

ADHS – wirklich eine Krankheit? Echt jetzt?

Oder doch nur ein Etikett, das nicht ins System passt?

Was, wenn ADHS gar kein „Defekt“ ist – sondern einfach nur ein anderes Betriebssystem? Zugegeben, oft schwierig, manchmal gefährlich und nicht immer leicht im Umgang. Was stresst uns wirklich, das Verhalten oder die familiären und gesellschaftlichen Erwartungen? Was, wenn wir aufhören würden, ständig die Symptome zu bekämpfen – und anfangen würden, die dahinterliegende Kraft zu verstehen?



Ich teile die Meinung von Prof. Dr. *Gerald Hüther* (Neurobiologe) und Dr. med. *Michael Nehls* (Gehirnspezialist): *ADHS ist keine Krankheit*. Es ist eine andere Art zu denken, zu fühlen, zu leben – manchmal unbequem, oft kreativ, immer intensiv.

Doch in einer Welt, die nach Normen und Leistung funktioniert, wird diese Andersartigkeit schnell zur Störung erklärt. Dabei ist es nicht das „Zuviel“ an Energie, Reizen oder Gedanken, das Probleme macht – sondern der Mangel an Verständnis, Struktur und natürlicher Unterstützung.

Braucht jedes Kind mit ADHS wirklich Medikamente?

Oder fehlt es oft einfach an Bewegung, noch nachzuholenden Entwicklungsschritten, echten Nährstoffen, klaren Rhythmen und einem Umfeld, das neurodiverse Stärken erkennt?

Natürliche Ansätze zeigen: Konzentration, Impulskontrolle und Lebensfreude lassen sich auch ohne Chemie fördern – sanft, individuell, artgerecht und nachhaltig. Es geht nicht um Pflaster, sondern um Potenzial.

Zeit für einen Perspektivwechsel.

Weg vom Defizit. Hin zur Vielfalt und Selbstwirksamkeit. Warum ich trotzdem immer wieder von ADHS spreche? Weil mir dann eher zugehört wird, ich leichter eine Lanze für diese Kinder und Erwachsenen brechen kann. In meinen Testungen verteile ich keine Etiketten. Ist ADHS das Problem oder schon ein Hinweis auf artgerechtere Lösungen in unserer Gesellschaft?

👉 Du hast genug von Schubladendenken und willst dein Kind neu verstehen? Auf meiner Website findest du eine kurze Broschüre zur Orientierung und zum Runterladen.

Oder buche ein kostenloses Orientierungsgespräch – gemeinsam finden wir heraus, was dein Kind wirklich braucht: www.rosmarie-holterman.de