

ADHS und Aromatherapie-geht das?

Diplomarbeit Lehrgang Aromatherapie SELA

Katya Held

Langnau im Emmental, 23. Dezember 2014

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Persönlicher Bezug	3
2	Krankheit oder Symptom?.....	3
3	Theorie.....	4
3.1	Grundmerkmale	4
3.2	Diagnostik	4
3.3	Kriterien zur Diagnosestellung von ADHS.....	5
3.4	Behandlung.....	6
3.5	Medikation	6
3.6	Wirkung Neurotransmitter.....	7
3.7	Methylphenidat	7
3.8	Amphetamin.....	8
4	Umsetzung	8
5	Verwendete Öle der Mischung	8
5.1	Petit grain Mandarine; Citrus reticulata	9
5.2	Mandarine; Citrus reticulata.....	10
5.3	Bergamotte Citrus bergamia.....	11
5.4	Vanille; Vanilla planifolia.....	12
5.5	Jasmin; Jasminum grandiflorum.....	13
5.6	Neroli; Citrus aurantium ssp.aurantium	14
5.7	Aromatische Ester Metylanthranilat.....	15
5.8	Verwendete fette Öle.....	15
5.9	Vorgehen	16
6	Auswertung und Zusammenfassung	17
7	Schlussfolgerung	19
8	Persönlicher Ausblick.....	20
9	Quellenangabe und Literaturverzeichnis.....	21
10	Eigenständigkeitserklärung	22
11	Leere und ausgefüllte Fragebogen und Tagebücher.....	23

1 Einleitung

In der heutigen Zeit sind unsere Kinder einem großen Druck ausgesetzt. Viele Eltern haben schon im Kleinkinderalter den Anspruch, dass sie still sitzen können, sich den Anforderungen immer und überall anpassen, nicht negativ auffallen und im richtigen Moment das Richtige machen. Leider zieht sich dieser Leistungsdruck weiter, denn im Kindergarten kommen diverse Therapien dazu. Einmal pro Woche kommt die Logopädin, die Bewegungstherapeutin oder sie gehen in die Psychomotorik. Viel Zeit zum Spielen, in eigenen Fantasien zu schwelgen oder die Kreativität auszuleben bleibt da leider kaum noch.

1.1 Persönlicher Bezug

Ich war ausbildungsbedingt sehr von der Schulmedizin geprägt und musste die Wirkung der ätherischen Öle zuerst erfahren. Ich war begeistert wie wirkungsvoll sie sind. Mein erster bewusster Kontakt war als ich zur Geburt ein „Einleitungsöl“ von meiner damaligen Hebamme erhalten hatte. Ich habe meinen Bauch damit eingerieben und das Baby kam in Kürze zur Welt. Zufall?? Also habe ich das Öl meiner Kollegin weiter gegeben welche ebenfalls ein Kind erwartete. Das selbe Prozedere: Bauch einmassiert...und Schwubs, das Baby war da. So begann ich mich intensiver damit zu befassen und wurde immer wieder aufs Neue überrascht.

Wir versuchen unsere Kinder so gut es geht ohne Leistungsdruck zu erziehen. Sie sollen viel Raum für ihre Gefühle und Kreativität haben. Aber auch den Drang zur Bewegung sollen sie ausleben dürfen. Im Vertrauen auf die Wirkung der Öle haben wir uns schon früh nach der Geburt unserer ersten Tochter entschieden, dass wir unseren eigenen Kindern nie Ritalin (Wirkstoff: Methylphenidat) geben wollen.

Ich entschied mich meine Studie über ADHS zu schreiben, als mir bewusst wurde, wie viele Kinder in unserem direkten Umfeld die Diagnose ADHS haben und mit Methylphenidat behandelt werden. Dies machte mich betroffen. Eine Nachbarin welche wusste dass ich eine große Begeisterung für Öle habe, fragte mich, ob ich für ihren 8. jährigen Sohn eine Mischung machen würde. Wegen des ADHS sei er immer sehr unruhig, könne sich nicht konzentrieren, am Abend lange nicht einschlafen und dafür mag er am Morgen nicht aus dem Bett. Ich freute mich sehr über das mir entgegengebrachte Vertrauen. Also habe ich mit ihm zusammen eine Öl-Mischung gemacht, mit welcher ihn dann seine Mutter jeweils massierte. Schon kurz nach dem Beginn der Massage konnte er schneller einschlafen, fühlte sich am Morgen wieder erholt und war ruhiger geworden. Diese Wirkung hat mich so fasziniert, dass ich beschloss, dieses wichtige Thema aufzunehmen und genauer zu durchleuchten.

2 Krankheit oder Symptom?

Diese Frage kann nicht abschließend beantwortet werden, da es sehr unterschiedliche Ausprägungen von ADHS gibt. Manche Betroffene welche nur eine leichte Form haben, sehen ADHS nicht als Krankheit oder Beeinträchtigung. Betroffene welche ausgeprägte Symptome zeigen, sehen sich möglicherweise als Krank und leiden darunter.

3 Theorie

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Dies ist eine Störung, welche sich bereits im frühen Kindesalter manifestiert. Es besteht eine Beeinträchtigung in den Bereichen Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität.

3.1 Grundmerkmale

Die Symptome für ein ADHS sind:

Mangel an Ausdauer bei einer Beschäftigung und die Tendenz, Aktivitäten zu wechseln, bevor man sie beendet hat.

Impulsive Charakterzüge mit schlagartigen verbalen oder motorischen Handlungen, die nicht mit unseren Sozialkompetenzen vereinbar sind.

Rastloses Verhalten insbesondere mit der Unfähigkeit, stillsitzen zu können.

Zusammengefasst bedeutet das: die Kernsymptome von ADHS sind: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität.

ADHS ist in unserer heutigen Zeit die häufigste Verhaltensstörung bei Kindern und Jugendlichen welche mit 5.9 bis 7.1 % beziffert wird.

Je nach Literaturangaben wird beschrieben, dass 50 - 80 % mehr Jungen als Mädchen betroffen sind. In Verlaufsstudien wurde außerdem aufgezeigt, dass noch 40-80 % der Jugendlichen welche als Kinder ADHS prognostiziert bekommen haben ein ADHS besteht und immer noch bei mindestens 30% der Erwachsenen ein ADHS existiert. Bei Kindergartenkindern dominieren hyperkinetische Störungen, mit zunehmendem Alter wird diese jedoch von der Aufmerksamkeitsstörung abgelöst.

Neben dem Krankheitsbild ADHS gibt es auch noch das ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung). ADS wird bei Betroffenen ohne Hyperaktivität verwendet, welche häufig bei Erwachsenen der Fall ist.

Die Ursache von ADHS ist momentan noch nicht vollständig klar, jedoch begünstigen die Ernährung, Umwelteinflüsse, die erbliche Disposition und verschiedene soziale Faktoren aus unserem Umfeld den Symptombeginn, bez. Symptomverlauf. Betroffene stehen unter einem großen Druck und da sie Angst haben in der Schule oder im Beruf zu versagen, kommen oft auch psychische Störungen dazu.

3.2 Diagnostik

Bevor mit einer ADHS Behandlung begonnen werden kann, muss eine fundierte, klinische Diagnose erstellt werden. Dies geschieht durch einen Kinderarzt, Kinderpsychiater oder Kinderpsychotherapeuten. Die Diagnose sollte aus Fragebögen, Intelligenztest, Beobachtungen und Analyse des Umfeldes und des Verhaltens des Betroffenen geschehen. Auch EEG (Elektroenzephalografie), MRT(Magnetresonanztomographie) sollten zur Diagnosestellung dazugehören. Leider muss davon ausgegangen werden, dass die Diagnose viel zu oft und voreilig gestellt wird.

3.3 Kriterien zur Diagnosestellung von ADHS

Unaufmerksamkeit:

Dauer: Mindestens ein halbes Jahr lang und im Minimum sechs der folgenden Symptome von Unaufmerksamkeit welche nicht dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht, zu vereinbaren oder in unangemessenem Ausmass ist.

- ☆ Die Kinder sind unaufmerksam und machen Genauigkeitsfehler bei den ihnen aufgetragenen Arbeiten oder Aktivitäten.
- ☆ Sie können die Aufmerksamkeit bei den Aufgaben oder Aktivitäten nicht aufrechterhalten.
- ☆ Sie hören häufig nicht, wenn man ihnen etwas sagt.
- ☆ Sie können Aufgaben oder Arbeiten nicht ausführen oder erfüllen.
- ☆ Die Kinder haben es schwerer, Aufgaben oder Aktivitäten zu organisieren.
- ☆ Aufgaben welche kognitives Durchhaltevermögen voraussetzen, werden häufig gemieden.
- ☆ Die Kinder verlieren oft wichtige Gebrauchsgegenstände, zum Beispiel ihre Schulbücher, Schlüssel oder Spielsachen.
- ☆ Sie können sehr schnell abgelenkt werden.
- ☆ Die Betroffenen sind häufig vergesslich.

Überaktivität:

Dauer: Mindestens ein halbes Jahr lang und im Minimum drei der folgenden Symptome von Überaktivität welche nicht dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht, zu vereinbaren oder in unangemessenem Ausmass ist.

- ☆ Die Kinder können nicht still auf einem Stuhl sitzen, oder zabbeln mit den Händen und Füßen.
- ☆ Die Betroffenen stehen immer wieder auf und verlassen ihren Platz obwohl sie wissen, dass sie dies nicht sollen, zum Beispiel im Klassenzimmer.
- ☆ Sie laufen oder klettern in allen möglichen unangepassten Situationen, bei Erwachsenen äussert sich dieser Punkt mit einer inneren Unruhe.
- ☆ Die Kinder sind bei Aktivitäten sehr laut und haben Schwierigkeiten bei leisen und ruhigen Beschäftigungen, zum Beispiel beim lesen oder zeichnen.
- ☆ Sie haben ein pausenloses Bedürfnis, sich übermässig motorisch zu bewegen, welches nicht beeinflussbar ist.

Impulsivität:

Dauer: Mindestens ein halbes Jahr lang und im Minimum eines der folgenden Symptome von Impulsivität welche nicht dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht, zu vereinbaren oder in unangemessenem Ausmass ist.

- ☆ Die Kinder beantworten oft Fragen ohne diese bis am Schluss angehört zu haben.
- ☆ ADHS betroffene Kinder können oft nicht warten bis sie an der Reihe sind, zum Beispiel im Turnen oder spielen.
- ☆ Sie unterbrechen oder stören andere im Gespräch oder im Spiel.
- ☆ Sie reden übermässig viel.

Der Beginn der ADHS Symptomen beginnen vor dem siebten Lebensjahr.

Die Kriterien sollten in mehr als nur in einer Situation bestehen. Die Symptome sollten zum Beispiel in der Schule plus zu Hause vorhanden sein.

3.4 Behandlung

Das Ziel einer Behandlung ist immer, die individuellen Fähigkeiten aufzubauen, vorhandenes Potenzial auszuschöpfen und Störungen welche sich negativ auswirken zu behandeln.

Die Behandlung hat am meisten Erfolg, wenn sie ganzheitlich durchgeführt wird, wie zum Beispiel mit Psychotherapie, Ergotherapie, Psychomotorik oder Medikamentös.

ADHS betroffene Kinder leiden häufig unter den verschiedenen Therapien welche sie neben der Schule bewältigen müssen. Psychotherapie, Logopädie, Ergotherapie, Psychomotorik, integrative Förderung und vielen anderen. Auch der soziale und schulische Druck, immer leistungsfähig und angepasst zu sein, überfordert sie oftmals.

Leider ist es in unserer heutigen Zeit so, dass sich unsere Kinder nicht mehr austoben können und ihre Energie nicht mehr kindsgerecht ausleben dürfen / können. Jungs zum Beispiel wollen sich raufen, schreien, rennen, ihre Grenzen und Kräfte auslotsen. Dies bedeutet aber viel Verständnis von uns Erwachsenen.

Ich kritisiere nicht die Therapie mit Methylphenidat, im Gegenteil, gezielt eingesetzt ist es wohl sehr hilfreich und wertvoll.

3.5 Medikation

In den meisten Fällen wird den Betroffenen eine medikamentöse Therapie verschrieben. Ziel der Behandlung ist es, hyperkinetische Symptome zu mindern, jedoch die Konzentration, die Aufmerksamkeit und die Selbststeuerung zu optimieren und zu verbessern.

Hauptsächlich werden Medikamente eingesetzt, welche die Wirkung der Neurotransmitter (Botenstoffe) Dopamin, Noradrenalin und Serotonin verstärken. Jedes der drei Katecholamine hat eine andere Wirkung.

3.6 Wirkung Neurotransmitter

Neurotransmitter sind Botenstoffe welche an den Synapsen eine Erregung von einer Nervenzelle auf eine andere Zelle übermitteln. Je nach Transmitter werden unterschiedliche Erregungen übermittelt und anschliessend ausgeführt.

3.6.1 Wirkung Serotonin

Das Serotonin reguliert das Herz-Kreislauf-System, hat eine unmittelbare Auswirkung auf die Blutgerinnung und daher auch auf die Wundheilung. Im Magen-Darm-System reguliert es die Peristaltik. Es hat einen Einfluss auf den Nervus vagus, ist für die Temperaturregulation, für den Schlaf, das Sexualverhalten und die Hormone verantwortlich. Zu den bekanntesten Wirkungen des Serotonins gehört die Auswirkung auf die Stimmungslage, es wird daher oft als Glückshormon bezeichnet.

3.6.2 Wirkung Noradrenalin

Das Noradrenalin ist für die Kontraktion der Blutgefäße verantwortlich und die dadurch resultierende Blutdrucksteigerung sowie die Senkung des Pulses. Es fördert aber auch die Aufmerksamkeit, die Wachheit und die Konzentration. Es ist auch für die Steuerung des Appetits verantwortlich, für die Motivation und die Motorik.

3.6.3 Wirkung Dopamin

Das Dopamin steuert die extrapyramidale Motorik. Es beeinflusst die Wahrnehmung, die Gefühle und hemmt die Prolaktinausschüttung. Es reguliert außerdem die Durchblutung der Bauchorgane, bremst die Magenentleerung und es verstärkt das Gefühl von Glück und Freude.

Als medikamentöse Therapie werden seit Mitte der 1950er Jahren Methylphenidat und das Amphetamin eingesetzt. Es werden aber auch Antidepressiva verwendet, welche auf den Dopamin- oder Noradrenalinhaushalt wirken.

3.7 Methylphenidat

Methylphenidat ist ein selektiver Noradrenalin- und Dopamin-Wiederaufnahmehemmer. Dieser hemmt die Wiederaufnahme von Dopamin und Noradrenalin in die Präsynapse und erhöht so deren Konzentration im synaptischen Spalt. Es wird seit 1959 eingesetzt und ist im Rahmen der Kurzzeitwirkung umfangreich untersucht worden. Langzeitanwendungen werden kontrovers diskutiert, bisherige Studien mit Kontrolltomographien haben aber keine Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung durch Methylphenidat ergeben. Trotzdem sollte der Wirkstoff nur nach sorgfältiger ärztlicher Indikationsstellung im Rahmen eines Gesamtbehandlungskonzeptes verordnet werden. Methylphenidat wird unter den Handelsnamen Ritalin, Medikinet, Concerta und vielen weiteren vertrieben. Alle diese Präparate enthalten denselben Wirkstoff, jedoch gibt es Unterschiede wie z.B. bei den Füll- und Zusatzstoffen. Das bekannteste Präparat Ritalin hat beispielsweise eine andere Wirkdauer als Concerta oder Medikinet retard, denn bei retardierten Medikamenten wird der Wirkstoff zeitversetzt und kontinuierlich über den Tag an den Körper abgegeben. Das kann sich je nach Patient unterschiedlich auswirken; Wirkung und Nebenwirkung sind daher zu kontrollieren, um gegebenenfalls ein anderes Präparat zu wählen. Mit seinem Wirkungsmechanismus, ähnelnd Methylphenidat dem Kokain. *(Wikipedia)*

3.8 Amphetamin

Amphetamin, ist eine synthetisch hergestellte Substanz aus der Stoffgruppe der Phenylethylamine. Sie wird in der Pharmazie als Arzneistoff verwendet und ist Bestandteil nicht-halluzinogener euphorisierender Drogen (umgangssprachlich Speed).

Amphetamin ist die Stammverbindung der Substanzklasse Amphetamine, der etliche weitere psychotrope Substanzen angehören, unter anderem Methamphetamin und das in der Natur vorkommende Ephedrin. Es ist ein Stimulans und indirektes Sympathomimetikum, d. h. es regt die sympathischen Teile des vegetativen Nervensystems an. *(Wikipedia)*

Amphetamin wird in Kombination mit einem Methyphenidatpräparat oder als alleinige Therapie eingesetzt.

4 Umsetzung

Damit ich die gewünschte Wirkung der ätherischen Öle bei Betroffenen mit ADHS eruieren kann, habe ich zuerst eine Mischung zusammengestellt, welche meiner Meinung nach gut geeignet zur Symptombehandlung bei ADHS ist. Meine Nase fand den Duft der Mischung nicht unbedingt angenehm. Aber als ich die fertige Ölmischung verschiedenen ADHS betroffenen Kindern zum riechen gab, waren alle begeistert.

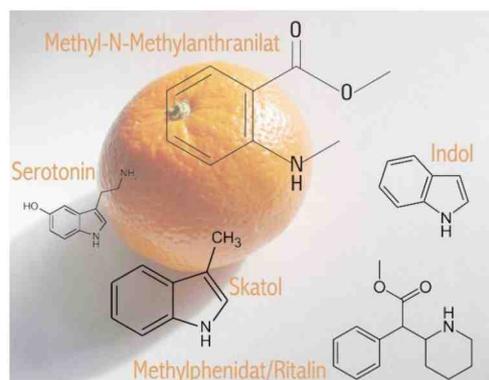
Ich habe 10 Ölmischungen mit Fragebogen und Tagebuch verschickt, leider habe ich nur gerade 4 Fragebogen zurück erhalten. In meinem Umfeld habe ich dazu die Erfahrung gemacht, dass einige Eltern zwar das Ritalin nicht gerne abgeben, trotzdem die Massage nicht versuchen wollten. Beim Nachfragen während der Behandlung habe ich von zwei Müttern die Rückmeldung erhalten, dass die Kinder zwar die Massage lieben, aber es ihnen zu anstrengend sei, die Kinder jeden Abend zu massieren und sie daher die Behandlung abbrechen würden. Von den letzten vier Familien habe ich leider nie etwas erfahren.

5 Verwendete Öle der Mischung

Die Aromatherapie bietet bei der Behandlung von ADHS-Betroffenen sehr gute Öle, welche dem Methylphenidat sehr ähnlich sind.

Für meine Mischung habe ich hauptsächlich Öle ausgesucht, welche Methylantranilat enthalten.

Auf der unterstehende Tabelle von Eliane Zimmermann kann man sehr gut die Ähnlichkeit der chemischen Strukturen erkennen.



<http://blog.aromapraxis.de/2011/01/31>

5.1 Petit grain Mandarine; Citrus reticulata

Rautengewächs

Pflanzenteile: Blatt und Zweige

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Das ruhe- und energievolle Öl

Das Petit grain Mandarine wird aus den jungen Zweige und jungen Blätter des Mandarinenbaums gewonnen. Wegen seines hohen Methylantranilatgehalts von mehr als 50 % ist es eines der stresslösendsten Öle oder wirkt super bei Schlafstörungen. Da der Monoterpengehalt auch in etwa gleich hoch ist wie die aromatischen Ester, hat das Petit grain Mandarine eine regulierende Wirkung auf verschiedene Funktionsabläufe im Körper; zum Beispiel bei Erschöpfung wird man dank dem Öl energievoller und bei Hyperaktivität schenkt einem das Öl Ruhe.



Körperliche Wirkung: spasmolytisch, antiphlogistisch, entspannend, harmonisierend.

Körperliche Indikation: bei Hypertonie, Tinnitus, Herzbeschwerden ohne organische Ursache.

Psychische Indikation: bei stressbedingten Erkrankungen, Schlafstörungen, Unruhe, Distress, Burn-out-Syndrom.

Psychische Wirkung: stresslösend, schlaffördernd, anregend-beruhigend.

Inhaltsstoffe:

Aromatische Ester: 50 %, vor allem Methylantranilat

Monoterpene: 45 bis 50 %

Sesquiterpene: bis 3 %

Sesquiterpenoxide: bis 0.5 %

Ether: bis 0.5 %

5.2 Mandarine; *Citrus reticulata*

Rautengewächs

Pflanzenteil: Fruchtschale

Herstellungsverfahren: Pressung

Das Kinderöl

Das Mandarinenöl ist häufig das Lieblingsöl von kleinen Kindern. Es vermittelt mit seinem süßen Duft das Gefühl von Geborgenheit und beruhigt bei Stress und Unruhe. Weihnachtszeit ohne Mandarinen-duft ist nicht vorstellbar. Es vermittelt mit seinem lieblichen Duft Sicherheit, beruhigt bei Stress und bei Unruhe. Der Duft ist so verlockend, dass das Öl schnell überdosiert wird und wirkt dann unglücklicherweise paradox.



Körperliche Indikation: Magenschmerzen, Obstipation, Verdauungsstörungen. Es wirkt antiseptisch, entkrampfend und immunstimulierend.

Psychische Indikation: bei Unruhe, nervöse Anspannung, Disstress, Schlafstörungen, Reizbarkeit und bei Ängsten.

Nebenwirkung: bei oxidiertem Öl kann es zu Hautreizungen kommen.

Inhaltsstoffe:

Monoterpene: 90 bis 95 %

Monoterpenaldehyde: bis 1.5 %

Sesquiterpenaldehyde: bis 1 %

Sesquiterpene: bis 1%

Monoterpenole: 0.5 bis 1 %

Aromatische Ester : bis 0.85 % Methylantranilat

Cumarine: in Spuren

5.3 Bergamotte Citrus bergamia

Rautengewächs

Pflanzenteil: Schale

Herstellungsverfahren: Pressung

Wärme für die Seele

Das Bergamotteöl ist eines meiner persönlichen Lieblingsölen. Es bringt Sonne, Heiterkeit und Freude in die Seele. Es ist das einzige Agrumenöl in dem nicht Limonen sondern Linalool und Linalylacetat dominieren.



Körperliche Wirkung: stark antibakteriell, antiviral, antiseptisch, fiebersenkend, spasmolytisch, immunstimulierend.

Körperliche Indikation: bei Halsschmerzen, Fieber, Kopfschmerzen, Cystitis, Menstruationsbeschwerden, Lymphstau nach Mammaablatio.

Psychische Wirkung: anxiolytisch, stimmungsaufhellend, stimulierend bis entspannend.

Psychische Indikationen: bei Konzentrationsstörungen, Disstress, bei Unruhe und Nervosität.

Inhaltsstoffe:

Ester: 30 bis 45 %

Monoterpene: 30 bis 45 %

Monoterpenole: 10 bis 25 %

Monoterpenaldehyde bis 5%

Cumarine: bis 5 %

Sesquiterpenole: bis 1 %

Sesquiterpene : bis 1 %

Sesquiterpenketone und –Aldehyde : in Spuren

Aromatische Ester: in Spuren, vor allem Methylantranilat

Jasmon und Indol in geringen Spuren

5.4 Vanille; *Vanilla planifolia*

Orchideengewächse

Pflanzenteil: Schoten

Herstellungsverfahren: Extraktion

Kindheitserinnerungen werden wach

Schon die Muttermilch riecht nach Vanille, daher erinnert er uns stark an unsere Kindheit und vermittelt uns Wärme, Geborgenheit und Sicherheit. Babies riechen außerdem an der Kopfhaut so wie im Nacken nach Vanille. Er wirkt nachweislich modulierend auf die Serotoninausschüttung. Der Geruchstoff Vanillin ist zudem ein Sexuallockstoff einer männlichen Wanze.



Körperliche Wirkung: antibakteriell, antimykotisch, antiphlogistisch, bei chronischen Schmerzen schmerzlindernd, spasmolytisch.

Körperliche Indikationen: bei Koliken und Mykosen.

Psychische Wirkung: beruhigend, schlaffördernd, ausgleichend, Geborgenheit und Wärme vermittelnd, aphrodisierend, anxiolytisch.

Psychische Indikationen: bei Gefühlskälte, Burn-out-Syndrom, depressive Verstimmungen, Stress, Schlafstörungen, Angst und Mutlosigkeit.

Inhaltsstoffe:

Aromatische Aldehyde: 80 %

Aromatische Ester und Alkohole: in Spuren

Isoeugenol: in Spuren

Monoterpenphenole: in Spuren

5.5 Jasmin; *Jasminum grandiflorum*

Ölbaumgewächs

Pflanzenteil: Blüte

Herstellungsverfahren: Extraktion

König der Blüten

Das Jasminöl ist Bestandteil von vielen Parfüms und sehr wertvoll. Der Duft vermag die tiefsten Gefühls-ebenen berühren und wirkt ganzheitlich auf das Individuum.



Körperliche Wirkung: spasmolytisch, hautregenerierend, laktagog, hormonmodulierend, bei Impotenz.

Körperliche Indikation: bei Schlafstörungen, Meno-Pause, Libidoverlust, für die Geburtsvorbereitung und die Geburt.

Psychische Wirkung: stimmungsaufhellend, anxiolytisch, aphrodisierend, harmonisierend.

Psychische Indikation: Stress, depressive Verstimmungen, Angst, bei Vertrauensverlust.

Inhaltsstoffe:

Aromatische Ester: 40 bis 60 %, Methylantranilat in Spuren

Aromatische Alkohole: 5 %

Diterpenole: 15 bis 45 %

Sesquiterpenole: 2 bis 8 %

Ester: 8 bis 10 %

Monoterpenole: 5 bis 15 %

Sesquiterpene: bis 3 %

Eugenol: bis 3 %

Monoterpenphenole: bis 1 %

Jasmon, Indol in Spuren

5.6 Neroli; *Citrus aurantium* ssp. *aurantium*

Rautengewächs

Pflanzenteil: Blüten

Herstellungsverfahren: Wasserdampfdestillation

Sonne des Südens

Das Neroliöl ist ein sehr wichtiges Öl bei der Parfumherstellung. Bekanntestes Parfum ist das kölnisch Wasser, welches mich persönlich immer an meine Kindheit erinnert, da es in der türkischen Tradition weit verbreitet ist. Napoleon Bonaparte führte das kölnisch Wasser auf seinen Streifzügen mit und auch Goethe war ein begeisterter Anwender davon.



Körperliche Wirkung: spasmolytisch, stark antibakteriell, antiviral, juckreizstillend und antiphlogistisch.

Körperliche Indikation: bei Hypertonie, Varizen, Couperose, Pneumonie, Bronchitis, chronische Diarrhoe, Leber- und Pankreasinsuffizienz, Striae

Psychische Wirkung: beruhigend, ausgleichend, stimmungsaufhellend, entspannend, Schlafstörungen, Depression.

Psychische Indikation: Stress, depressive Verstimmung, Angst, Suchterkrankungen, seelisches Trauma.

Inhaltsstoffe:

Monoterpenole: 35 bis 45 %

Monoterpene: 20 bis 30 %

Ester: 10 bis 18 %

Sesquiterpenole: 6 bis 10 %

Monoterpenaldehyde: 2 bis 5 %

Aromatische Aldehyde: in Spuren

Aromatische Ester und Alkohole: in Spuren, vor allem Methylantranilat Sesquiterpenketone und -aldehyde : in Spuren

Indol, Jasmon in Spuren

5.7 Aromatische Ester Metylantranilat

Ich habe bei der Mischung darauf geachtet, dass ich ätherische Öle mit einem Methylantranilat-Anteil nehme.

Wirkung des Methylantranilats: vermehrte Ausschüttung von Endorphinen und Serotonin; somit sinken Schmerzen und sie machen uns happy. Ebenfalls wirken sie spasmolytisch, antibakteriell und antiphlogistisch. Sie wirken euphorisierend und die nonverbale Kommunikation wird positiv unterstützt.

5.8 Verwendete fette Öle

10 ml Nachtkerzenöl: dank der Gamma-Linolensäure ist dieses Öl sehr gut bei hyperaktiven, unruhigen und / oder nervösen Kindern.

90 ml Mandelöl: besteht hauptsächlich aus Ölsäuren. Es ist ein gut verträgliches Öl, welche bei allen Hauttypen eingesetzt werden kann.

5.8.1 Mischverhältnis der verwendeten Öle

Petit grain Mandarine:	30	gtt
Mandarine:	20	gtt
Bergamotte:	10	gtt
Vanille:	10	gtt
Neroli:	5	gtt
Jasmin:	5	gtt

Davon habe ich eine 0.5% Mischung gemacht.

5.9 Vorgehen

Ich habe einen Fragebogen zusammengestellt und ein Tagebuch gemacht, welche ADHS betreffende Kinder oder/und ihre Eltern ausfüllen konnten. Die Behandlung wurde während 30 Tagen durchgeführt.

Die Behandlung bestand darin, dass die Kinder am Abend vor dem Schlafen gehen jeweils 10 Minuten von einem Elternteil massiert wurde. Meist wurde dafür der Rücken ausgesucht, die Kinder konnten aber nach Wunsch auch einen anderen Körperteil wie Füße, Hände oder Bauch aussuchen. Ich war von den Resultaten angenehm überrascht, und habe mich sehr darüber gefreut wie die Mischung die ADHS-Symptome positiv beeinflusste.

Gefragt wurden die Aufmerksamkeit, die Aktivität, die Impulsivität, die Geduld, das Schlafverhalten und der Rededrang.

ADHS wurde bei drei Kindern bestätigt, eines ist erst drei Jahre alt und vom Kinderarzt wurde erst ein erster Verdacht geäußert.

Alter der Teilnehmer:

3 Jahre

8 Jahre

8 Jahre

10 Jahre

Durchschnittsalter: 7.25 Jahre, alles Jungs.

Medikamentöse Behandlung:

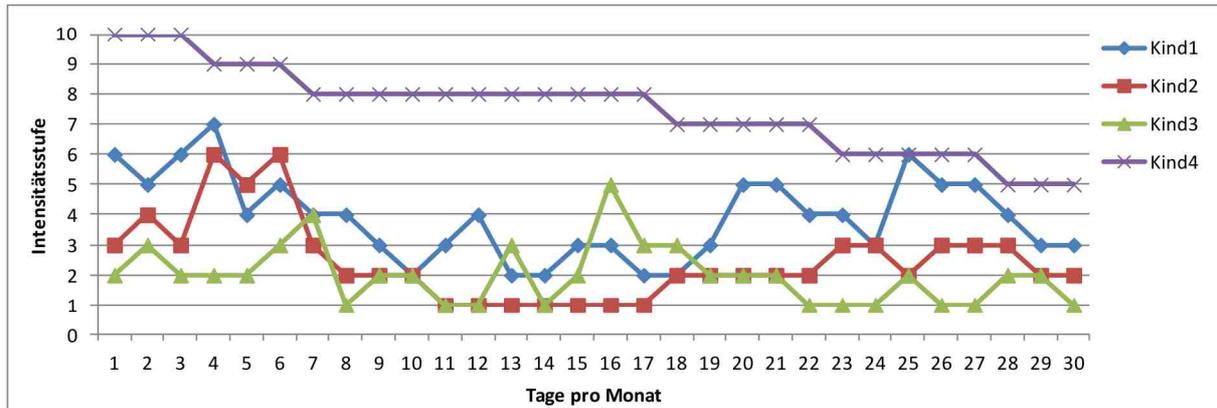
2 Kinder, beide erhalten Ritalin, bei einem Kind wird zusätzlich eine Ergotherapie angewandt.

Ein Fragebogen wurde von der Mutter ausgefüllt, drei Fragebogen von den Betroffenen selber und einer wurde je von der Mutter und vom Kind zusammen ausgefüllt.

6 Auswertung und Zusammenfassung

Zur Auswertung des Fragebogens habe ich ein Diagramm erstellt. Somit ist auf einen Blick sichtbar wie sich die Kinder in ihrem Monat verändert haben.

Aufmerksamkeit:

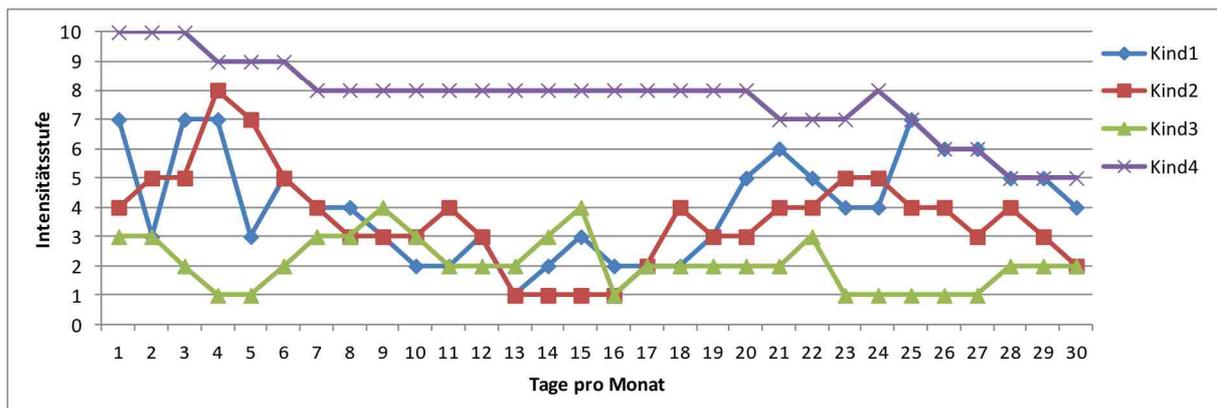


Zu Beginn der Massage waren alle Kinder zusammen auf 21 Punkten, am Ende waren sie auf nur 11 Punkten.

Das Kind 4 (violett) konnte sich um 5 Punkte, also doppelt so gut wie ohne Massage mit dem Öl verbessern.

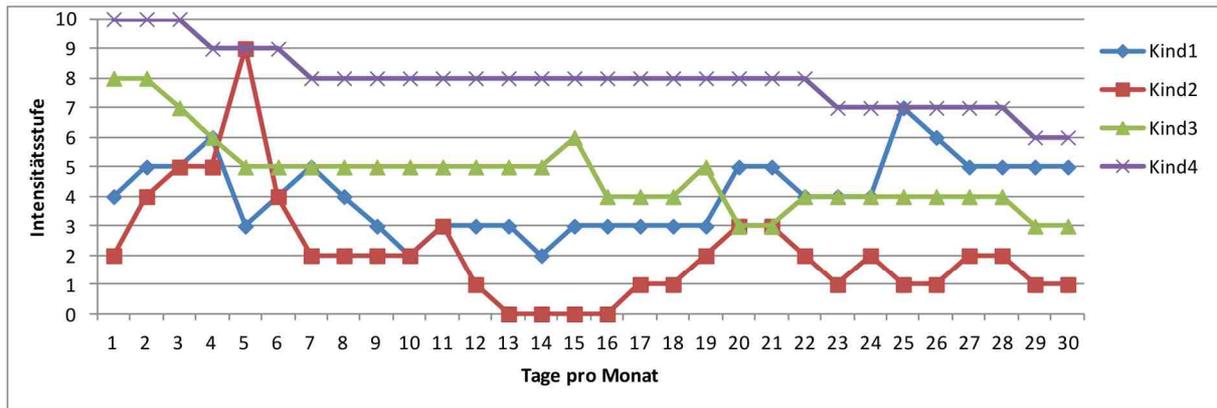
Alle vier Kinder konnten sich mit dem Öl um durchschnittlich 48% besser konzentrieren.

Aktivität:



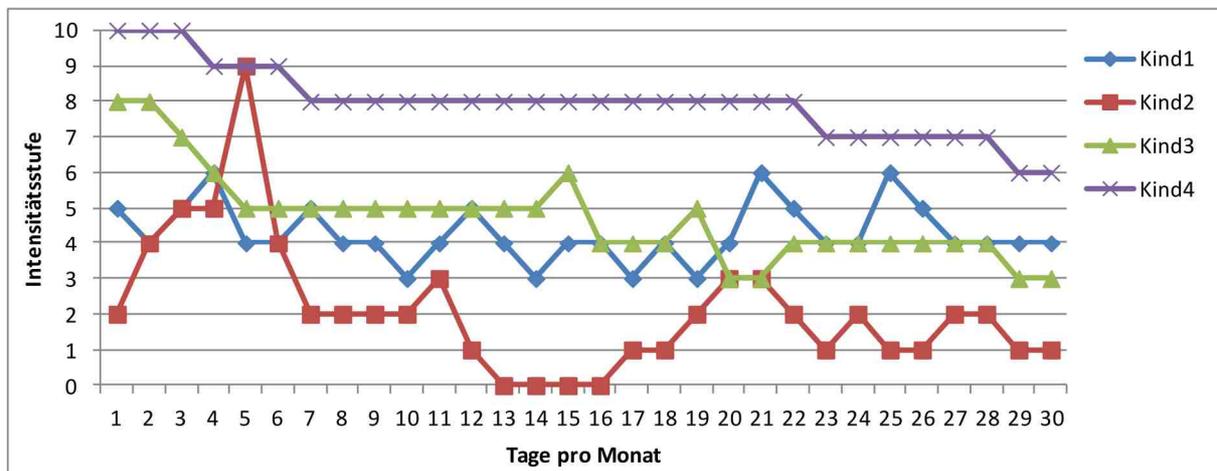
Am ersten Tag waren alle Kinder zusammengezählt auf 24 Punkte, am Schluss der Behandlung auf nur noch 15 Punkten. Somit waren die ADHS Kinder im Durchschnitt um 37% ruhiger als ohne Massage mit der Ölmischung. Auch hier konnte sich das Kind 4 (violett) um 50% ruhiger verhalten als vor der Massage mit dem Öl.

Impulsivität:



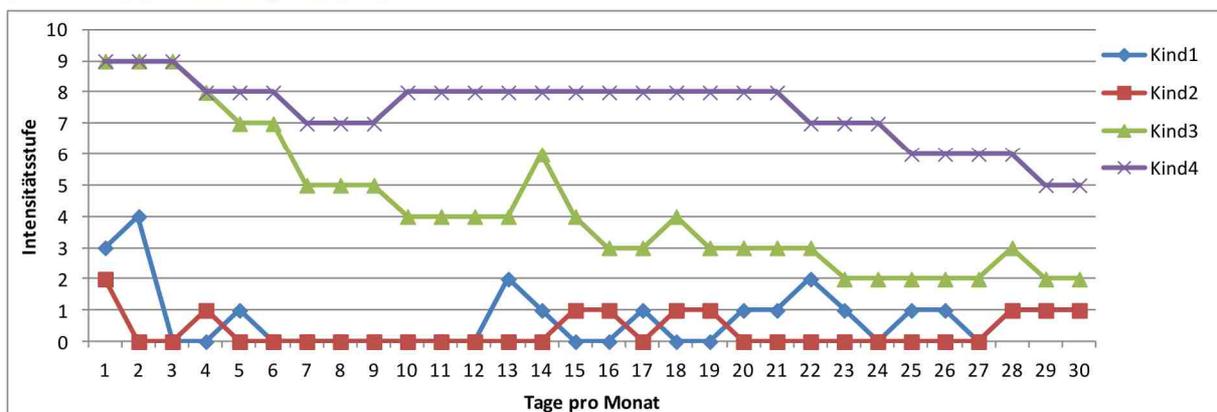
Am ersten Tag waren die ADHS Kinder auf zusammen 24 Punkten, am Ende auf nur noch 14. Durchschnittlich sind sie um ganze 42% weniger impulsiv.

Geduld:



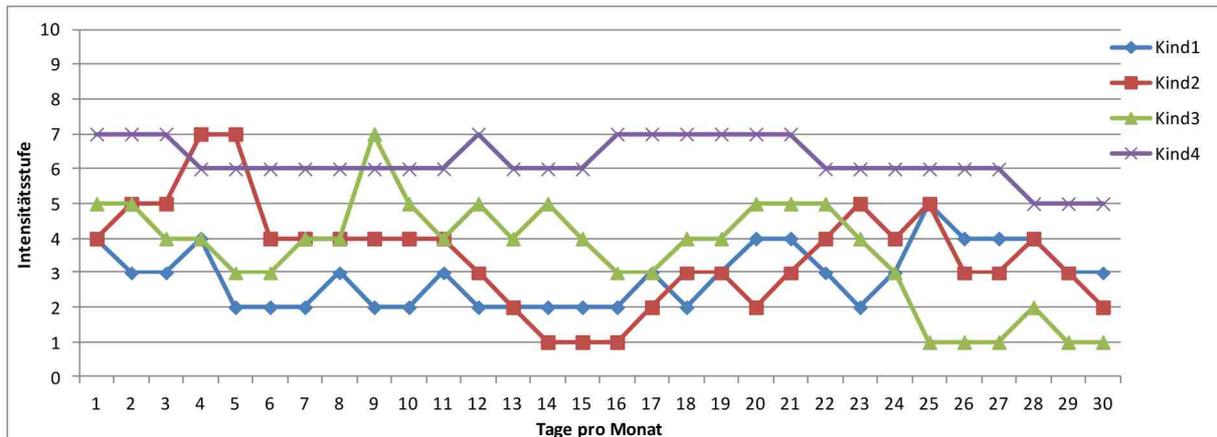
Am Tag eins waren die Kinder zusammen auf 20 Punkten. Am Tag dreißig auf 11 Punkten. Das heißt, dass die Kinder durchschnittlich um 55% geduldiger waren.

Ein- und Durchschlafprobleme



Zu Beginn der Massage mit den Ölen waren die Kinder zusammen auf 23 Punkten, am Schluss waren sie nur noch auf 9 Punkten, somit konnten sie durchschnittlich um ganze 61% besser ein- oder durchschlafen. Eine Mutter hat sogar in das Tagebuch geschrieben, dass das einschlafen besser ging. Kind grün konnte mit der Ölmassage um ganze 78% besser ein- bez. Durchschlafen.

Rededrang



Am ersten Tag hatten die Kinder zusammen 20 Punkte, nach dreißig Tagen nur noch 11 Punkte.

Somit wurde der Rededrang um 45% gehemmt.

7 Schlussfolgerung

Ich war anfangs enttäuscht dass in meinem Freundeskreis niemand die Massage mit den ätherischen Ölen machen wollte. Auch dass ich danach nur vier Rückmeldungen erhielt war frustrierend.

Umso mehr freute mich danach das Ergebnis als ich die Auswertung für diese Arbeit machen konnte. Nie hätte ich damit gerechnet, dass die Ergebnisse so gut ausfallen würden.

Im Durchschnitt konnten die Symptome der ADHS betroffenen Kindern um ganze 48% verbessert werden. Ich finde dies ein unglaubliches und schönes Ergebnis.

Für mich ist das Ziel definitiv erreicht, da mit der Massage mit der Ölmischung in allen sechs Bereichen (Aufmerksamkeit, Aktivität, Impulsivität, Geduld, Schlafverhalten und Rededrang) eine Verbesserung stattfand.

Die Aufmerksamkeit wurde um 48% verbessert.

Die Aktivität um 37% reduziert, was in der Schule sehr wichtig ist.

Die Impulsivität um 42% vermindert.

Die Geduld nahm um 55% zu.

Ein- und Durchschlafen konnten die Kinder um 61% besser.

Der Rededrang verbesserte sich um 45%.

8 Persönlicher Ausblick

Durch die Diplomarbeit wurde mir erneut aufgezeigt, wie wertvoll die ätherischen Öle im Alltag, aber auch in Begleitung der Schulmedizin sind.

Leider habe ich aber auch festgestellt, dass immer noch sehr viele Vorurteile vorhanden sind und viele Eltern mehr auf die Schulmedizin vertrauen als vielleicht die Massage mit den ätherischen Ölen adjuvant einzusetzen.

Durch den Einsatz der wertvollen Öle können wir nur profitieren. In meinem nahen Freundeskreis konnte ich leider kein Kind mit der zusätzlichen Behandlung von ätherischen Ölen begleiten. Sie fanden ihr Kind sei gut eingestellt und wollen nichts riskieren oder fanden den Aufwand zu groß jeden Abend eine Massage durchzuführen.

Meiner Meinung nach ist der Einsatz von ätherischen Ölen immer sinnvoll, vor allem wenn so ein stark umstrittenes und potentes Medikament wie Ritalin reduziert oder gar ganz weggelassen werden kann.

Alle vier Kinder welche 30 Tage lang die Massage genossen haben, haben im Verlauf eine Verbesserung erlebt, alle vier haben immer wieder geäußert, wie fest sie die Massage mit den Ölen genossen haben.

Für mich ist nach dieser Arbeit nochmals stark klar geworden, dass ich als Mutter meinen Mädchen nie Ritalin oder ein ähnliches Medikament geben werde. Es freut mich sehr, dass sie schon jetzt von alleine ätherische Öle zu Hilfe nehmen wollen. Nie würden sie nach einer Halsschmerztablette fragen, sondern verlangen einen Halswickel. Beide haben diverse Stifte und Roll On`s im Kindergarten und in der Schule, welche sie zum Lernen, Stillsitzen, als kleiner Energiekick oder für andere Beschwerden selbständig verwenden. Am letzten Geburtstag haben wir mit allen kleinen Gästen zusammen ein Naturparfum kreiert. Auch die Lehrer kennen schon die verschiedenen Düfte wenn wieder mal ein Held-Mädchen ein „Schnupperstift“ zieht.

Ich hoffe fest, dass sich das Wissen über die Wirkung der ätherischen Öle im deutschsprachigen Raum noch mehr verbreitet und vertieft wird. Auch dass die Aromatherapie zusammen mit der Schulmedizin in der Praxis umgesetzt und angewandt werden, vor allem in der Zeit wo multiresistente Keime allgegenwärtig sind. Für meine Familie und mich hat die Behandlung mit ätherischen Ölen, fetten Ölen oder Hydrolaten immer Priorität, die Schulmedizin können wir ergänzend einsetzen. Bis jetzt mussten wir aber noch nie auf ein Antibiotika oder sonst ein umstrittenes oder potentes Medikament zurückgreifen, da wir mit Hilfe der Öle immer alle Krankheiten oder Unfälle behandeln konnten. Die Arbeit hat mir nochmals bestätigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind und so weiter fahren sollten.

ADHS und Aromatherapie-geht das? Meiner Meinung nach sehr gut, ob als alleinige sanfte Therapie oder als unterstützende zusätzliche Behandlung. Ich bin der Meinung, dass der Einbezug der ätherischen Öle bereichernd und sehr wertvoll ist.

9 Quellenangabe und Literaturverzeichnis

Bücher und Unterlagen:

- Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Kursbuch für Ausbildung und Praxis, Eliane Zimmermann, 5. aktualisierte Auflage 2011, Verlag Haug
- Praxis Aromatherapie, Grundlagen-Steckbriefe-Indikationen, Monika Werner und Ruth von Braunschweig, 3. unveränderte Auflage
- Sybille Broggi-Läubli, Dozentin Aromatherapie und klassische Massage, Schulleiterin Sela Zentrum GmbH, Unterlagen Lehrgang Aromatherapie 2011 und 2014

Internetrecherchen:

- Eliane Zimmermann, Fachbuchautorin, Aromatherapiedozentin AiDA Aromatherapy International
<http://blog.aromapraxis.de/2011/01/31/sanfte-alternative-zu-ritalin-methylantranilat-in-zitrusolen/>
<http://www.adhs.ch/?p=57>
<http://www.bundesaerztekammer.de/page.asp?his=0.7.47.3161.3163.3164>

Wikipedia – Die freie Enzyklopädie zum Thema:

- 3.7 Methylphenidat
<http://de.wikipedia.org/wiki/Methylphenidat>
- 3.8 Amphetamin
<http://de.wikipedia.org/wiki/Amphetamin>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivit%C3%A4tsst%C3%B6rung>

Bilder:

- Bergamotte
http://vivere-aromapflege.blogspot.ch/2013/10/atherische-ole-im-herbst_7.html
- Chemische Struktur
http://blog.aromapraxis.de/2011/01/31/Eliane_Zimmermann
- Mandarine
www.rhk-tafel.de
- Petit grain Mandarine
<http://www.aromatherapie-huiles-essentielles.com/wp-content/uploads/2008/11/oranger.jpg>
- Neroli
<http://blog.miraclebotanicals.com/heal-cancer-with-neroli-essential-oil/>
- Jasmin
<http://www.krautrausch.de/detail/index/sArticle/460>
- Vanille
<http://www.dieschwangerschaft.com/vanille.html>

10 Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig, ohne Mithilfe Dritter und unter Benutzung der angegebenen Quellen selbständig erarbeitet habe.

Langnau, 23. Dezember 2014

11 Leere und ausgefüllte Fragebogen und Tagebücher

Fragebogen zur ADHS Behandlung

Name:

Alter?

Geschlecht?

Wann wurden die ersten Symptome bemerkbar?

Wie ist der Wissensstand von ADHS? Informiert ihr euch laufend über neue Therapieformen?

Wurde das ADHS ärztlich diagnostiziert? Wenn ja, welche Untersuchungsmethoden wurden angewandt?

Wie geht dein Umfeld damit um? Gehst du/ihr offen damit um?

In welchen Situationen werden die Symptome intensiver?

Gibt es Situationen in welchen du keine oder nur geringe Symptome feststellen kannst?

Welche medizinische Behandlungsstrategie wurde dir vorgeschlagen? (Medikamentation, Therapien...)

Ist die Behandlung für dich erfolgreich?

Gibt es Beeinträchtigungen im Alltag (differenziere bitte: wegen der Medis oder ADHS Symptome)?

Hast du Nebenwirkungen von der Medikamentation?

Was denkst du würde passieren wenn du keine Medis mehr nehmen würdest?

Wünscht ihr euch eine andere Therapieform? Wenn ja: welche und warum?

Tagebuch

Rot: Erziehungsperson Blau: Betroffener

Unaufmerksamkeit 0: sehr aufmerksam 10: sehr unaufmerksam

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Überaktivität 0: normale Aktivität 10: sehr überaktiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Impulsivität

0: normal 10: sehr impulsiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Ungeduld

0: normal geduldig 10: sehr ungeduldig

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Ein- und / oder Durchschlafprobleme

0: normaler Schlafrhythmus 10: sehr starke Störungen

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Erhöhter Rededrang:

0: normaler Rededrang

10: sehr starker Rededrang

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Sonstige Beobachtungen?

Massageöl-Mischung

INCI: Mandelöl, Nachtkerzenöl, Petit grain Mandarine, Mandarine, Bergamotte, Vanille, Neroli, Jasmin 0,5%Mischung

Anwendung :

Am Abend vor dem Schlafen eine ruhige, abgedunkelte und warme Atmosphäre schaffen, lege deine warme Hände auf den Rücken deines Kindes und lasse sie einen kurzen Augenblick ruhig dort ruhen. Nun kannst du mit einer sanften Massage beginnen.

Immer mit sanftem Druck massieren.

Vom Nacken ausgehend in kreisenden Bewegungen entlang der Wirbelsäule in Richtung Kreuz massieren.

Hände am Haaransatz ansetzen und über die Schulter Richtung Arme streichen.

Streichungen Richtung Finger wirken beruhigend (vom Herzen weg).

Hände am Haaransatz ansetzen, der Wirbelsäule entlang zum Kreuz, aussen wieder Richtung Schulter streichen.

Den Rücken rundstreichen (über die Breite des Rückens).

Dies sind nur Ideen und Anregungen, natürlich können auch andere Massagegriffe und Streichungen eingesetzt werden.

Die Massage dauert ca. 10 min, danach das Kind zudecken und etwa 10 Minuten nachruhen lassen. Es sollte in diesen 20 Minuten nicht gestört werden. Sehr gut ist es, wenn es danach ins Bett geht.

Dies sind nur Ideen und Anregungen, natürlich können auch andere Massagegriffe und Streichungen eingesetzt werden.

Die Massage dauert ca. 10 min, danach das Kind zudecken und etwa 10 Minuten nachruhen lassen. Es sollte in diesen 30 Minuten nicht gestört werden. Sehr gut ist es, wenn es danach ins Bett geht.

Fragebogen zur ADHS Behandlung

Name: *Elias*

Alter? *3*

Geschlecht? *männlich*

Wann wurden die ersten Symptome bemerkbar?

er war als Baby schon sehr unruhig

Wie ist der Wissensstand von ADHS? Informiert ihr euch laufend über neue Therapieformen?

Bin informiert, weil Tochter abgeklärt ist und ADS hat

Wurde das ADHS ärztlich diagnostiziert? Wenn ja, welche Untersuchungsmethoden wurden angewandt?

Nein

Wie geht dein Umfeld damit um? Gehst du/ihr offen damit um?

Wir gehen sehr offen damit um.

Das Umfeld hat eher mühe.

In welchen Situationen werden die Symptome intensiver?

- viele Leute, neue Situationen, zu wenig Bewegung, keine Aufmerksamkeit, wenn er müde ist

Gibt es Situationen in welchen du keine oder nur geringe Symptome feststellen kannst?

*- in der Zimmerstunde kann er alleine ruhig Büchli anschauen,
- Fernseh schauen*

Welche medizinische Behandlungsstrategie wurde dir vorgeschlagen? (Medikamentation, Therapien...)

Ist die Behandlung für dich erfolgreich?

Gibt es Beeinträchtigungen im Alltag (differenziere bitte: wegen der Medis oder ADHS Symptome)?

Hast du Nebenwirkungen von der Medikamentation?

Was denkst du würde passieren wenn du keine Medis mehr nehmen würdest?

Wünscht ihr euch eine andere Therapieform? Wenn ja: welche und warum?

Tagebuch

Rot: Erziehungsperson Blau: Betroffener

Unaufmerksamkeit 0: sehr aufmerksam 10: sehr unaufmerksam

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7				x											
6	x		x												
5		x				x									
4					x		x	x				x			
3									x		x				x
2										x			x	x	
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6										x					
5					x	x					x	x			
4							x	x					x		
3	x			x					x					x	x
2		x	x												
1															
0															

Überaktivität 0: normale Aktivität 10: sehr überaktiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7	x		x	x											
6		x													
5						x									
4					x		x	x							
3					x				x			x			x
2										x	x			x	
1													x		
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7										X					
6						X					X	X			
5					X		X						X	X	
4								X	X						X
3				X											
2	X	X	X												
1															
0															

Impulsivität

0: normal 10: sehr impulsiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6				X											
5		X	X				X								
4	X					X		X							
3					X			X		X	X	X	X		X
2										X				X	
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7										X					
6											X				
5					X	X						X	X	X	X
4							X	X	X						
3	X	X	X	X											
2															
1															
0															

Ungeduldig

0: normal geduldig 10: sehr ungeduldig

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6				X											
5	X		X				X				X				
4		X			X	X		X	X		X		X		X
3										X				X	
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6						X				X					
5							X				X				
4	X		X		X			X	X			X	X	X	X
3		X		X											
2															
1															
0															

Ein- und / oder Durchschlafprobleme

0: normaler Schlafrythmus 10: sehr starke Störungen

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4		X													
3	X														
2													X		
1					X									X	
0			X	X		X	X	X	X	X	X	X			X

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1			X		X	X		X		X	X		X	X	X
0	X		X	X					X			X			

Erhöhter Rededrang: 0: normaler Rededrang 10: sehr starker Rededrang

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4	X			X											
3		X	X					X			X		X	X	X
2					X	X	X		X	X		X	X	X	X
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5										X					
4					X	X					X	X	X		
3		X		X			X		X					X	X
2	X		X					X							
1															
0															

Sonstige Beobachtungen?

Fragebogen zur ADHS Behandlung

Name: Fabius Alter? 10 (21.11.03) Geschlecht? männlich

Wann wurden die ersten Symptome bemerkbar?

Muki-Turnen / Spielgruppe

Wie ist der Wissensstand von ADHS? Informiert ihr euch laufend über neue Therapieformen?

Ziemlich gut. Ja immer mal wieder

Wurde das ADHS ärztlich diagnostiziert? Wenn ja, welche Untersuchungsmethoden wurden angewandt?

Ja vom KJPD. Mit Fragebogen und Gesprächen.

Wie geht dein Umfeld damit um? Gehst du/ihr offen damit um?

Unterschiedlich, die einen ganz gut und andere eher schlecht. Wir gehen ganz offen damit um.

In welchen Situationen werden die Symptome intensiver?

Bei ungewöhnlichen + unbekanntem Situationen.

Wenn die Kloten Flyers verlieren... Wenn er sich ungerecht behandelt fühlt.

Gibt es Situationen in welchen du keine oder nur geringe Symptome feststellen kannst?

Wenn alles so läuft wie er will.
Bei SEHR viel Aufmerksamkeit.

Welche medizinische Behandlungsstrategie wurde dir vorgeschlagen? (Medikamentation, Therapien...)

zu Beginn mit Homöopathie, hat aber nicht viel gebracht.
Jetzt Ritalin, er reagiert sehr gut darauf. 1x in der Woche Spieltherapie

Ist die Behandlung für dich erfolgreich?

Für uns Stimmt es so...

Gibt es Beeinträchtigungen im Alltag (differenziere bitte: wegen der Medis oder ADHS Symptome)?

Zum teil wird er wegen des ADHS ausgeschlossen.
Wir sind in Heikelsituationen "wie auf Radeln".

Hast du Nebenwirkungen von der Medikation?

Nein, keine

Was denkst du würde passieren wenn du keine Medis mehr nehmen würdest?

Er würde mehr "ausflippen" und wäre noch zuppeliger

Wünscht ihr euch eine andere Therapieform? Wenn ja: welche und warum?

Zur Zeit ist es so in Ordnung wie es ist.

Tagebuch

Rot: Erziehungsperson Blau: Betroffener

Unaufmerksamkeit

normal
0: sehr aufmerksam 10: sehr unaufmerksam

Mi: 3.9

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Überaktivität

0: normale Aktivität 10: sehr überaktiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Impulsivität 0: normal 10: sehr impulsiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Ungeduld

0: normal geduldig 10: sehr ungeduldig

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9				●											
8															
7															
6					●										
5			●												
4		●													
3	●					●									
2							●	●	●	●					
1											●	●	●	●	●
0															●

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8													●		
7															
6													●		
5											●				
4								●	●	●	●	●		●	
3						●	●			●				●	
2		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
1															●
0				●	●	●									●

Ein- und / oder Durchschlafprobleme

0: normaler Schlafrhythmus 10: sehr starke Störungen

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2	●														
1				●											●
0		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
0															

Erhöhter Rededrang: 0: normaler Rededrang 10: sehr starker Rededrang

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7				●	●										
6															
5		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4	●														
3															
2															
1	●													●	●
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5							●	●	●	●	●	●	●	●	●
4							●	●	●	●	●	●	●	●	●
3				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
1	●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
0															

Sonstige Beobachtungen?

Das Einschlafen ging wesentlich besser. Sonst sind uns keine grossen Veränderungen aufgefallen.

Fragebogen zur ADHS Behandlung

Name: CAN

Alter? 8

Geschlecht? M

Wann wurden die ersten Symptome bemerkbar?

Mit ca. 3 Jahren

Wie ist der Wissensstand von ADHS? Informiert ihr euch laufend über neue Therapieformen?

Ja, wir sind sehr interessiert

Wurde das ADHS ärztlich diagnostiziert? Wenn ja, welche Untersuchungsmethoden wurden angewandt?

Ja, Gespräche, Jahreskontrollen

Wie geht dein Umfeld damit um? Gehst du/ihr offen damit um?

Ja, wir sprechen offen darüber

In welchen Situationen werden die Symptome intensiver?

Bei Stress, Druck von der Schule

Gibt es Situationen in welchen du keine oder nur geringe Symptome feststellen kannst?

Ja, freie Spielsituationen mit Kollegen,
er kann sich super beschäftigen

Welche medizinische Behandlungsstrategie wurde dir vorgeschlagen? (Medikamentation, Therapien...)

ergotherapie

Ist die Behandlung für dich erfolgreich?

Ja

Gibt es Beeinträchtigungen im Alltag (differenziere bitte: wegen der Medis oder ADHS Symptome)?

Feinmotorik (Begleiterscheinung) bereitet Mühe

Hast du Nebenwirkungen von der Medikamentation?

/

Was denkst du würde passieren wenn du keine Medis mehr nehmen würdest?

/

Wünscht ihr euch eine andere Therapieform? Wenn ja: welche und warum?

Nein

Tagebuch

Rot: Erziehungsperson Blau: Betroffener

Unaufmerksamkeit 0: sehr aufmerksam 10: sehr unaufmerksam

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Überaktivität 0: normale Aktivität 10: sehr überaktiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Impulsivität **0: normal** **10: sehr Impulsiv**

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Ungeduld

0: normal geduldig 10: sehr ungeduldig

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Ein- und / oder Durchschlafprobleme

0: normaler Schlafrythmus 10: sehr starke Störungen

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Erhöhter Rededrang: 0: normaler Rededrang 10: sehr starker Rededrang

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Sonstige Beobachtungen?

Fragebogen zur ADHS Behandlung

Name: Marc

Alter?

8

Geschlecht?

M

Wann wurden die ersten Symptome bemerkbar?

6

Wie ist der Wissensstand von ADHS? Informiert ihr euch laufend über neue Therapieformen?

ja

Wurde das ADHS ärztlich diagnostiziert? Wenn ja, welche Untersuchungsmethoden wurden angewandt? Abzänge und KIPP Lizen

Wie geht dein Umfeld damit um? Gehst du/ihr offen damit um?

ja

In welchen Situationen werden die Symptome intensiver? Stress

Gibt es Situationen in welchen du keine oder nur geringe Symptome feststellen kannst? nein

Welche medizinische Behandlungsstrategie wurde dir vorgeschlagen? (Medikamentation, Therapien...)

Zitalin, Psychotherapie

Ist die Behandlung für dich erfolgreich?

ja mit Zitalin + Psychotherapie

Gibt es Beeinträchtigungen im Alltag (differenziere bitte: wegen der Medis oder ADHS Symptome)?

nein

Hast du Nebenwirkungen von der Medikamentation?

nein

Was denkst du würde passieren wenn du keine Medis mehr nehmen würdest?

schlechtere Konzentration, Aufmerksamkeit

Wünscht ihr euch eine andere Therapieform? Wenn ja: welche und warum?

nein

Tagebuch

Rot: Erziehungsperson Blau: Betroffener

Unaufmerksamkeit 0: sehr aufmerksam 10: sehr unaufmerksam

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10	●	●	●												
9				●	●	●					●	●	●	●	●
8							●	●	●	●	●	●	●	●	●
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8	●	●													
7			●	●	●	●	●				●	●	●		
6								●	●	●	●	●		●	●
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Überaktivität 0: normale Aktivität 10: sehr überaktiv

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10	●	●	●												
9				●	●	●									
8							●	●	●	●	●	●	●	●	●
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8	●	●	●	●	●				●						
7						●	●	●		●					
6											●	●			
5													●	●	●
4															
3															
2															
1															
0															

Impulsivität **0: normal 10: sehr impulsiv**

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10	●	●	●												
9				●	●	●									
8							●	●	●	●	●	●	●	●	●
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8	●	●	●	●	●	●	●								
7								●	●	●	●	●	●		
6														●	●
5															
4															
3															
2															
1															
0															

Ungeduldig

0: normal geduldig 10: sehr ungeduldig

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8															
7	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6							●	●	●	●	●				
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7	●	●	●	●	●	●									
6							●	●	●		●	●	●	●	●
5										●	●	●	●	●	●
4															
3															
2															
1															
0															

Ein- und / oder Durchschlafprobleme

0: normaler Schlafrhythmus 10: sehr starke Störungen

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9	●	●	●												
8				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7							●	●	●	●	●				
6															
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8	●	●	●	●	●	●									
7							●	●	●						
6										●	●	●	●		
5														●	●
4															
3															
2															
1															
0															

Erhöhter Rededrang: 0: normaler Rededrang 10: sehr starker Rededrang

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
10															
9															
8												●			
7	●	●	●												
6				●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
5															
4															
3															
2															
1															
0															

	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
10															
9															
8															
7	●	●	●	●	●	●									
6							●	●	●	●	●	●			
5													●	●	●
4															
3															
2															
1															
0															

Sonstige Beobachtungen?