

SCHULISCHE LEISTUNGSSCHWÄCHE

# VITAMINE FÜR DAS AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT

**Frage:** Mein Kind (9 Jahre, Junge) hat Probleme bei den Hausaufgaben; er zeigt ein unangemessenes Verhalten in der Schule, er beschäftigt sich wenig mit sich selbst und braucht ständig meine Hilfe und Betreuung. Es ist sehr unruhig und zappelig, rennt ständig nervös herum und klettert überall hinauf und sucht versteckte Gefahren. N. hört nicht auf mich, arbeitet bei der Hausaufgabe sehr langsam und trödelt viel. Er schläft nicht gerne alleine, hat Probleme beim Ein- und Durchschlafen und diskutiert, wenn ich schon todmüde bin über Nichtigkeiten und redet für mich den ganzen Tag zu laut und zu viel. Ich beobachtete schon im Kleinkindesalter auffälliges Trotzverhalten mit aggressiven Wutanfällen. N. ist ständig mit den Gedanken woanders und vergisst oft was er sagen wollte. Er isoliert sich zunehmend von seinen Freunden. Zuletzt habe ich wieder vermehrtes Bettnässen beobachtet. Hat mein Kind AD(H)S? Wie kann ich Ihm helfen?

*»Ob der Philipp heute still wohl bei Tische sitzen will?«  
Also sprach in ernstem Ton der Papa zu seinem Sohn,  
Und die Mutter blickte stumm auf dem ganzen Tisch herum.  
Doch der Philipp hörte nicht, was zu ihm der Vater spricht.  
Er gaukelt und schaukelt,  
Er trappelt und zappelt  
Auf dem Stuhle hin und her.«*

Aus: Der Struwwelpeter von Heinrich Hoffmann

**Antwort:** Die für das Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-) Syndrom typischen Symptome wie leichte Ablenkbarkeit, Impulsivität, nervöse motorische Unruhe, Verträumtheit und andere Verhaltensauffälligkeiten sind - jedes für sich genommen - bei vielen, besonders jüngeren Kindern zu beobachten. Trotzdem hat nicht jedes Kind, das manchmal "aufgedreht" oder unkonzentriert ist, ADHS! Doch wie unterscheidet man das "temperamentvolle Kind" oder den "Witzbold" vom ADHS-Kind? Entscheidend für die Diagnose ist ein Gesamtbild des Kindes, welches sich aus den folgenden standardisierten Mosaiksteinen zusammenfügt:

- Genaue Erhebung der Lebensgeschichte
- Beobachtung, Beschreibung und Bewertung des Verhaltens des Kindes über mindestens 6 Monate
- Fragebögen und Checklisten für Betroffene, Eltern, Erzieher und Lehrer
- Gespräche mit Kind, Kindergarten, Schule und Therapeuten
- eine körperliche und neurologische Untersuchung, ev. Laboruntersuchungen
- ggf. fachärztliche Untersuchungen beim Augen- oder Hals-Nasen-Ohrenarzt
- evtl. EEG (Ableitung der Hirnströme), EKG und bildgebende Verfahren (CT)
- testpsychologische Verfahren, EEG- Neurofeedback
- individuell angepasste Therapie: Gezieltes hochdosiertes Ersetzen von fehlenden Vitaminen, Spurenelementen und Vitalstoffen, Lebensstilanpassung, gezielte computergestützte neurobiologische Trainingsmethoden, ganzheitliche Therapie

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## Fragebogen zu schulischer Leistungsschwäche:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- |  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Ich mache oft Schussel-fehler, weil ich nicht genau hinschaue.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Bei Schulaufgaben kann ich mich nicht lange genug konzentrieren.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Auch wenn ich versuche aufzupassen, weiß ich oft gar nicht, was der Lehrer gerade erzählt hat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin sehr vergesslich und zerstreut   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Meine Hausaufgaben dauern länger als bei meinen Klassenkameraden.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Mich nervt es, wenn es in meiner Klasse laut ist   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich schaue im Unterricht häufig aus dem Fenster, anstatt dem Lehrer zuzuhören.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Die Lehrer oder Eltern sagen häufig: „Pass auf! Konzentrier dich!“                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Manchmal höre ich meine Eltern wirklich nicht, wenn sie mich rufen.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Mein Zimmer ist gewöhnlich sehr unordentlich.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Manchmal denke ich, es stimmt irgendetwas nicht mit mir. Ich weiß aber nicht genau was.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich stehe lieber auf als sitzen zu bleiben z.B. in der Schule oder bei Tisch.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Laufen und Klettern mache ich lieber als Sitzen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fühle mich häufig wie von einem Motor angetrieben.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich rede gern schnell und viel.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Lehrer sagen mir immer wieder: "Mach langsam."   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Bei einem Spiel fällt es mir schwer abzuwarten bis ich endlich wieder an der Reihe bin.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Häufig spüre ich eine richtige Unruhe in mir.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Eigentlich weiß ich nicht warum, aber manchmal wollen andere nicht mit mir spielen.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich wünschte, ich wäre nicht so zappelig   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Manchmal werde ich so richtig wütend auf meine Freunde   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Am liebsten mache ich aufregende Dinge.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Egal, wie sehr ich mich bemühe, irgendjemand ist immer sauer auf mich.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Meine Eltern ermahnen mich immer wieder langsam zu fahren (Skateboard, Fahrrad)                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich werde bei Anstrengung rasch müde   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich habe oft Kopfschmerzen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich bin sehr ungeduldig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich stehe gerne im Mittelpunkt   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich fordere Eltern und Lehrer oft und gerne heraus   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ich träume viel und schlecht   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### AUSWERTUNG:

**50 Punkte:** Es besteht sehr wahrscheinlich kein Aufmerksamkeitsdefizit. Ich bin ein lebhaftes temperamentvolles Kind

**50 -100 Punkte:** Bei Lemschwäche sollte an die obige Diagnostik mit Blutproben (Vollblutanalysen von Vitaminen und Spurenelementen) gedacht werden, um den individuellen Mangel genau festzustellen. Über die Muskeltestung am Kind können die am besten wirkenden Präparate und Medikamente gefunden und gezielt und schnell ausgeglichen werden.

**>100 Punkte:** Es sollte nach Ausschluss anderer Ursachen dringend an ADHS gedacht werden. Die sichere Diagnose ist sehr wichtig und nicht schlimm, wenn eine schnelle und erfolgreiche fachärztliche Therapie eingeleitet wird. Diese erspart der ganzen Familie und dem betroffenen Umfeld wahrscheinlich viel Leid und vergebene Mühe!

Noch mehr und detaillierterer Fragebögen zu diesem Thema sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.

## **Detaillierter Fragebogen für Eltern und Erzieher zum Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom:**

### Die Erzieher sagen: Ihr Kind...

Antworten: Nein/JA	NEIN	JA
• lässt sich schnell ablenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• träumt im Unterricht und wirkt abwesend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• wirkt oft zerstreut und durcheinander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist zappelig, dauernd in Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• scheint immer auf dem Sprung zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat wenig Ausdauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• steht gerne im Mittelpunkt, sucht Aufmerksamkeit und Anerkennung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kann sich schwer alleine beschäftigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist sehr phantasievoll und kreativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Taucht in die Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• zieht sich gerne zurück, ist eigenbrötlerisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist schnell frustriert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• handelt oft unüberlegt und hastig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Regeln erlernen ist sehr schwer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• provoziert gerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• reagiert explosiv mit Wutausbrüchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist wenig einsichtig, muss alles endlos diskutieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• möchte alles bestimmen, will meist der „Chef“ sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• spielt am liebsten draußen: toben, klettern, rennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat Spaß an allem, was Action verspricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kann sich schwer mit mehreren Kindern arrangieren,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat schnell Streit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist eigensinnig, lässt sich schwer etwas sagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• fühlt sich schnell ungerecht behandelt und missverstanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat einen großen Gerechtigkeitssinn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist nachtragend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• berührungsempfindlich, obwohl selbst manchmal grob	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist ein Draufgänger, kennt keine realistische Gefahreinschätzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist bei neuen Erfahrungen oft eher ängstlich und irritiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist schnell begeisterungsfähig, aber auch schnell frustriert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat wenig Durchhaltevermögen, probiert vieles aus und hört es oft schnell wieder auf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• wirkt clever, hat aber trotzdem Lernprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• schulische Mitarbeit lässt zu wünschen übrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Die Lehrer sagen: Ihr Kind...

Antworten: Nein/JA	NEIN	JA
• hat ein langsames Arbeitstempo besonders beim Schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat kein Zeitgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• macht viele Fehler beim Abschreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• macht viele Flüchtigkeitsfehler – arbeitet oberflächlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• lässt oft Endungen weg, verwechselt ähnlich klingende Buchstaben z.B. G/K, V/F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• verdreht Buchstaben und Zahlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• „Verliert“ oft beim Lesen und Abschreiben die Zeile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kann nicht lange zuhören und genau hinhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist sprunghaft im Denken und Handeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• verliert oft Dinge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kann nicht abwarten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• stört den Unterricht z.B. durch Schwätzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vergisst öfters die Hausaufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• erzählt durcheinander, was ihm gerade einfällt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat eine schlechte Heftführung und unsaubere Schrift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat Angst vor neuen Arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist nervös und hat bei Arbeiten „wie Brett vor dem Kopf“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• zeigt ein Auf und Ab im Notenkarussell – mal geht es und mal nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat eine Zettelwirtschaft und Chaos im Ranzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Die Eltern sagen: Mein Schulkind...

• erledigt vieles auf den letzten Drücker oder nur mit Druck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• führt einen täglichen Kampf um die Hausaufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• wirkt schlagartig müde bei unliebsamen Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• scheint für andere Dinge endlos Energie zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist voller Missgeschicke, z.B. Glas umwerfen sind an der Tagesordnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ist ungeschickt beim Hantieren mit Besteck oder beim Schuhe binden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kommt abends nicht zur Ruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• scheint mit wenig Schlaf auszukommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• träumt schlecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat oft Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• wirkt emotional unausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hat ein schlechtes Selbstbewusstsein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ist ein Chaos: lässt alles herumliegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• wirkt verspielt und jünger als Gleichaltrige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• sammelt alles, findet oft nichts wieder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• trödeln beim Anziehen, Waschen und Zähneputzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Detallierter Fragebogen für Eltern und Erzieher zum Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom:

## Die Eltern sagen: Mein Kind ...

Antworten: Nein/JA

NEIN JA

- war schon immer ein sehr anstrengendes Kind
- hatte eine lange und intensive Trotzphase
- ist sehr wild im Spiel
- konnte beim Essen noch nie still sitzen bleiben
- scheint immer auf dem Sprung zu sein
- wechselt schnell von einem Spiel zum anderen
- steht gerne im Mittelpunkt
- kann sich schwer alleine beschäftigen
- hat gute Ausdauer beim Fernsehen
- ist sehr phantasievoll und kreativ (z.B. Rollenspiele)
- ist sehr beliebt wegen toller Spielideen
- Kreativarbeiten wie Malen oder Basteln waren immer schon ein Greuel
- kann gemeinsame Regeln sehr schwer lernen und einhalten
- versucht immer Grenzen auszutesten
- provoziert gerne
- motzt viel und rastet schnell aus
- ist wenig einsichtig, muss alles endlos diskutieren
- möchte alles bestimmen, will meist der „Chef“ sein
- spielt am liebsten draußen: toben, klettern, rennen
- führt gerne einen Kampf um das tägliche Anziehen u.a. Dinge, die zu erledigen sind
- ist schnell frustriert, schmeißt Spielsachen
- kann sich schwer mit mehreren Kinder arrangieren
- sucht schnell Streit
- hat Spaß an allem, was „Action“ verspricht
- findet Spielzeug nur spannend, wenn es neu ist, bekanntes landet schnell in der Ecke
- verweigert schnell unliebsame Dinge wie z.B. Ausmalen, Basteln
- kann nicht lange zuhören
- kann nicht abwarten, alles muss sofort und gleich passieren
- hat die Ohren oft auf Durchzug geschaltet
- kommt abends nicht zur Ruhe

## Die Eltern sagen: Unser Kind...

Antworten: Nein/JA

NEIN JA

- braucht auffällig viel Schlaf
- ist immer müde
- braucht ständig Programm
- wirkt emotional unausgeglichen
- ist sehr eigensinnig
- verliert oft Dinge wie Mützen, Turnsachen etc.
- Aufräumen ist eine Katastrophe
- Ist eine Quasselstrippe: redet ohne Punkt und Komma
- Hat keine Scheu vor Fremden, redet jeden an
- spricht im Vorschulalter noch undeutlich
- wirft die Satzstellung durcheinander
- spricht zu schnell
- hat das Sprechen spät gelernt
- ist draufgängerisch. Gefahren-Einschätzung gleich Null
- ist bei neuen Dingen ängstlich und vorsichtig
- schubst und haut schnell
- reagiert oft überaus heftig und unpassend
- dreht auf und wird „flippig“ z.B. beim Kindergeburtstag
- stolpert oft und fällt hin, wirkt „schusselig“
- ist zappelig
- erleidet viele kleine Missgeschicke, z.B. Glas umwerfen
- hat häufig kleine Unfälle mit blauen Flecken oder anderen Verletzungen
- macht viel „Mist“ und fällt als „unerzogen“ auf
- hält Stifte und Bestecke „komisch“ in der Hand
- ist berührungsempfindlich, lässt sich z.B. ungern anfassen, eincremen, Haare waschen
- kann schlecht verlieren
- sagt oft „Nein“ und reagiert mit strikter Verweigerung
- hat eine verzögerte Sauberkeits- und Ordnungsentwicklung
- redet oft dazwischen

## Auswertung:

### Mehr als 65 Fragen mit Ja beantwortet:

An ein ADHS Syndrom ist durch Beobachtung über 6 Monate in verschiedenen Alltagssituationen gezielt mit entsprechender interdisziplinärer Diagnostik zu suchen. Dann sollte rasch durch gezielte fachärztliche Therapiestrategien eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit angestrebt werden.