***ADHS – unterstützende Angebote für Kinder und Eltern***

ADHS kann verschiedene Ausgangsursachen haben – körperlich, geistig wie auch seelisch – deshalb ist es wichtig, den Mensch immer als Ganzes zu betrachten und dementsprechend die geeignete Hilfe auszusuchen.

Es ist aber durchaus auch möglich, dass es keine spezielle Ursache für den hohen Energiehaushalt gibt, die man sozusagen „abschaffen“ kann. Hier hilft, den erhöhten Energieaushalt nicht noch zusätzlich durch ungeeignete Nahrung, Bewegungsmangel, Toxine etc… zu verstärken. Für jedes Kind ist es hilfreich, so angenommen zu werden, wie es ist und die „Rahmenbedingungen „ anzupassen. So, wie es Kinder gibt, die wenig Energie haben, gibt es auch welche, denen sehr viel Energievolumen zur Verfügung steht. Es empfiehlt sich jedoch, andere mögliche Ursachen auszuschließen.

* Kirliandiagnostik – die Kirliandiagnostik verschafft in kürzester Zeit einen Überblick der Ursachen, die zu bestimmten Beschwerden führen – außerdem ist es möglich, die unterstützenden Maßnahmen zu vergleichen bzw. das geeignete „Instrument“ zu finden.
* Heilige Geometrie während des Schlafens – Körper, Geist und Seele kommen wieder in den Seins-Zustand. Die Zellen erinnern sich wieder. Es kehrt Ruhe ein.
* Mineralstoffhaushalt – Unterstützung durch Schüßler Salze
* Bachblüten Therapie
* Kristallbett/Farbpunktur
* Klangtherapie – spezielles Verfahren, bei dem die Farbpunktur/Farbwellen in Klangwellen gebracht werden, die so eine heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele möglich machen.
* Toxische Belastungen im Körper als Ursache? Zu überprüfen z. B. mit Kirliandiagnostik
* z. B. Impfnebenwirkungen (Aluminium, Formaldehyd etc…), Aluminium über Nahrung, Schadstoffe, Medikamente
* Ernährung – Gluten, Zucker (z. B. Alternativen Xylit/Birkenzucker, Stevia, Zuckerkraut direkt), Milchunverträglichkeit. Vermeiden von Fertiggerichten, Zusatzstoffen. Es ist hilfreich, naturbelassene Nahrung in Bioqualität zu verwenden, Verwendung von Algenprodukten
* Bewegung/Sport – Kampfsportarten sind hilfreich, alles, was mit Bewegung zu tun hat. ADHS-Kinder denken oftmals anders. Mehr mit der rechten Gehirnhälfte (räumliches Denken, musikalisch, risikoliebend, emotional, Erfassung des Ganzen, intuitiv) – es geht auch hier mehr um „Bewegung“ – deshalb tut es diesen Kindern gut, in Bewegung zu bleiben.

**Empfehlungen:**

Buchtipp: Barbara Simonsohn „Warum Ritalin keine Lösung ist“ – gesunde Strategien bei Hyperaktivität.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/adhs-natuerlich-behandeln-ia.html>