



Warum zappelt der Philipp?

Die Diagnose ADHS ist in den vergangenen Jahren wie kaum eine andere zum Reizthema geworden. Nur selten thematisiert wird dabei Folsäure. Vielleicht zu Unrecht.

Über ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) wird seit Jahren hitzig debattiert. Während für die einen ADHS eine Mode-diagnose unserer Leistungsgesellschaft ist, um lebhaftere Kinder medikamentös ruhigzustellen, warnen andere davor, ADHS zu bagatellisieren, da viele Kinder dringend auf Medikamente angewiesen seien. Die Wahrheit liegt wohl, wie so oft, irgendwo in der Mitte.

ADHS und der «Struwwelpeter»
ADHS ist heute die am häufigsten diagnostizierte Verhaltensstörung im Kindes- und Jugendalter, wobei Jungen deutlich häufiger betroffen sind als Mädchen. Fakt ist auch, dass ADHS an sich nichts Neues ist. Bereits 1845 beschrieb der deutsche Nervenarzt Heinrich Hoffmann in seinem Kinderbuch «Struwwelpeter» in den Geschichten vom «Zappelphilipp» und vom «Hans Guck-in-die-Luft» viele Symptome, die bis in die heutige Zeit mit den Begriffen Hyperkinetisches- oder Hyperaktivitäts-Syndrom bezeichnet werden. Der Begriff ADHS hat sich erst seit den 1990er-Jahren bei uns eingebürgert.

Es gibt Hinweise, dass Folsäure die Konzentration und die Hirnleistung von Kindern positiv beeinflusst.

Wissenswertes zu ADHS

- 3 bis 5 Prozent der Kinder in der Schweiz haben die Diagnose ADHS
- Typische Symptome sind verminderte Aufmerksamkeit, stete Unruhe, Bewegungsdrang und Impulsivität
- Bei etwa 60 % der Betroffenen bleiben die Symptome auch im Erwachsenenalter bestehen
- ADHS hat viele Gesichter, und betroffene Kinder können sehr unterschiedlich sein
- Die Übergänge zur ADHS-Diagnose sind fließend, es gibt keine klare Abgrenzung
- ADHS kann sich auch positiv zeigen, z.B. in Form erhöhter Kreativität oder ausgeprägter Hilfsbereitschaft
- Die Behandlung von ADHS sollte individuell auf jedes Kind abgestimmt werden, den Einsatz von Medikamenten gilt es sorgfältig abzuwägen

Als primäre Ursache für ADHS wird gemäss aktuellem Forschungsstand eine Funktionsstörung im Gehirn vermutet, die stark genetisch bedingt ist. Das Gehirn schafft es nicht, unwichtige Informationen herauszufiltern. Das führt zu den typischen ADHS-Symptomen wie Ablenkbarkeit, Impulsivität und Zappeligkeit. Da es ADHS in sehr unterschiedlichen Ausprägungen gibt, sollte auch die Behandlung individuell angepasst werden. Ob und ab welchem Zeitpunkt dabei auch Medikamente wie Ritalin zum Einsatz kommen, wird bis heute kontrovers diskutiert.

Folsäure und ADHS?

Dieser Zusammenhang wird selten diskutiert. Immerhin haben einerseits langfristige Studien in Norwegen, Holland und England gezeigt, dass bei niedrigen Folatwerten der Mutter in der Frühschwangerschaft ein erhöhtes Risiko beim Kind für spätere Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität, emotionale Störungen und sogar Autismus besteht. Andererseits kann auch ein Folatmangel beim Schulkind zu Verhaltensstörungen führen. So zeigte eine schwedische Studie bei Kindern mit hohem Folatspiegel, dass diese sich besser konzentrieren konnten und im Durchschnitt bessere Noten erzielten.