

#134

ADHS oder digitale Reizüberflutung? Ursachen, Diagnose & Behandlung

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WURUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max über die Ursachen, Symptome, Diagnose und Behandlung von ADHS. Sie beleuchten die neurobiologischen Hintergründe, insbesondere die Rolle des Botenstoffs Dopamin, und differenzieren zwischen einer echten ADHS-Erkrankung und ADHS-ähnlichen Symptomen, die durch die moderne digitale Reizüberflutung entstehen können. Außerdem diskutieren sie die Vor- und Nachteile von ADHS sowie die verschiedenen medikamentösen und nicht-medikamentösen Behandlungsansätze.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** ADHS ist eine neurobiologische Störung, die oft mit einem niedrigeren Dopaminspiegel einhergeht, was die Impulskontrolle und die Fähigkeit zur Priorisierung beeinträchtigt.
- 02** Eine ADHS-Diagnose setzt voraus, dass Symptome bereits im Kindesalter aufgetreten sind, auch wenn sie manchmal erst im Erwachsenenalter durch den Wegfall von Kompensationsmechanismen (z.B. durch das Elternhaus) auffallen.
- 03** ADHS-ähnliche Symptome können auch durch übermäßige Nutzung von digitalen Medien wie Smartphones hervorgerufen werden, da diese den Dopaminhaushalt auf ähnliche Weise beeinflussen. Dies ist jedoch von einer echten ADHS-Erkrankung zu unterscheiden.
- 04** ADHS hat nicht nur Nachteile. Betroffene können in Bereichen, die sie interessieren, Phasen des "Hyperfokus" erleben und sind oft kreativer, flexibler und risikobereiter, was z.B. im Unternehmertum ein Vorteil sein kann.
- 05** Die Behandlung von ADHS kann medikamentös (z.B. mit Stimulanzien wie Methylphenidat oder anderen Präparaten) und/oder durch Verhaltenstherapie und Coaching erfolgen, um den Alltag besser zu strukturieren.
- 06** Eine unbehandelte ADHS kann Risiken bergen, wie eine höhere Unfallrate, häufigere Jobverluste und ein erhöhtes Vorkommen von psychischen Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Suchtproblemen.
- 07** Statistiken zeigen, dass die Anzahl der ADHS-Diagnosen stark gestiegen ist, was aber eher auf eine erhöhte Aufmerksamkeit (Awareness) für das Thema zurückzuführen ist und nicht auf ein tatsächlich häufigeres Vorkommen der Erkrankung.
- 08** Bei Erwachsenen mit ADHS ist der Schlaf-Wach-Rhythmus oft nach hinten verschoben. Melatonin kann helfen, diesen Rhythmus zu normalisieren und die Schlafqualität zu verbessern, was sich positiv auf die ADHS-Symptomatik auswirkt.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist ADHS?

ADHS ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die sich durch Probleme mit der Aufmerksamkeit, Impulsivität und teilweise Hyperaktivität auszeichnet. Mario und Max erklären das Phänomen anhand der "Scheinwerfer-Analogie": Die Betroffenen können ihren "Aufmerksamkeits-Scheinwerfer" nur schwer auf Dinge richten, die sie nicht interessieren, während sie sich auf spannende Themen extrem gut konzentrieren können ("Hyperfokus"). Diese Schwierigkeiten sind auf eine Funktionsstörung im präfrontalen Kortex zurückzuführen, die eng mit einem Mangel des Botenstoffs Dopamin zusammenhängt.

ADHS vs. digitale Reizüberflutung

Die Symptome von ADHS – Unaufmerksamkeit und Impulsivität – ähneln stark den Effekten, die durch übermäßigen Konsum von Social Media und ständige Erreichbarkeit entstehen. In beiden Fällen spielt ein gestörter Dopaminhaushalt eine zentrale Rolle. Während bei ADHS meist eine genetisch bedingte, niedrigere Dopamin-Baseline vorliegt, führt die ständige Stimulation durch digitale Medien zu einem ähnlichen Defizit. Dies macht die Unterscheidung schwierig und erfordert eine professionelle Diagnose, die auch die Kindheit des Betroffenen berücksichtigt, da ADHS bereits vor dem 12. Lebensjahr beginnt.

Diagnose und Kompensation

Ein wichtiges Diagnosekriterium für ADHS ist das Auftreten der Symptome vor dem zwölften Lebensjahr. Oftmals werden diese aber durch äußere Strukturen, wie die Unterstützung durch Eltern und Lehrer, lange kompensiert. Die Probleme werden dann erst im Erwachsenenleben offensichtlich, wenn diese Hilfestellungen wegfallen und die Betroffenen auf sich allein gestellt sind. Insbesondere bei Frauen, die eher zum unaufmerksamen als zum hyperaktiven Typ neigen, wird die Diagnose oft erst spät gestellt.

Vor- und Nachteile von ADHS

ADHS wird oft mit Nachteilen wie mangelnder Impulskontrolle, höherer Risikobereitschaft und Schwierigkeiten im Alltag in Verbindung gebracht. Unbehandelt kann dies zu einer geringeren Lebenserwartung führen, oft durch Unfälle oder Suizid. Zudem treten Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen signifikant häufiger auf. Gleichzeitig haben Menschen mit ADHS oft auch Stärken: Sie können in Interessensgebieten einen extremen Fokus entwickeln, sind oft kreativer, flexibler und offener für Neues. Dies erklärt, warum unter Unternehmensgründern überdurchschnittlich viele Menschen mit ADHS zu finden sind.

Behandlungsmöglichkeiten

Zur Behandlung von ADHS gibt es medikamentöse und nicht-medikamentöse Ansätze. Medikamente wie Methylphenidat (Ritalin) oder Atomoxetin zielen darauf ab, die Dopamin-Konzentration im Gehirn zu normalisieren und so die Impulskontrolle und Konzentration zu verbessern. Nicht-medikamentöse Therapien wie Verhaltenstherapie oder Coaching helfen den Betroffenen, durch feste Routinen, Kalender und andere externe Hilfsmittel Struktur in ihren Alltag zu bringen. Oft ist eine Kombination beider Ansätze am wirksamsten.

Bio-Hack: Schlaf bei ADHS

Fast 80% der Erwachsenen mit ADHS haben einen nach hinten verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmus, da ihr Körper das Schlafhormon Melatonin später ausschüttet. Dies führt zu Einschlafproblemen und weniger erholsamem Schlaf. Als Bio-Hack empfehlen Mario und Max die Einnahme von Melatonin am Abend, um den Einschlafzeitpunkt nach vorne zu verlegen. Studien zeigen, dass dies nicht nur den Schlaf-Rhythmus verbessert, sondern auch die ADHS-Symptomatik am Tag lindern kann, effektiver als eine reine

Lichttherapie am Morgen.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Bei Verdacht auf ADHS eine professionelle Diagnose durch Fachleute stellen lassen, anstatt sich auf Selbstdiagnosen aus dem Internet zu verlassen.
- Struktur in den Alltag bringen, z.B. durch feste Routinen, Kalender und externe Erinnerungshilfen, um mangelnde exekutive Funktionen zu kompensieren.
- Bei Schlafproblemen, insbesondere dem Gefühl eines verschobenen Rhythmus, die Einnahme von Melatonin in Betracht ziehen, um den Schlaf-Wach-Zyklus zu regulieren und die Schlafqualität zu verbessern. Dies sollte jedoch idealerweise mit einem Experten besprochen werden.
- Den Konsum von digitalen Medien und anderen starken Dopamin-Stimulanzien bewusst steuern, um ADHS-ähnlichen Symptomen durch Reizüberflutung vorzubeugen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Dopamin	Ein zentraler Botenstoff im Gehirn, der für Belohnung, Motivation und die Steuerung von Aufmerksamkeit und Impulsen wichtig ist. Ein Mangel wird als eine der Hauptursachen für ADHS angesehen.
Präfrontaler Kortex	Der vordere Teil des Gehirns, der für exekutive Funktionen wie Planung, Entscheidungsfindung und Impulskontrolle zuständig ist. Bei ADHS ist dieser Bereich in seiner Funktion beeinträchtigt.
Methylphenidat (Ritalin)	Ein häufig verschriebenes Medikament zur Behandlung von ADHS. Es gehört zur Gruppe der Stimulanzien und erhöht die Konzentration von Dopamin im Gehirn, um die Aufmerksamkeit und Impulskontrolle zu verbessern.
Melatonin	Ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers steuert. Bei vielen Menschen mit ADHS ist die körpereigene Produktion nach hinten verschoben, was zu Schlafproblemen führt.
Hyperfokus	Ein Zustand intensiver Konzentration auf eine bestimmte Aufgabe oder ein bestimmtes Thema, der für Menschen mit ADHS typisch ist, wenn sie sich für etwas begeistern. In diesem Zustand können sie die Zeit und alles um sich herum vergessen.

Atomoxetin

Ein nicht-stimulierendes Medikament zur Behandlung von ADHS, das auf den Botenstoff Noradrenalin wirkt und als Alternative zu Stimulanzien eingesetzt wird. Es hat ein geringeres Abhängigkeitspotenzial.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.