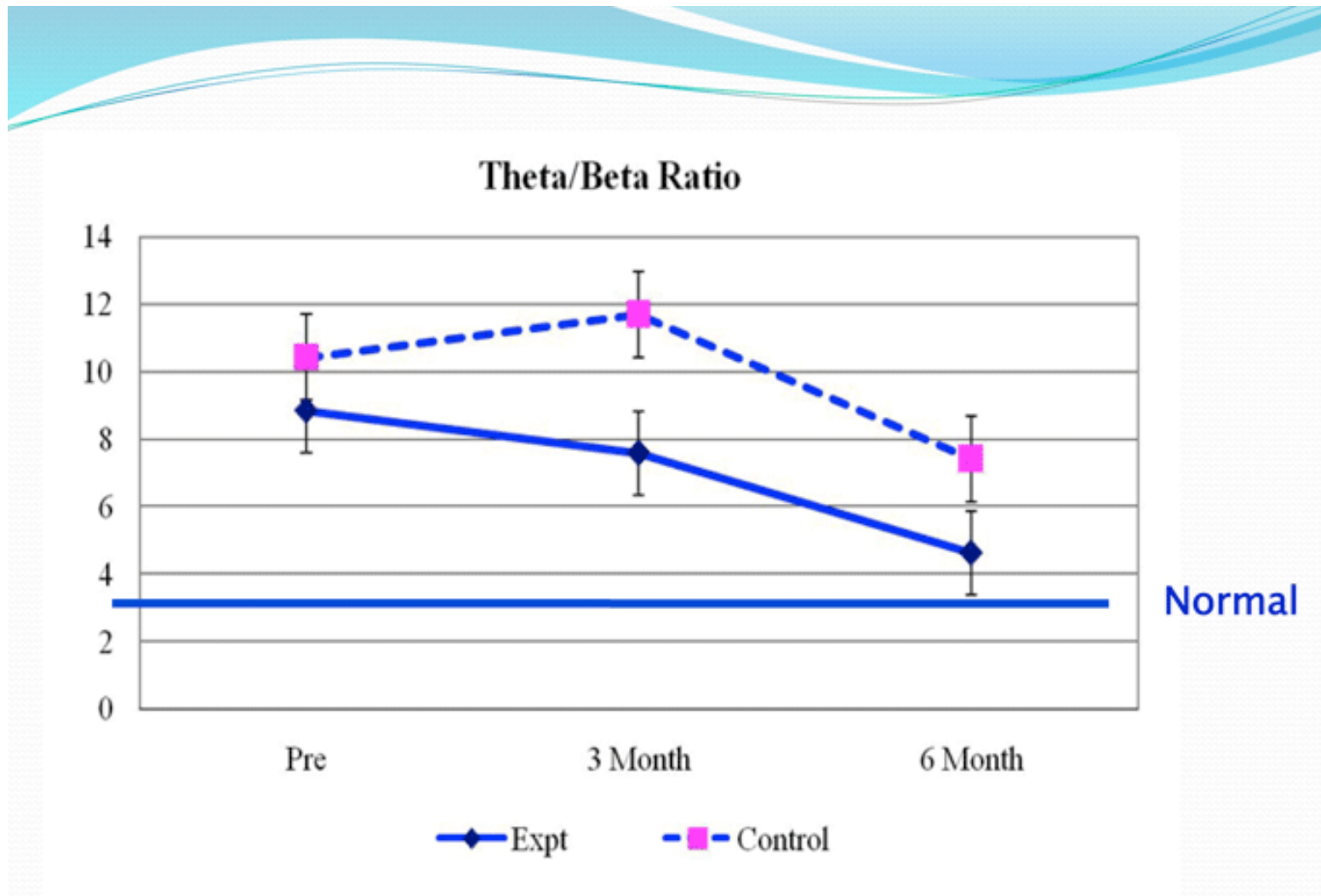
ADHS Studie 2, 2011

Pilotstudie, 18 Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren. Nach Zufallsprinzip ausgewählt.
Posttest nach 3- und 6 Monaten

In dieser Studie wurden sowohl subjektive Questionnaires als auch objektive EEG-Messungen verwendet.

Travis F, Grosswald S, Stixrud W. Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of ADHD, Pilot Study.

Mind and Brain, The Journal of Psychiatry, July 2011, 73-81



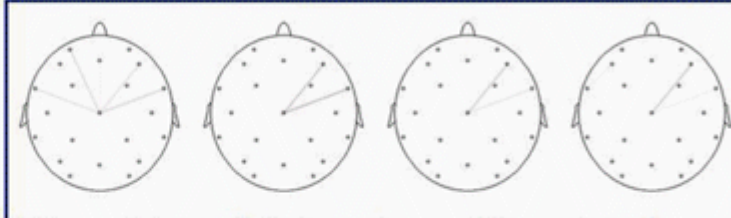
Travis F, Grosswald S, Stixrud W. Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of ADHD, Pilot Study.

Mind and Brain, The Journal of Psychiatry, July 2011

Coherence Difference Maps: Pre – Posttest

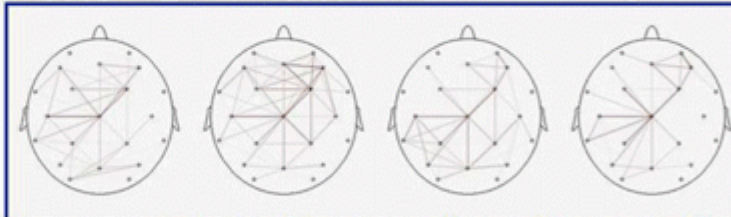
Control Group

Control Group: Coherence during 3-mon Posttest – Coherence during Pretest



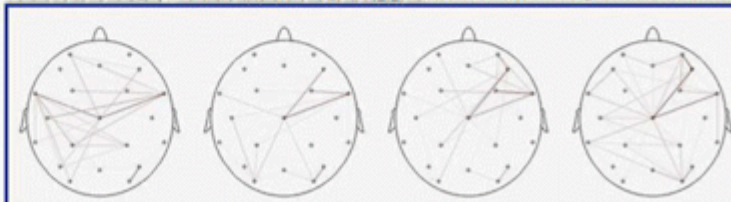
TM Group

TM Group: Coherence during 3-mon Posttest – Coherence during Pretest



Control Group: 3-mon – 6-mon posttest

Control Group: Coherence during 6-mon – Coherence during 3-mon Posttest



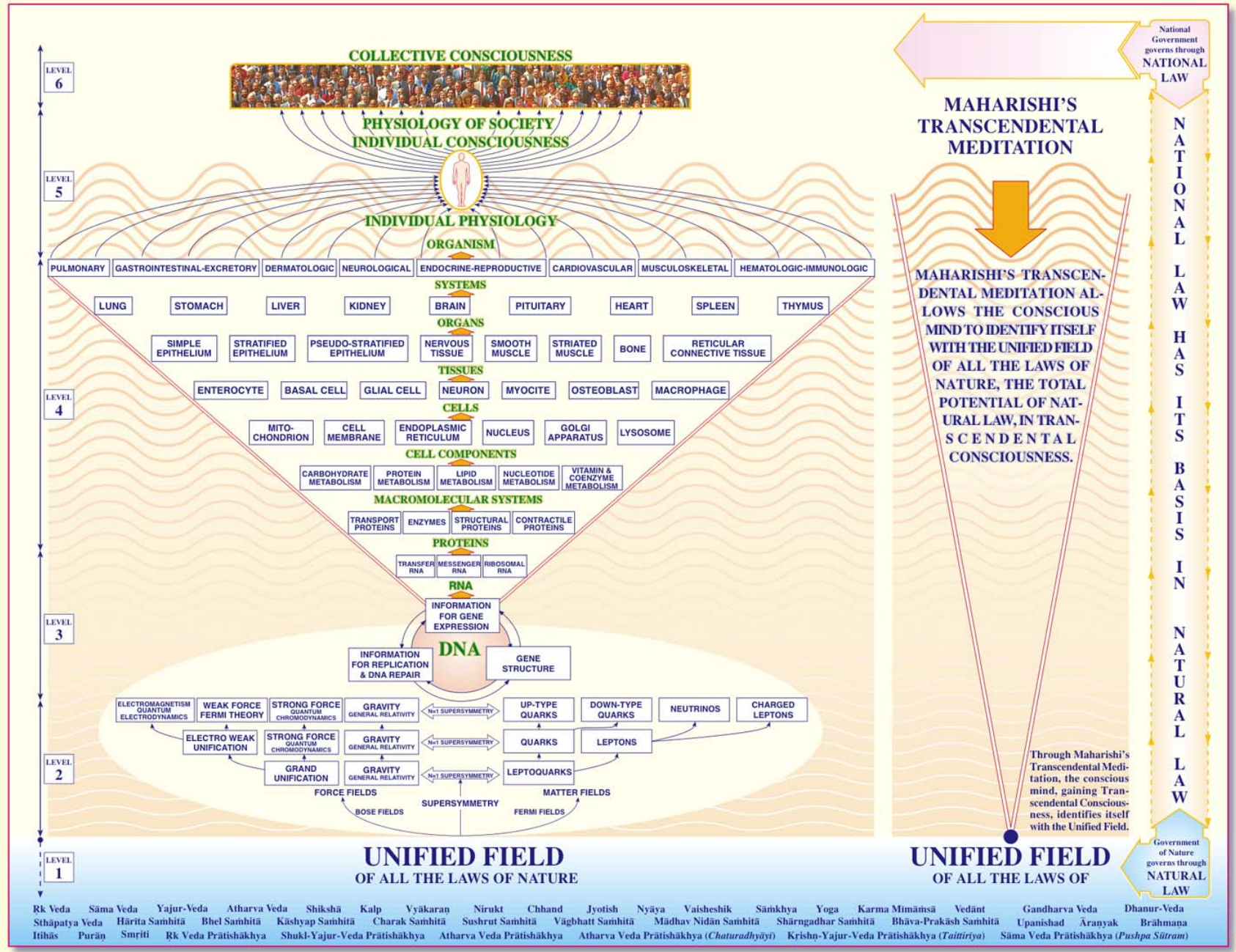
Theta (5-7.5Hz) Alpha (8-12 Hz) Beta1 (12.5-20 Hz) Gamma (20.5-50 Hz)



Travis F, Grosswald S, Stixrud W. Use of the Transcendental Meditation technique to reduce symptoms of ADHD, Pilot Study.

Mind and Brain, The Journal of Psychiatry, July 2011, 73-81

Unified Field Chart for Physiology



Definition einiger Grundbegriffe

1.) Doshas

Vata - Pitta - Kapha

2.) Agni, Malas, Ama

Verdauungskraft, Ausscheidungsprodukte,
Endotoxine, Schlackenstoffe

3.) Dhatus

Die 7 Gewebearten

4.) Ojas

Selbstregulationskraft
Grundintelligenz des Organismus

Ganzheitlicher Ansatz der Ayurveda Medizin:

- Stressabbau und
- Kohärenzaufbau

auf

- * individueller und
- * kollektiver Ebene

(Familie, Schule, Gesellschaft)

Maharishi Vedische Medizin

Zum Nachlesen:

Praxis

**Handbuch Ayurveda, Dr. med. E.
Schrott, Dr. med. W. Schachinger;
Haug Verlag, 2005,
ISBN 3-8304-2106-0**

**Ayurveda für jeden Tag
Dr. med. E. Schrott
Mosaik Verlag**

Maharishi Vedische Medizin

Zum Nachlesen:

Theorie

**Standardwerk der Maharishi
Vedischen Medizin:**

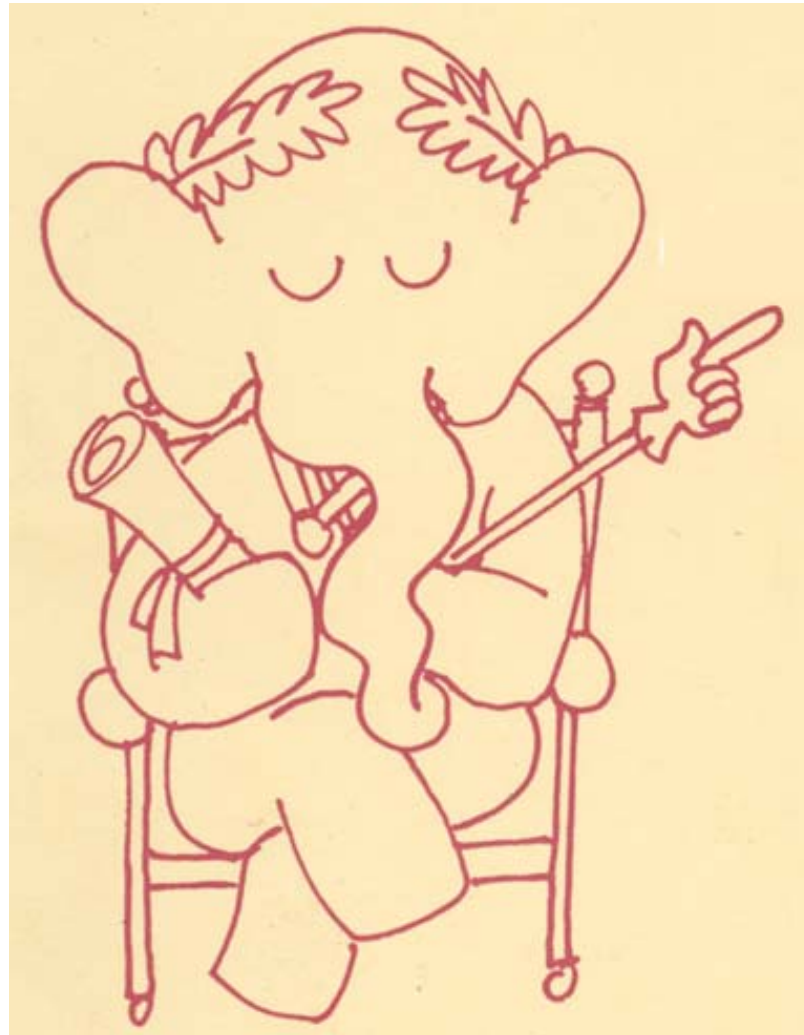
**Human Physiology: Expression of Veda
and the Vedic Literature, A Textbook
of Life; T. Nader, MD, PhD
ISBN 81-7523-017-7**

Österreichische Ärztegesellschaft für Ayurvedische Medizin

Angebote

- * **Ärzteausbildung**
- * **Kurs für Puls-Selbstfühlen**
- * **Seminare für Transzendente Meditation
und Yoga**
- * **Ärztliche Konsultationen**
- * **ambulante Panchakarma-Kuren**
- * **ayurvedische Gesundheitsprodukte**

**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**



Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin

Dr. Lothar Krenner

Arzt für Allgemeinmedizin

Österreichische Ärzte-Gesellschaft für

Ayurvedische Medizin

Maharishi Vedische Medizin

1080 Wien, Piaristengasse 1

Tel: 01-5134352

eMail: lothar.krenner@ayurveda.at

www.ayurveda.at

www.ayurveda.at/krenner