

Einleitung: Warum Ernährung bei ADHS mehr ist als eine Nebensache

ADHS betrifft nicht nur die Konzentration oder das Verhalten – es beeinflusst auch, wie Menschen fühlen, wahrnehmen, reagieren und ihren Alltag organisieren. Ob Kind oder Erwachsene:r: Wer mit ADHS lebt, weiß, dass Routinen oft schwerfallen, Reize schnell zu viel werden und Struktur manchmal das Letzte ist, was man leisten kann. Auch beim Thema Essen.

Und genau hier setzt dieses Buch an.

Viele Betroffene – und auch Eltern von Kindern mit ADHS – merken schnell: Klassische Ernährungstipps greifen zu kurz. Was nützen „5 am Tag“ oder Superfood-Trends, wenn der Einkauf überfordert, die Konsistenz von Lebensmitteln unangenehm ist oder das Kochen zu lang dauert?

Dieses Buch zeigt, wie Ernährung bei ADHS wirklich helfen kann – ohne Perfektion, ohne Schuldgefühle, aber mit viel Verständnis für den Alltag. Es richtet sich an Menschen mit ADHS jeden Alters sowie an Familien, die Kinder mit ADHS begleiten. Du findest hier wissenschaftlich fundiertes Wissen, ergänzt durch alltagstaugliche Tipps und einfache, flexible Rezepte, die zu deinem Leben passen – nicht umgekehrt.

Wie du dieses Buch nutzt

Dieses Buch besteht aus zwei miteinander verbundenen Teilen: einem kompakten, fundierten Theorieteil und einem vielseitigen Rezeptteil für den Alltag mit ADHS.

Teil 1: Im **Theorieteil** erfährst du:

- warum Ernährung das Gehirn bei ADHS unterstützt
- welche Nährstoffe wirklich wichtig sind
- wie sich ADHS auf das Essverhalten auswirkt – bei Kindern und Erwachsenen
- welche Strategien helfen, um Essen einfacher, regelmäßiger und reizärmer zu gestalten

Teil 2: Der **Rezeptteil** bietet:

- einfache Gerichte für verschiedene Alltagssituationen
- Hinweise zu Geschmack, Konsistenz und Nährstoffgehalt
- Symbole, die dir zeigen, ob ein Rezept eher für Kinder, Erwachsene oder beide geeignet ist
- Mitmachideen, besonders für Kinder, sowie Tipps für stressfreies Kochen

Du kannst das Buch von vorne nach hinten lesen, aber auch gezielt nach Themen oder Rezepten suchen. Nimm dir mit, was für dich (oder dein Kind) gerade hilfreich ist – Schritt für Schritt.



INHALT

Teil 1: Fundierte Theorie

Kapitel 1: Was ist ADHS – und warum Ernährung mitdenkt	Seite 4-7
Kapitel 2: Das Gehirn bei ADHS – und was es braucht	Seite 7-9
Kapitel 3: Essverhalten bei ADHS – Kinder & Erwachsene im Vergleich	Seite 10-13
Kapitel 4: Wie Nährstoffe wirken – von Omega-3 bis Eisenel, die Konzentration stören können	Seite 14-17
Kapitel 5: Die Darm-Hirn-Achse – was sie mit Fokus, Stimmung & Appetit zu tun hat	Seite 18-21
Kapitel 6: Alltag und Ernährung bei ADHS – Was wirklich funktioniert	Seite 22-25

Teil 2: Pratische Rezepte für den Alltag

Rezepte - Intro	Seite 25-26
Schnell & sättigend für zwischendurch	27-33
Mitmach-Rezepte für Kinderhände	33-38
Meal-Prep, Schulbox- & Snackideen	39-48
Powergerichte fürs Gehirn	49-58
Klasseiker – ADHS-freundlich neu gedacht	59-69

Kapitel 1: Was ist ADHS – und warum Ernährung mitdenkt

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) ist eine der häufigsten neurobiologischen Entwicklungsstörungen – und sie begleitet viele Betroffene ein Leben lang. Sie beginnt oft im Kindesalter und bleibt bei vielen auch im Erwachsenenalter bestehen. Was lange als reine „Zappelphilipp-Störung“ galt, zeigt sich heute als ein komplexes Zusammenspiel aus **Impulsivität, Aufmerksamkeitsproblemen, Reizfilterschwäche** und oft auch **emotionaler Überforderung**.

Doch was hat das alles mit Ernährung zu tun?

Kurz gesagt: **sehr viel mehr, als man denkt.**

1.1 ADHS: mehr als Unruhe und Konzentrationsprobleme

ADHS ist keine Modeerscheinung und kein Erziehungsfehler. Es handelt sich um eine biologische **Besonderheit im Gehirn**, insbesondere im Frontalhirn und bei den Neurotransmittern (z.B. Dopamin, Noradrenalin). Menschen mit ADHS verarbeiten Reize anders. Das betrifft nicht nur Gedanken und Emotionen – sondern auch **körperliche Reize**, etwa Hunger, Durst, Sättigung oder Geschmäcker. Kinder mit ADHS spucken oft Lebensmittel aus, „die sich komisch anfühlen“; Erwachsene mit ADHS vergessen zu essen oder greifen impulsiv zu Zucker, wenn der Stress überhandnimmt. Wer ADHS hat, isst oft **nicht nur anders – sondern erlebt Essen auch anders.**