

# ADHS im Erwachsenenalter und Keto: Ein umfangreicher Guide

Die Lesezeit des Guides beträgt etwa 15–20 Minuten (bei 200–250 Wörtern pro Minute). Hier ist eine kurze Inhaltsangabe, damit du einen Überblick über die Struktur erhältst:

- **Einleitung:** Einführung in ADHS bei Erwachsenen, Vorstellung des Autors und Hinweis auf den informativen Charakter des Guides.
- **ADHS verstehen:** Erläuterung der Symptome bei Erwachsenen, wie eine Diagnose abläuft, warum sie wichtig ist und wie ADHS als „anderes Betriebssystem“ verstanden werden kann.
- **Persönliche Erfahrungen:** Timos Weg vom Zucker-Crash zur ketogenen Ernährung, inklusive Beschreibung der größten Trigger wie Zucker und Fruktose sowie der Erkenntnis, dass proteinreiche Kost die Konzentration verbessert.
- **Ketogene Ernährung (Hauptteil):**
  - Erklärung, was Ketose ist und warum sie keine Modeerscheinung ist.
  - Makroverteilung (70–75 % Fett, 20–25 % Eiweiß, 5 % Kohlenhydrate).
  - Vorteile für ADHS: stabile Blutzuckerwerte, klarer Geist, metabolische Flexibilität und entzündungshemmende Effekte.
  - Unterschiede zwischen Ketose und Ketoazidose.
  - Einstieg in Keto, Messmethoden (Urin-, Atem- und Bluttests) und Umgang mit der Keto-Grippe.
  - Bedeutung hochwertiger Lebensmittel und ausreichender Proteinzufuhr.
  - Praktische Tipps für den Alltag wie Intervallfasten, Einkaufslisten, Routinen und unterwegs essen.
- **Stressmanagement und Sensorische Überlastung:** Techniken zur Beruhigung des Nervensystems, Umgang mit Reizüberflutung, Minimalismus und Strategien gegen Impulsivität.
- **Alkohol und ADHS:** Risiken von Alkohol bei Keto und ADHS, warum Abstinenz oder bewusster Konsum sinnvoll sind.
- **Stille Entzündungen:** Erklärung des Phänomens, Zusammenhänge mit modernen Lebensgewohnheiten und wie Keto, Fasten und Omega-3 helfen können.
- **Selbsthilfe und Ressourcen:** Ratschläge zu Routinen, Selbstreflexion, Unterstützung durch ADHS Deutschland e. V., Selbsthilfegruppen und die Keto-Fasten-App.
- **Fazit:** Ermutigung, ADHS als Stärke zu betrachten und Keto als Werkzeug für mehr Lebensqualität zu nutzen.

# Einleitung

Viele Erwachsene erfahren erst spät, dass sie mit **ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Störung)** leben. Die Kernsymptome – Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Hyperfokus oder innere Unruhe – beeinflussen das Berufs- und Privatleben und können sowohl belastend als auch bereichernd sein.

Dieser Guide richtet sich an Menschen, die ihre ADHS-Eigenschaften besser verstehen und gleichzeitig von der **ketogenen Ernährung** profitieren möchten. Er basiert auf meinen persönlichen Erfahrungen aus dem Buch *ADHS – gesegnet und verflucht* und ergänzt sie mit praktischen Tipps.

Ich bin **Timo Konzelmann**, Unternehmer und Keto-Coach. Seit über zwanzig Jahren begleite ich Menschen auf dem Weg zu mehr Klarheit und Energie. Dabei habe ich gelernt, dass Ernährung weit mehr ist als bloßes Essen: Sie ist ein Werkzeug, um den eigenen Energiehaushalt zu steuern, den Kopf zu entlasten und Gewohnheiten nachhaltig zu verändern.

Wichtig: Ich bin kein Arzt oder Therapeut. Dieser Leitfaden dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Diagnose. Bei gesundheitlichen Problemen oder Verdacht auf ADHS wende dich bitte an *Fachärztinnen und Therapeutinnen*.

## ADHS verstehen: Symptome, Diagnostik und persönliche Erfahrung

### Was ist ADHS bei Erwachsenen?

Bei ADHS handelt es sich um eine neurobiologische Besonderheit. Typische Merkmale sind Unaufmerksamkeit, impulsives Verhalten und Schwierigkeiten, innere Ruhe zu finden. Viele Betroffene wechseln zwischen **Hyperfokus**, intensiver Konzentration auf ein Thema und **Ablenkbarkeit**. Im Erwachsenenalter kann ADHS sich anders äußern als bei Kindern: Die Hyperaktivität wird oft durch innere Unruhe oder Gedankensprünge ersetzt, während Herausforderungen in Organisation, Zeitmanagement und Emotionsregulation bleiben.

Gleichzeitig bringen Menschen mit ADHS besondere Stärken mit: Kreativität, Problemlösungstalent, Begeisterungsfähigkeit und die Fähigkeit, in Krisensituationen schnell zu reagieren. ADHS ist kein Defizit, sondern ein **anderes Betriebssystem**, richtig genutzt, kann es ungeahnte Stärken freisetzen.

### Wie erkennt man ADHS im Erwachsenenalter?

Eine offizielle Diagnose wird von erfahrenen *Ärztinnen oder Psychotherapeutinnen* gestellt und umfasst Anamnese, standardisierte Fragebögen und oft Gespräche mit Angehörigen. Typische Anzeichen für Erwachsene sind:

- **Anhaltende Unaufmerksamkeit:** Schwierigkeiten, bei Aufgaben zu bleiben, Gedankensprünge, häufiges Verlieren von Dingen.

- **Impulsivität:** spontane Entscheidungen ohne Konsequenzen abzuwägen, Unterbrechen anderer in Gesprächen, erhöhte Unfallgefahr.
- **Innere Unruhe:** Gefühl von „Getriebenheit“, Schwierigkeiten beim Entspannen, Schlafprobleme.
- **Emotionales Auf und Ab:** Stimmungsschwankungen, Frustrationstoleranz, starke Reaktionen auf Kritik.
- **Zeitmanagement-Probleme:** Zuspätkommen, Aufschieben wichtiger Aufgaben, Chaos im Alltag.

Viele Erwachsene denken lange, sie seien „faul“ oder „unfähig“, ein Gefühl, das erst mit einer Diagnose erkennbar wird. In meinem Fall erkannte ich mich in den Berichten anderer spät diagnostizierter Menschen wieder. Nach mehreren Arztbesuchen und Diagnostikgesprächen erhielt ich mit 46 Jahren die Diagnose. Diese späte Klarheit brachte Erleichterung und veränderte meinen Blick auf mein bisheriges Leben.

## Warum eine Diagnose wichtig ist

Eine Diagnose ersetzt nicht die Persönlichkeit, aber sie ermöglicht es, die eigenen Verhaltensweisen zu verstehen und geeignete Strategien zu entwickeln. Viele Betroffene profitieren von medikamentöser Therapie, Coaching oder Selbsthilfegruppen. Die Diagnose ist kein Etikett, sondern ein Werkzeug, um Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Das gilt auch für die Wahl der Ernährung – ein zentraler Baustein, der ADHS-Symptome positiv beeinflussen kann.

## Meine Reise: Von Zucker-Crashes zur ketogenen Ernährung

### Zucker – der größte Trigger

Wie viele Menschen mit ADHS neigte ich zu **schnellen Stimulanzien**. In meiner Kindheit war Zucker stets vorhanden, und später griff ich bei Stress oder Langeweile zu Süßigkeiten. Zucker aktiviert das Belohnungssystem, sorgt aber nur kurz für einen Energieschub. Studien zeigen, dass Menschen mit ADHS empfindlicher auf Zucker reagieren und stärker abstürzen: Der schnelle Anstieg des Blutzuckers wird von einem abrupten Tief gefolgt, das Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsprobleme auslöst.

Diese **Blutzucker-Achterbahn** führt zu Heißhunger und Impulsivität. Ich erkannte, dass Zucker eine Form der Selbstmedikation war: für ein paar Minuten sorgte er für Dopamin, doch danach kehrte die innere Unruhe stärker zurück.

Zudem versteckt sich Zucker in vielen Lebensmitteln und Getränken. Auch „Light“-Produkte mit Süßstoffen täuschen das Belohnungssystem – die Lust auf Zucker bleibt bestehen. Für Menschen mit ADHS, deren Gehirn häufig nach schnellen Reizen sucht, ist das fatal. Deshalb ist **Zuckerreduktion** oder Verzicht ein essenzieller Schritt.

### Fruktose & Leber: Wie Zucker den Stoffwechsel belastet

Fruktose (Fruchtzucker) wird fast ausschließlich in der Leber verarbeitet. Dort entsteht bei übermäßigem Konsum eine ähnliche Belastung wie durch Alkohol: Freie

Radikale werden gebildet, Fett wird eingelagert und Zellen werden gestresst. Diese Prozesse fördern stille Entzündungen (mehr dazu unten) und tragen zu einer **Fettleber** bei. Ein Problem, das bei ADHS-Betroffenen mit hoher Zuckertoleranz oft unterschätzt wird.

## Der Wendepunkt: Proteinreich und kohlenhydratarm

Im Fitnessstudio beobachtete ich Athleten die auf eine proteinreiche, kohlenhydratarme Ernährung setzten. Nachdem ich selbst **mehr Eiweiß und weniger einfache Kohlenhydrate** aß, bemerkte ich mehr Konzentration, bessere Regeneration, besseren Schlaf und eine gesteigerte körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit. Diese positive Erfahrung war der Beginn meines Interesses an der ketogenen Ernährung.

Protein liefert die Bausteine für Neurotransmitter wie **Dopamin** und **Noradrenalin**, die bei ADHS häufig im Ungleichgewicht sind. Ein proteinreiches Frühstück verhilft mir zu klarerem Denken und reduziert den Drang nach schnellen Snacks.

Gleichzeitig verhindert der Verzicht auf einfache Kohlenhydrate Blutzuckerspitzen und das berüchtigte Mittagstief.

Dieses Bewusstsein legte den Grundstein für den Umstieg auf Keto. Für mich wurde Ernährung zu einer zweiten Säule neben Sport: Sie gibt Struktur, Energie und Klarheit.

## Ketogene Ernährung: Grundlagen und Umsetzung

Die folgenden Abschnitte widmen sich der ketogenen Ernährung, denn sie ist das Kernthema meines Weges. Auch wenn ADHS viele Aspekte umfasst, hat die Umstellung meines Stoffwechsels mir den größten Nutzen gebracht.

### Was ist Ketose?

Der Körper bezieht Energie normalerweise aus Glukose. Reduzieren wir Kohlenhydrate drastisch auf etwa 20 Gramm pro Tag und schaltet der Stoffwechsel auf **Fettverbrennung** um. Die Leber bildet daraus **Ketonkörper**, die insbesondere das Gehirn mit stabiler Energie versorgen.

Dieser Zustand wird **Ketose** genannt. Im Gegensatz zu kurzfristigen „Low-Carb“-Ansätzen, die oft noch 80-100 Gramm Kohlenhydrate erlauben, aktiviert nur Keto den Fettstoffwechsel nachhaltig. Unser Organismus kennt Ketose seit Urzeiten: Babys befinden sich vor und nach der Geburt in leichter Ketose, und Menschen in Hungerphasen schalteten schon immer darauf um.

Keto ist somit kein Modetrend, sondern eine uralte Energiequelle. Ich bezeichne sie bewusst nicht als Diät, denn es geht nicht um Verzicht, sondern um eine andere Art der Energiegewinnung.

### Makroverteilung im Keto

In Keto stammen **70–75 Prozent der Kalorien aus Fett, 20–25 Prozent aus Eiweiß** und nur **5 Prozent aus Kohlenhydraten**. Bei 2 000 Kalorien entspricht das etwa 1 500 Kalorien Fett (165 Gramm), 400–500 Kalorien Eiweiß (100–125 Gramm) und 20–30 Gramm Kohlenhydrate.

Die Makroverteilung ist entscheidend: Sie zwingt den Körper, auf Fett als

Hauptenergiequelle umzuschalten. Low-Carb-Ernährung reduziert nur die Kohlenhydrate, bleibt aber im Zuckerstoffwechsel. Keto hingegen invertiert das Verhältnis und nutzt Fett konsequent.

Um das zu veranschaulichen, verwende ich das Bild des **Kaminfeuers**:

Kohlenhydrate sind wie Papier, sie entflammen schnell, brennen aber schnell ab; Proteine sind wie Holzkohle, sie benötigen länger, liefern dann aber konstante Glut; Fette sind wie Briketts, sie brauchen am längsten, liefern dafür gleichmäßig Energie. Die ketogene Ernährung setzt auf Briketts und Holzkohle, was zu einem **stabilen Energielevel** führt.

## Vorteile der Ketose für ADHS

Warum lohnt sich Keto gerade für Menschen mit ADHS? Die Forschung und meine Erfahrungen zeigen mehrere Vorteile:

1. **Stabile Blutzuckerwerte:** Der Fettstoffwechsel verhindert die massiven Blutzuckerschwankungen, die Zucker verursacht. Dadurch verringern sich Heißhungerattacken, und die Appetitkontrolle verbessert sich.
2. **Konstante Energie und klarer Geist:** Ketonkörper liefern länger anhaltende Energie als Glukose. Viele Menschen berichten über einen größeren Fokus-Fenster, stabilere Stimmung und eine spürbare geistige Klarheit.
3. **Mehr Leistungsfähigkeit:** Das Gehirn nutzt Ketone effizient und profitiert von stabiler Konzentration und besserem Gedächtnis. Gleichzeitig wird Körperfett leichter genutzt, was sich positiv auf sportliche Aktivitäten auswirkt.
4. **Weniger Entzündungen:** Ketose kann chronische Entzündungen reduzieren, was Schmerzen, Migräne oder Gelenkbeschwerden lindern kann.
5. **Neurologischer Nutzen:** Studien deuten darauf hin, dass Ketose Entzündungen und oxidativen Stress im Gehirn senken kann – Faktoren, die bei Depression, Angst und kognitiven Erkrankungen beteiligt sind.
6. **Metabolische Flexibilität:** Keto trainiert den Körper, flexibel zwischen Glukose- und Fettverbrennung zu wechseln. Dies macht uns widerstandsfähiger gegenüber Stress, Fastenzeiten oder Phasen unregelmäßiger Mahlzeiten.

## Unterschied zwischen Ketose und Ketoazidose

In Diskussionen taucht oft die Verwechslung von **Ketose** und **Ketoazidose** auf. Ketose ist ein natürlicher, gesunder Zustand, in dem der Körper Ketonkörper nutzt. **Ketoazidose** hingegen ist eine gefährliche Stoffwechselentgleisung, die vor allem bei unbehandeltem Typ-1-Diabetes vorkommt. Dabei steigt der Blutzuckerspiegel stark an, gleichzeitig werden exzessiv Ketonkörper produziert und der pH-Wert des Blutes sinkt. Für gesunde Menschen, die sich ketogen ernähren, besteht diese Gefahr nicht: Der Körper reguliert die Ketonkörperproduktion selbst. *Diabetikerinnen sollten jedoch eine Ernährungsumstellung unbedingt mit Ärztinnen abklären.*

## Keto starten und messen

### Erste Schritte

Der Beginn der Ketose geht oft mit Anpassungsreaktionen einher. Viele Betroffene erleben die sogenannte **Keto-Grippe**: Kopfschmerzen, Müdigkeit, benebelter Kopf oder Gereiztheit. Ursache sind Wasser- und Elektrolytverlust, weil mit den Kohlenhydraten auch das gebundene Wasser ausgeschieden wird. Folgende Maßnahmen helfen:

- **Reichlich Elektrolyte:** Salze, Magnesium und Kalium sind essenziell. Eine selbstgekochte Knochenbrühe liefert viele Mineralstoffe und sorgt für schnellen Ausgleich.
- **Genug trinken:** Wasser unterstützt die Entgiftung und vermindert den „keto-bedingten“ Aceton-Geruch.
- **Ruhe und Geduld:** Plane den Einstieg in Keto nicht in Stressphasen. Gib dem Körper wenigstens sechs bis acht Wochen, um sich anzupassen.
- **Langsamer Fettanstieg:** Erhöhe die Fettzufuhr schrittweise, um Verdauungsprobleme zu vermeiden. Ballaststoffe aus Gemüse und Samen unterstützen eine gesunde Verdauung.

### Ketose messen

Du kannst den Zustand auf verschiedene Weise feststellen:

- **Urin-Teststreifen:** Sie zeigen während der Umstellungsphase den Ketongehalt im Urin an. Nach ein paar Wochen kann der Wert sinken, weil der Körper Ketone effizienter nutzt.
- **Atemmessgerät:** Diese Geräte messen Aceton in der Atemluft; sie sind länger verwendbar, aber einmalig teurer.
- **Blutketonmessgerät:** Es liefert die genauesten Werte. Ein Bereich von 0,5–3,0 mmol/L gilt als ketogen.

Viele Menschen verlassen sich vor allem auf ihr **Körpergefühl**: fehlender Hunger, stabile Energie, kein Nachmittagstief und mentaler Fokus sind starke Indikatoren.

### Umgang mit Nebenwirkungen

Während der Anpassung können Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme auftreten. Diese sind meist vorübergehend und mit den oben genannten Maßnahmen gut in den Griff zu bekommen. Seltene Nebenwirkungen wie Haarausfall oder Hautprobleme können auf Nährstoffmangel oder ein zu großes Kaloriendefizit hinweisen. In diesem Fall helfen nährstoffreiche Lebensmittel, insbesondere Leber und andere Innereien, die B-Vitamine, Eisen und Spurenelemente liefern.

Wichtig: Personen mit Nierenerkrankungen, Gicht oder anderen Stoffwechselproblemen sollten vor Keto ärztlichen Rat einholen.

## Qualität statt nur Zahlen

Bei Keto schauen viele zunächst auf Tabellen und Makrowerte.

Doch **Nährstoffqualität** ist mindestens so wichtig wie die prozentuale Verteilung:

- **Unverarbeitete Lebensmittel:** Setze auf regionale Produkte: Eier, Fleisch aus Weidehaltung, Wild und Fisch. Vermeide Fertigprodukte, die Zucker oder versteckte Kohlenhydrate enthalten.
- **Bio und artgerechte Tierhaltung:** Tiere aus Massentierhaltung leben unter Stress und werden minderwertig gefüttert; ihre Produkte enthalten weniger Nährstoffe und mehr Entzündungsfaktoren. Bio- oder Demeter-Fleisch schmeckt nicht nur besser, sondern liefert auch mehr Gesundheit.
- **Verwirrende Kohlenhydratangaben:** In Deutschland und den USA werden Ballaststoffe unterschiedlich verrechnet. Verlass dich daher nicht blind auf Apps und Tabellen, sondern auf verlässliche Quellen und dein Körpergefühl.

## Protein als Baumeister

Proteine sind die Bausteine für Muskeln, Organe, Enzyme, Hormone und Neurotransmitter. Ein Beispiel aus dem Buch: Ich vergleiche mich mit **Bob, dem Baumeister**; er kann kein Haus bauen, wenn die Materialien fehlen. Genauso braucht unser Körper täglich ausreichend Eiweiß für Regeneration und Leistungsfähigkeit.

Die offiziellen Empfehlungen halte ich für zu niedrig. Für Frauen empfiehlt sich mindestens **100 Gramm** Eiweiß pro Tag, für Männer **120 Gramm**; sportlich Aktive benötigen 1,5–2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Dabei spielt die Tagesbilanz eine größere Rolle als die Verteilung auf einzelne Mahlzeiten.

Eiweiß ist auch für ADHS wichtig, weil es Aminosäuren wie **Tyrosin** liefert, aus denen Neurotransmitter wie Dopamin hergestellt werden. Mehr Protein bedeutet damit nicht nur mehr Muskulatur, sondern auch bessere Stimmung und Konzentration.

Fettarme Eiweißquellen allein reichen in Keto nicht aus, da Fett die nötige Energie liefert, um in Ketose zu bleiben. Deshalb sind Lebensmittel wie Rib-Eye-Steak, Hackfleisch oder Eier besonders wertvoll, sie bringen das richtige Verhältnis aus Fett und Protein mit.

## Praktische Tipps für den Keto-Alltag

ADHS bedeutet oft, Mahlzeiten oder das Trinken zu vergessen. Feste Rituale und Routinen helfen enorm:

- **Feste Essenszeiten:** Plane deine Mahlzeiten zu festen Tageszeiten, besonders wenn du Medikamente nimmst und das Hungergefühl reduziert ist.
- **Vorgeplante Einkäufe:** Halte eine Standardliste mit Keto-Lebensmitteln wie Eiern, Hackfleisch, Spinat, Käse oder Oliven bereit.
- **Vorratsplanung:** Fülle deinen Kühlschrank mit Lebensmitteln, die dir guttun, und notiere Notfallsnacks (Nüsse, Käsewürfel, Beef Jerky) für unterwegs.
- **Hydration:** Stelle überall Wasser bereit – am Schreibtisch, im Auto und in der Tasche.

- **Einfach essen:** Wiederholungen sind okay. Gerichte wie Spinat mit Ei und Feta bringen Klarheit, ohne Entscheidungsstress.
- **Restaurants und Unterwegs:** Wähle Fleischgerichte ohne Soße oder mit Kräuterbutter, dazu Gemüse oder Salat ohne zuckerhaltiges Dressing. Bei Imbissen eignet sich Dönerfleisch mit Salat ohne Brot oder Currywurst mit Mayonnaise (ohne Ketchup). Selbst an der Tankstelle findest du Keto-Snacks wie Nüsse oder Käse.
- **Struktur schafft Ruhe:** Struktur im Außen sorgt für Ruhe im Inneren. Feste Listen und Routinen reduzieren den Entscheidungsstress und verhindern, dass du ins Chaos abrutschst.

## Stress, Cortisol und Nervensystem beruhigen

Stress ist ein zentraler Faktor bei ADHS. Unser Körper reagiert auf Stress mit Cortisol-Ausschüttung, ein sinnvoller Mechanismus, der uns einst vor Säbelzähntigern schützte. Heute löst schon das Smartphone oder eine E-Mail eine Stressreaktion aus. Chronischer Stress führt zu innerer Unruhe, Schlafproblemen und Reizbarkeit.

Der Cortisolmechanismus ist bei vielen ADHS-Betroffenen daueraktiv, weshalb sie sich ständig angespannt fühlen. Um gegenzusteuern, helfen folgende Strategien:

- **Atemtechniken:** Die 4-6-Methode (4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen) beruhigt das Nervensystem.
- **Bewegung ohne Leistungsdruck:** Spaziergänge, Radfahren oder Gartenarbeit bauen Stress ab, ohne zusätzlichen Druck auszuüben.
- **Digitale Auszeiten:** Kein Handy beim Essen und feste Offline-Zeiten helfen dem Gehirn, sich zu erholen.
- **Bewusste Erholung:** Gönn dir Pausen und akzeptiere unperfekte Tage. Wer mit ADHS lebt, braucht Erholungszeiten als medizinische Notwendigkeit, um nicht in Burnout oder Depression zu geraten.

## Sensorische Überlastung und Impulsivität

Viele Menschen mit ADHS reagieren stark auf Lärm, Licht oder Gerüche. Sensorische Reizüberflutung kann zu Gereiztheit, Aggression oder kompletter Blockade führen. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Trigger zu kennen und präventive Maßnahmen zu ergreifen:

- **Noise-Cancelling-Kopfhörer, Sonnenbrillen und Blaulichtfilter** reduzieren Reize.
- **Duftanker** wie Lavendel oder Zitrone können als Gegengewicht zu unangenehmen Gerüchen dienen.
- **Pausen planen:** Kurze Spaziergänge, frische Luft und bewusstes Atmen helfen, Überlastung zu verhindern.
- **Minimalismus:** Ein aufgeräumter Arbeitsplatz reduziert visuelle Reize. Wer weniger Dinge im Blickfeld hat, hat weniger Ablenkungen.
- **Impulskäufe vermeiden:** Packe Artikel in den Warenkorb und warte bis zum nächsten Tag, bevor du sie kaufst. In den meisten Fällen wirst du feststellen, dass du das Produkt gar nicht brauchst.
- **Rituale und Achtsamkeit:** Nutze Startsignale (z. B. laut „Eins, zwei, drei, los!“ sagen) und stelle eine Stoppuhr auf 60 Minuten, um den Einstieg in Aufgaben



zu erleichtern. Feste Arbeitszeiten, Body-Scanning und kurze Achtsamkeitsübungen helfen, den Tag zu strukturieren.

- **Bewegung und Kälte:** Leichtes Dehnen oder kalte Duschen wirken wie ein Reset und entladen überschüssige Energie.

## Alkohol und ADHS

Alkohol ist bei Keto problematisch, weil der Körper die Fettverbrennung stoppt, um Alkohol zu verstoffwechseln. Zudem haben Menschen mit ADHS ein erhöhtes Risiko für Suchtverhalten; Alkohol wirkt zunächst beruhigend, führt aber schnell in einer Abwärtsspirale. Studien zeigen, dass Jugendliche mit ADHS deutlich häufiger zu Alkohol oder Drogen greifen.

Alkohol verstärkt die Wirkung des dämpfenden Neurotransmitters **GABA** und blockiert den anregenden Botenstoff **Glutamat**. Dadurch fühlt sich der Kopf kurzzeitig ruhig, danach folgen Müdigkeit, Gereiztheit und der Drang nach Wiederholung. Mein Rat: Trinke so wenig wie möglich; alkoholfreies Bier, Kräutercocktails oder Mineralwasser mit Zitrone sind bessere Alternativen. Wenn du trinkst, dann bewusst und selten, und frage dich: *Trinke ich zur Entspannung oder zur Betäubung?*

## Stille Entzündungen

**Stille Entzündungen** sind unterschwellige Entzündungsprozesse im Körper, die keine offensichtlichen Symptome verursachen, aber langfristig zu Krankheiten wie Diabetes, Demenz, Herzinfarkt oder Krebs führen können. Sie werden durch verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Bewegungsmangel, Stress und hormonelle Dysbalancen begünstigt. Typische Anzeichen sind anhaltende Müdigkeit, Brain Fog, Schlafprobleme oder unerklärliche Gewichtszunahme.

Die gute Nachricht: Ernährung und Lebensstil haben großen Einfluss. Ketogene Ernährung und Fasten können stille Entzündungen reduzieren, weil Ketonkörper entzündungsregulierend wirken. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen zusätzlich. Entscheidend ist aber, dass du Eigenverantwortung übernimmst, keine Pille kann das für dich erledigen.

Ich integriere mehrmals im Jahr konsequente Keto-Phasen als „Reset“, eine Investition in meine langfristige Gesundheit.

## Tipps zur Selbsthilfe und weitere Ressourcen

### Routinen und Struktur im Alltag

ADHS geht häufig mit Chaos und Zeitdruck einher. Struktur bietet Halt und Ruhe:

- **Morgendliche Routinen:** Starte den Tag mit festen Ritualen wie Wecker, Atemtechnik, einem Glas Wasser und einer kurzen Planung der wichtigsten Aufgaben.
- **Listen und Tools:** Verwende Notizbücher, Apps oder Whiteboards, um Termine und To-Dos festzuhalten. Wiederkehrende Aufgaben kannst du automatisieren (z. B. Essenspläne oder Einkaufslisten).
- **Zeitpuffer einplanen:** Plane Pausen zwischen Terminen, um Überlastung zu vermeiden.

- **Hyperfokus nutzen:** Nutze Phasen intensiver Konzentration bewusst für wichtige Aufgaben. Setze einen Timer, um nicht zu vergessen, Pausen zu machen.
- **Bewegung einbauen:** Kurze Bewegungseinheiten zwischendurch helfen, überschüssige Energie abzubauen und den Kopf freizubekommen.

## Selbstreflexion und Grenzen setzen

Die späte Diagnose brachte mir Klarheit, aber auch die Erkenntnis, dass ich mich jahrelang an Erwartungen angepasst hatte. Reflektiere, welche Aufgaben dir Energie geben und welche dich auslaugen. Sage öfter „Nein“ zu Terminen, die dich nicht weiterbringen. Achte auf Warnsignale wie anhaltende Müdigkeit, Gereiztheit oder Brain Fog. Und erlaube dir, unperfekte Tage zu haben: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

## Unterstützung nutzen

- **ADHS Deutschland e. V.:** Der gemeinnützige Verein bietet Informationsmaterial, regionale Selbsthilfegruppen, Beratungsangebote und Online-Seminare. Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft, Erfahrungen zu teilen und sich weniger allein zu fühlen.
- **Selbsthilfegruppen:** Sich mit Menschen zu treffen, die ähnliche Herausforderungen haben, kann entlastend sein. Viele Gruppen bieten Online-Treffen, was für Betroffene mit Zeitmangel ideal ist.
- **Keto-Fasten-App:** Die App unterstützt dich beim Einstieg in Keto. Sie bietet Rezepte und Einkaufslisten, ohne den Stress alles tracken zu müssen. All das übernimmt die App für dich. Nutze sie als Werkzeug, nicht als Ersatz für Eigenverantwortung oder professionelle Beratung.
- **Fachleute:** Ernährungsberaterinnen, Keto-Coaches und Therapeutinnen können einen individuellen Plan erstellen. Sie berücksichtigen deine Medikamentendosis, eventuelle Vorerkrankungen und persönlichen Vorlieben.

## Balance finden

Keto und ADHS-Management sind keine starre Schablone. Es geht darum, deinen **eigenen Weg** zu finden. Vielleicht hilft dir Intervallfasten, vielleicht kleine kohlenhydratarme Mahlzeiten. Vielleicht nutzt du Keto als saisonalen Reset oder dauerhaft. Wichtig ist, dass du Entscheidungen bewusst triffst, deine Werte kennst und auf deinen Körper hörst. Erinner dich: ADHS ist ein anderes Betriebssystem, und Keto kann der passenden Energie-Treiber sein, um es optimal zu nutzen.

## Schlusswort

Dieser umfassende Guide soll dir Mut machen und Werkzeuge an die Hand geben. Mit ADHS zu leben, bedeutet nicht, alles im Griff haben zu müssen, es bedeutet, die eigene Funktionsweise zu verstehen und Strategien zu entwickeln, die dich unterstützen.

Die **ketogene Ernährung** ist für mich zu einem Gamechanger geworden: stabile Energie, klarer Kopf, bessere Stimmung und eine neue Beziehung zu meinem Körper. In Kombination mit Routinen, Stressmanagement, Selbsthilfe und einer

offenen Einstellung zu professioneller Unterstützung kann sie auch dir helfen, mehr Klarheit und Lebensqualität zu gewinnen.

Nimm dir die Zeit, experimentiere, höre auf deinen Körper und suche dir die Unterstützung, die du brauchst. ADHS ist keine Schwäche, es ist ein Teil von dir, der mit dem richtigen Werkzeug zu einer besseren Energiebereitstellung werden kann.