

# AD(H)S und Stress

Die Corona-Pandemie bereitet vielen Menschen Stress, aber besonders den AD(H)S-Betroffenen, denn sie sind besonders stressempfindlich. Deshalb schreibe ich für alle Interessierten diesen Artikel, um ihnen zu helfen, den aktuellen Stress besser in den Griff zu bekommen. Was muss ich dazu über Stress, seine Ursachen und Folgen wissen, um besser mit Stress umgehen zu können?

## Warum sind gerade AD(H)S-Betroffene besonders stressanfällig?

Infolge der AD(H)S-bedingten Stirnhirnunterfunktion werden zu viele Informationen aufgenommen, die das Arbeitsgedächtnis überlasten. Viele Informationen bewirken die Anlage zu vieler kleiner Nervenbahnen, die dann ein dichtes und engmaschig verzweigtes neuronales Netz im Gehirn bilden. Das gezielte Aufnehmen von im Moment wichtigen Informationen und deren Weiterleitung wird außerdem durch einen Mangel an Botenstoffen beeinträchtigt. Nur bei Vorhandensein ausreichender Botenstoffe können sich bei konzentriertem ständigem Üben dichte Nervenbahnen (sog. Lernbahnen) ausbilden. Diese leiten die Informationen schneller und gezielter vom Arbeitsgedächtnis in die entsprechenden Gehirnzentren, wo sie gespeichert und bei Bedarf schnell und korrekt wieder abrufbar sind. Menschen mit AD(H)S haben gerade dabei Schwierigkeiten; ihnen gelingt es oft nicht, Gelerntes und gewünschtes Verhalten bei Bedarf sofort abzurufen, um angepasst zu reagieren. Ihre Konzentration und Daueraufmerksamkeit ist beeinträchtigt. Sie sind emotional labiler und können Stress weniger schnell und erfolgreich abbauen. Ihr psychisches Gleichgewicht normalisiert sich nach einer Stressreaktion zeitlich deutlich verzögert. Beeinträchtigungen im Leistungs- und Sozialverhalten behindern sie mehr oder weniger daran, je nach dem Grad des Betroffenseins, über ihre vielen positiven Fähigkeiten zu verfügen. Versagen, fehlende Anerkennung, ständige Enttäuschungen trotz vermehrter Anstrengung verursachen negativen Dauerstress. Dieser wird schließlich zum Bindeglied zwischen einer Vielzahl individueller psychischer Auffälligkeiten und neurobiologischer Veränderungen im Gehirn.

## Was macht den Stress so gefährlich?

Es gibt Leistungs- und soziale Stressoren, positiven und negativen Dauerstress mit ganz unterschiedlicher Symp-

tomatik. Stress kann positiv, aber auch negativ auf unseren Körper wirken. Er wird besser toleriert, wenn er persönlichen Erfolg, Macht und gesellschaftliche Anerkennung sichert. Hilft er uns eigene Ziele zu erreichen, dann empfinden wir ihn als nützlich. Dieser positive Stress unterstützt uns, die an uns gestellten Aufgaben zu lösen. Negativer Stress dagegen geht immer mit dem Gefühl der Überforderung, mit Angst vor Versagen, mit Frust, Misserfolg und ständiger Enttäuschung einher. Auf Dauer destabilisiert er das psychische Wohlbefinden mit vielen organischen und psychischen Folgen, je stärker wir ihn empfinden und je länger er andauert. Negativer Dauerstress schadet dem Belohnungssystem, wodurch die Ausbildung von depressiven Symptomen getriggert wird.

## Wie wirkt Stress auf Körper und Psyche?

Seine Wirkung auf den Körper mit Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz sind allgemein bekannt. Auch der Blutzuckerspiegel steigt mit seiner individuell unterschiedlichen Reaktion von Heißhunger bis Appetitlosigkeit. Der Muskeltonus wird erhöht. Bei Dauerstress können sich Muskeln verspannen, verhärten und dann bei Bewegung an den Sehnen zerren, Muskel- und Sehnenschmerzen verursachen. Negativer Dauerstress schwächt das Abwehrsystem, Allergien können sich verstärken, Autoimmunerkrankheiten entstehen.

Die Wirkung von Stress auf die Psyche spüren AD(H)S-Betroffene fast täglich. Denn Stress blockiert ihr Arbeitsgedächtnis. Da alle Gedanken auf eine drohende Gefahr hin ausgerichtet sind, kann vorhandenes Wissen plötzlich nicht mehr abgerufen werden. Manchmal kommt es dabei zum Black-out. Negativer Dauerstress reduziert die Serotoninbildung, dessen Mangel verstärkt die oft schon vorhandenen Ängste, begünstigt die Entstehung von Zwangsstörungen und Depressionen. Professor Otto Benkert, der ehemalige Direktor der Psychiatrischen Klinik der Universität Mainz bezeichnet die Depression als eine erweiterte chronische Stresserkrankung. Er spricht von einem fließenden Übergang von Dauerstress in die „Stressdepression“, deren Symptome Erschöpfung, sozialer Rückzug und Antriebslosigkeit sind. Eine erhöhte Stressempfindlichkeit kann die Wirksamkeit von Antidepressiva beeinträchtigen. Auch ich hatte in der Praxis einige erwachsene Patienten mit AD(H)S und Depression; deren depressive Symptomatik konnte ich mit Hilfe von Stimulanzien und Verhal-

tenstherapie erfolgreich behandeln. Meist galten sie als „austherapiert“. Leider wird dieser Zusammenhang von AD(H)S und Depression weder in der wissenschaftlichen Literatur noch in den ärztlichen Leitlinien zur Behandlung von Depressionen eindeutig beschrieben.

Auch auf das Sexualleben wirkt negativer Dauerstress als ein Killer der Lust, was in der bisherigen Diagnostik und Therapie von Erwachsenen mit AD(H)S noch viel zu wenig oder gar nicht thematisiert wurde.

### Was ist zu tun gegen negativen Stress?

Jede Stressbewältigung beginnt mit der Suche nach den individuellen Stressfaktoren, denn nur wer sie kennt, kann gezielter mit ihnen umgehen. Das bedeutet, die Wirkung seiner individuellen Stressoren zu minimieren, ihre Ursache zu erforschen, um deren negativen Dauerstress vermeiden zu können. Eine wichtige Hilfe für alle AD(H)S-Betroffenen ist eine problemorientierte, individuelle multimodale AD(H)S-Therapie. An deren Beginn steht die Frage: „Was stresst mich am meisten, unter welchen Problemen leide ich besonders stark und was kann ich dagegen tun?“

### Was sind für AD(H)S-Betroffene typische Stressfaktoren?

- Ständiger Zeitdruck bei mangelhaftem Zeitgefühl
- Vorhandene Selbstzweifel und Versagensängste
- Belastende Sorgen (familiär, sozial oder finanziell)
- Ständige Störreize; sie können nur schwer ausgeblendet werden
- Vergessene Verabredungen und Abmachungen
- Ständiges Suchen, wenn wichtige Dinge unauffindbar sind
- Sich ungerecht behandelt und nicht verstanden zu fühlen
- Zu laute Umgebung, lautes Spielen und Streiten der Kinder
- Sich verbal nicht angemessen wehren können
- Jeder Streit mit bösen Worten und Beleidigungen (trifft Menschen mit geringem Selbstwertgefühl besonders hart)
- Übernommene Aufgaben nicht zeitnah zu beginnen und sie pünktlich zu erledigen
- Überschießend und unangepasst zu reagieren mit Kontrollverlust
- Das Gefühl von Hilflosigkeit und des Nichtverstandens

Hierbei ist Stress die Folge eines Ungleichgewichtes zwischen der persönlichen Anforderung und de-

ren erfolgreicher Bewältigung. Gerade das kennen viele AD(H)S-Betroffene seit ihrer Schulzeit. Obwohl sie sich ständig ändern wollten, gelang es ihnen nicht, aus ihren Fehlern zu lernen. Je intelligenter die Betroffenen sind, umso mehr leiden sie unter dieser Hilflosigkeit. Leiden bedeutete: Ihr Selbstvertrauen wurde immer schlechter, sie begannen an ihren Fähigkeiten zu zweifeln und schließlich an ihrer Person. Sie zogen sich zurück und resignierten. Jetzt bräuchten sie dringend einen Therapeuten, der ihnen erklärt, warum sie so reagieren, was sie tun können, um den täglichen Stress besser in Griff zu bekommen. Diese täglichen Herausforderungen nicht mehr als Bedrohung zu empfinden, wird zum wichtigsten Therapieziel.

Gelingt es z. B. mit Hilfe einer erfolgreichen AD(H)S-Therapie Konzentration, Daueraufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit und soziale Kompetenz zu verbessern, kann Stress reduziert werden. Er wirkt schließlich positiv, weil die Betroffenen zunehmend mehr Erfolg und Anerkennung durch ihre Anstrengungen erreichen. Eine multimodale Therapie ist bei ausgeprägtem AD(H)S immer erforderlich, weil der anhaltende negative Dauerstress zur Erschöpfung führt, die psychische Stabilität in eine Negativspirale gerät bis hin zur inneren Verunsicherung mit Selbstzweifeln und Ängsten.

Psychisch stabilen Menschen dagegen gelingt es, wirksame und individuelle Reaktionsweisen gegen negativen Stress zu entwickeln. Diese müssen sich AD(H)S-Betroffene erst mit Hilfe von individuellen Lern- und Verhaltenstherapien mühsam erarbeiten. Aber Erfolge und Anerkennung helfen ihnen schließlich, immer häufiger positiv zu denken und sich mehr zuzutrauen. Bisher reagierten sie durch negative Erfahrungen meist viel zu schnell mit den Worten: „Das kann ich nicht, mir gelingt sowieso alles schlechter als erwartet.“ Eine solche Einschätzung kann schon eine Stressreaktion auslösen. Eine optimistische Erwartungshaltung und positives Denken dagegen erleichtern den Umgang mit Stress. Aber auch AD(H)S-Betroffene können durch eine erfolgreiche multimodale Therapie befähigt werden, sich immer häufiger sagen und bestätigen zu können: „Das schaffe ich!“ Diese Art der Therapie erfordert eine aktive Mitarbeit. So sollte man sich z. B. täglich kleine konkrete Ziele stellen, diese schriftlich fixieren und deren Erfolg positiv bewerten. Dadurch kann man beginnen, sein Denken und Handeln auf Erfolg zu programmieren. Durch ständiges Wiederholen von Vorsätzen und wichtigen Informationen im Gehirn entwickeln sich dort dichte Lernbahnen, die helfen, Lernen und gewünschtes Verhalten zu automatisieren, um darüber im Alltag auch verlässlich verfügen zu können.

### Für die Stressbewältigung empfehle ich folgendes Vorgehen:

1. Seine Stärken kennen und sie immer wieder benennen
2. Sich fragen: „Was macht mir am meisten Stress und wie reagiere ich darauf?“
3. Sich fragen: „Wie gelang es mir bisher, den Stress zu reduzieren und was kann ich noch tun?“
4. Dann drei wesentliche Maßnahmen gegen Stress formulieren und diese schriftlich fixieren
5. Daraus Vorsätze bilden mit entsprechenden konkreten Zielen
6. Dabei sein Zeitmanagement verbessern und Selbstvertrauen aufbauen
7. Lernen, sich zwischendurch immer wieder zu entspannen
8. Seine Erfolge genießen, sich loben und belohnen
9. Bei Stress kurz das Zimmer oder die Wohnung verlassen, an etwas Schönes denken
10. Konflikte vermeiden, Aggressionen sozial angepasst abreagieren
11. Für ausreichenden Schlaf sorgen

Für AD(H)S-Betroffene sind dabei folgende Maßnahmen besonders wichtig:

1. Den Tag fest strukturieren, schriftlich mit Zeitangaben
2. Mehr Zeit für sich einplanen, sich nicht zu viel vornehmen
3. Sich Pausen gönnen, tief durchatmen, Augen schließen und entspannen
4. Seine eigenen Ansprüche überdenken, sich nicht überfordern, „nein“ sagen können
5. Keiner ist perfekt, auf manche Fehler mit Humor reagieren
6. Sich reichlich bewegen und Sport treiben
7. Die verordneten Medikamente regelmäßig einnehmen, aber nicht irgendwelche, sondern Stimulanzien oder in besonderen Fällen auch Strattera.

### Stimulanzien – ein wichtiger Bestandteil der multimodalen Therapie

Bei einer ausgeprägten AD(H)S-Symptomatik mit Leidensdruck ist eine Therapie mit Stimulanzien erforderlich. Denn Stimulanzien sind bei nachgewiesenem AD(H)S das Mittel der ersten Wahl. Sie gleichen die Unterfunktionen der betroffenen Gehirnbereiche und den immer vorhandenen Botenstoffmangel weitgehend aus. Ihre Gabe sollte aber unbedingt kombiniert werden mit lern- und verhaltenstherapeutischen Strategien. Das bedeutet, seinem Gehirn „zu sagen“, worauf es sich gerade jetzt konzentrieren soll und das auch zu üben. Dazu sind konkrete Vorsätze

und regelmäßiges Training mit Wiederholungen erforderlich. Denn nur dann können sich dichte Lernbahnen ausbilden, die die entsprechenden Zentren im Gehirn mit Informationen gezielt und schnell versorgen, damit das Gehirn arbeitsfähiger wird. Dadurch können sich Konzentration, Daueraufmerksamkeit, Merkfähigkeit und emotionale Steuerung allmählich verbessern und ein positives Selbstwertgefühl mit guter sozialer Kompetenz entwickeln, vorausgesetzt, es wird gezielt und regelmäßig geübt. Erfolge sind dabei der Motor für die Motivation zum Lernen und Üben. Therapeutisch notwendige Stimulanzien müssen regelmäßig und über viele Jahre eingenommen werden. Eine multimodale AD(H)S-Therapie ermöglicht es, nicht nur seine AD(H)S-bedingten Mängel besser verwalten zu können, sondern auch sein Gehirn zu trainieren, als wichtige Voraussetzung für die Bewältigung der täglichen Anforderungen und den besseren Umgang mit stressbesetzten Situationen.

Weitere Informationen können interessierte Leser auf meiner Homepage [helga-simchen.info](http://helga-simchen.info) finden.

AUTORIN | Dr. Helga Simchen

## Nahrungsergänzungsmittel in der Therapie von ADHS

– ein Einblick in die aktuelle Forschung

Die auf aktuellen Leitlinien basierende Behandlung der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) erfolgt im Rahmen eines multimodalen therapeutischen Gesamtkonzeptes, welches individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt wird. Nach ausführlicher Psychoedukation kann dieses psychosoziale, psychotherapeutische und pharmakologische Interventionen beinhalten [1]. In der aktuellen S3-Leitlinie „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter“ [2] finden sich aber auch Empfehlungen zu diätetischen Maßnahmen. Jenseits der allgemeinen Empfehlung einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung sowie regelmäßiger Bewegung bzw. sportlicher Betätigung werden eine Ernährungsberatung oder Interventi-