



AD(H)S - Checkliste

Ursachen:

frühkindliche Traumata, Schwermetalle, Antibiotika, Störungen im Dopaminstoffwechsel, HPU
Glutensensitivität, Impfungen, Elektrosmog, Kupfer- und Phosphatüberschuss, Histadelie,
Histapenie (niedriges Histamin, hohes Kupfer), Nährstoffmängel, Hormonungleichgewicht

Begleiter:

Nahrungsmittelintoleranzen, Kaseinallergie, Weizeneiweißallergie, Autoimmunerkrankungen wie
z.B. Hashimoto, Zöliakie, HWS-Instabilität, Mitochondriopathie, Burnout, HSP, Hochbegabung,
Legasthenie, Progesteronmangel, Insulinresistenz, Glukoseintoleranz, Hypoglykämie,
Nebennierenschwäche, Darmfehlbesiedelung, Candida albicans, Leaky Gut, Borreliose, Autismus,
Schilddrüsendysfunktion, Serotoninmangel, Schwermetallbelastung (Pb, Al, Hg)

Blutwerte:

Serum: bTSH, FT3, FT4, TPO-AK, TRAK, TGAK, Selen, D3, B12, Folsäure, Ferritin, DAO, Zöliakie, IgE
Vollblut: Mg, Kal, Zn, Cu, B3, B6, Mn, Q10, Cr, Omega-3-Fettsäureprofil

Ernährung:

zuckerfrei, glutenfrei, kaseinfrei, laktosefrei, keine Transfette, frei von Zusatzstoffen aller Art

Nährstofftherapie:

Vitamin B6 und B3 und Komplex, Zink, Magnesium, Omega 3 (EPA, DHA), Eisen, Vitamin D (meist
Verwertungsstörung), L-Tyrosin, Probiotika, Mangan, Q10

Phytotherapie:

Haferstroh, Feigenknospe, Hopfen, Baldrian, Melisse, Escholtzie, Passionsblume, Lindenknospe

Homöopathie:

Calcium carbonicum, Sulphur, Chamomilla, Lycopodium, Silicea

Hormone:

Progesteron, DHEA, Cortisol nur mit vorherigem Speicheltestbefund

Aromatherapie: Orange, Mandarine, Lavendel, Zypresse, Basilikum, Muskatellersalbei, Vetiver

Tipps:

Genügend Wasser trinken, gesunde Ernährung, Nährstoffe, Bewegung und Sport, Methoden zur
Stressbewältigung, Vermeiden von Giftstoffen, Darmsanierung, Reizüberflutung vermeiden
(Fernsehen, Handy, E-Smog, W-Lan)

Tests:

Serotonin, Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol-Tagesprofil, Sexualhormone, Darmcheck,
Casomorphin/Gliadorphin, Zonulin, IgG/IgG4 Allergo Screen, Schwermetallbelastungstest, HPU