

Willkommen – schön, dass du da bist!

Vielleicht hältst du dieses Buch gerade in den Händen, weil du eine Diagnose bekommen hast. Vielleicht, weil du dich oft überfordert fühlst, den Fokus verlierst oder emotional Achterbahn fährst. Vielleicht, weil du irgendwo gelesen hast, dass ADHS bei Frauen oft ganz anders aussieht – und du dich plötzlich wiedererkannt hast.

Ganz gleich, wie du hierhergefunden hast: **Dieses Buch ist für dich.**

ADHS betrifft mehr als nur Aufmerksamkeit. Es wirkt sich auf Stimmung, Energie, Impulskontrolle, Essverhalten, Selbstfürsorge – und ja, auch auf Ernährung aus. Was und wie wir essen, beeinflusst unser Nervensystem. Unser Blutzucker, unsere Darmgesundheit und unser Dopaminspiegel spielen dabei eine größere Rolle, als viele denken.

Dieses Buch möchte dich unterstützen – mit fundiertem Wissen, alltagstauglichen Tipps und Rezepten, die dich stärken statt überfordern. Ohne Perfektionismus, ohne Druck. Sondern mit Selbstfreundlichkeit, Klarheit und einem Augenzwinkern.

☞ Du darfst Umwege machen. Du darfst anfangen – und wieder aufhören. Und wieder anfangen.

☞ Du darfst neue Routinen entwickeln, die wirklich zu DIR passen.

☞ Du darfst lernen, was dir guttut – in deiner Zeit, in deinem Tempo.

Ich wünsche dir, dass dieses Buch dir Inspiration schenkt – und ein bisschen mehr Leichtigkeit in deinem Alltag.

Legen wir los.

Einleitung: Dieses Buch ist für dich

Vielleicht hast du gerade zum ersten Mal den Verdacht, dass du ADHS haben könntest. Vielleicht hast du die Diagnose bereits – spät, vielleicht mit Erleichterung, vielleicht mit Wut. Oder du fühlst dich einfach oft überfordert, innerlich unruhig und sehnst dich nach mehr Klarheit, Energie und Struktur im Alltag.

Was auch immer dich hierhergeführt hat: Willkommen. Dieses Buch ist für dich.

Warum Ernährung?

ADHS betrifft nicht nur die Konzentration – es beeinflusst **Emotionen, Energielevel, Impulskontrolle, Schlaf, Appetit und sogar das Selbstbild**. Was viele nicht wissen: Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

- Dein Gehirn braucht **bestimmte Nährstoffe**, um klar zu denken.
- Dein Blutzucker beeinflusst deine **Reizbarkeit und Stimmung**.
- Deine Verdauung wirkt direkt auf dein **Stresslevel**.

Dieses Buch zeigt dir, wie du mit einfachen Mitteln – ganz ohne Verbote, Diäten oder starren Pläne – mehr Balance, Fokus und Wohlfühl durch Ernährung finden kannst.

