

Liebe Familien,

während wir Erwachsenen häufig müde sind, ist Erschöpfung für viele Kinder oft ein Fremdwort. Sich länger auf eine Sache zu konzentrieren, fällt dann oft schwer, wenn toben und rennen doch so viel lustiger ist. Seit einigen Jahren kommt jedoch immer häufiger die Frage auf, ob ein Kind vielleicht doch ein wenig zu aktiv ist, zu schnell von seinem Platz aufsteht oder ob das alles noch völlig entwicklungsgerecht ist. Deshalb beschäftigen wir uns heute mit der Frage:



“Zappeln, wackeln, rennen- Mein Kind hat so viel Energie.”
 “Ist das jetzt ADHS?”

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit -/Hyperaktivitätsstörung) ist eine anerkannte Krankheit, die aber bei jeder Person ganz unterschiedlich aussehen kann. Es gibt ein breites Spektrum, was die Ausprägung angeht, weshalb es häufig schwer fällt, eine eindeutige Einschätzung zu machen. Häufig fällt es den Betroffenen jedoch schwer, äußere Reize zu filtern und sich auf eine Sache länger zu konzentrieren. Auch ein hoher Bewegungsdrang oder Impulsivität können Symptome sein. Das folgende Video gibt einen Überblick über die häufigsten Symptome von ADHS und wie sich diese zeigen können.

Link zum Video: [Was ist eigentlich ADHS?](#)

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Kind möglicherweise ADHS haben könnte, scheuen Sie sich nicht, einen Arzttermin zu vereinbaren. Auch wenn man Angst vor einer Diagnose hat, ist es für alle Beteiligten oft hilfreich, Klarheit zu haben und entsprechende Maßnahmen ergreifen zu können. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Eine medikamentöse Behandlung kann in manchen Fällen hilfreich sein, hierzu kann Sie Ihr/e Arzt/Ärztin umfangreich beraten. Aber auch abgesehen davon gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie als Eltern ein Kind mit ADHS im Alltag unterstützen können. Der folgende Artikel erklärt mögliche Optionen.

Link zum Artikel: [Den Alltag mit ADHS bewältigen: Infos für Eltern](#)

Das Thema ADHS verknüpfen wir meistens mit Kindern. Doch auch immer mehr Erwachsene bekommen diese Diagnose. Die Symptome und weitere Auswirkungen können dann ganz unterschiedlich sein. Oft haben Erwachsene im Laufe ihres Lebens bereits Strategien entwickelt, um mit den Symptomen im Alltag umgehen zu können. Der folgende Podcast geht auf dieses Thema näher ein und beschäftigt sich mit der Frage, warum die Diagnosen bei Erwachsenen aktuell ein immer größeres Thema werden.

Link zum Podcast: [Volkskrankheit ADHS - Feel The News](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Endlich ist es warm, wir hoffen auf den Sommer und freuen uns darauf, viel Zeit draußen zu verbringen. Die Rezepte dürfen wieder etwas leichter werden und gerne auch zum Mitnehmen geeignet sein. Bei einem Picknick schmeckt schließlich alles gleich viel besser. Die Reistortilla schmeckt auch kalt noch gut und passt somit in den Picknickkorb und mit einem klassischen Zitronenkuchen kann man schließlich selten etwas falsch machen.

Link zum Rezept: [Einfacher Zitronen-Blechkuchen](#)

Link zum Rezept: [Vegetarische Reis-Tortilla](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Wir Erwachsenen haben nun einen Überblick über das Thema ADHS, was uns dabei helfen kann, die Symptome einzuordnen. Bei Kindern ist dies oft nicht der Fall und es kann ihnen womöglich schwer fallen zu verstehen, warum ihnen manche Dinge nicht so gut gelingen wie anderen Kindern. Hierbei kann das folgende Buch helfen, in dem das Thema kindgerecht aufgearbeitet wird.

Link zum Buch: [Phil, der Frosch von Hanna Zeyen](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Ich habe ADHS und habe Probleme beim Einschlafen.

Der Arzt hat mir empfohlen, Schafe zu zählen...

1 Schaf. 2 Schafe. 3 Schafe. Pferd. Kuh. Ente. Alle meine Entchen, schwimmen auf dem See, wo ist eigentlich mein Badeanzug und ist das Wasser wohl schon warm genug zum schwimmen?

In diesem Sinne, einen schönen Start in die Badesaison. ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**