

Leichtigkeit erleben

ADHS verstehen – Erkenntnisse von Dr. Robert Melillo & Dr. Daniel Amen

Warum diese Perspektive wichtig ist

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) wird heute nicht mehr nur als Verhaltensauffälligkeit verstanden. Die Arbeiten von Dr. Robert Melillo und Dr. Daniel Amen zeigen übereinstimmend: ADHS hat neurobiologische Ursachen, ist messbar und vor allem beeinflussbar.

Diese Infoseite gibt Eltern und Fachpersonen einen verständlichen Überblick.

1. Grundverständnis von ADHS

- ADHS ist keine Erziehungsfrage und kein Mangel an Motivation
- Symptome entstehen durch Funktions- und Reifungsunterschiede im Gehirn
- Verhalten ist ein Ausdruck der Gehirnaktivität, nicht deren Ursachen
- Jedes ADHS ist individuell

2. Erkenntnisse von Dr. Robert Melillo (Neurowissenschaft & Entwicklungsneurologie)

ADHS als Reifungsverzögerung

Dr. Melillo beschreibt ADHS primär als eine verzögerte oder ungleichmäßige Gehirnentwicklung. Bestimmte Areale – vor allem im Stirnhirn – sind noch nicht ausreichend vernetzt oder gehemmt.

Betroffene Bereiche:

- Präfrontaler Cortex (Impulskontrolle, Planung, Aufmerksamkeit)
- Kleinhirn (Koordination, Timing, Automatisierung)
- Sensorische Integrationssysteme

Ungleichgewicht der Gehirnhälften

- Häufig ist eine Gehirnhälfte unteraktiv, die andere überaktiv
- Dies kann zu Unruhe, emotionaler Instabilität oder Tagträumen führen

Frühkindliche Reflexe

- Nicht integrierte fröhliche Reflexe können:
 - dauerhaften Stress im Nervensystem erzeugen
 - Konzentration und Lernen blockieren
 - emotionale Regulation erschweren

Zentrale Botschaft

Das Gehirn ist entwicklungsfähig. Durch gezielte Bewegung, sensorische Stimulation und Rhythmus kann Reifung nachgeholt werden.

www.leichtigkeiterleben.com



Einzigartig wie Du

Leichtigkeit erleben

3. Erkenntnisse von Dr. Daniel Amen (Neuropsychiatrie & funktionelle Bildgebung)

ADHS ist nicht gleich ADHS

Dr. Amen unterscheidet mehrere ADHS-Typen, u. a.:

- Unaufmerksamer Typ (Tagträumer)
- Hyperaktiver Typ
- Kombinierter Typ
- Angstbasiertes ADHS-Typ
- Traumabezogener ADHS-Typ

Jeder Typ benötigt eine andere Herangehensweise.

Sichtbare Gehirnaktivität

- Mithilfe von SPECT-Scans zeigt Amen:
 - Unteraktivität im präfrontalen Cortex
 - Überaktivität in Stress- oder Emotionszentren
- Verhalten ist somit biologisch erklärbar

Ganzheitlicher Ansatz

- Medikamente können unterstützen, sind aber nicht ausreichend allein
- Wichtig sind zusätzlich:
 - Schlaf
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Stressregulation
 - Gehirntraining

4. Gemeinsame Kernaussagen von Melillo & Amen

- ADHS ist real und neurobiologisch begründet
- Symptome sind veränderbar, nicht festgelegt
- Das Gehirn bleibt plastisch, auch über die Kindheit hinaus
- Ein individueller, ganzheitlicher Ansatz ist entscheidend

5. Was das für Eltern bedeutet

- Ihr Kind ist nicht unwillig oder undiszipliniert
- Ihr Kind kann oft nicht – obwohl es möchte
- Mit der richtigen Unterstützung kann Entwicklung aufgeholt werden
- Stärken wie Kreativität, Empathie und Intuition sind häufig besonders ausgeprägt

6. Zentrale Botschaft

ADHS ist kein Defizit an Charakter – sondern ein Hinweis auf ein Gehirn, das Unterstützung in seiner Entwicklung braucht.

www.leichtigkeiterleben.com



Einzigartig wie Du

Leichtigkeit erleben

7. Quellen & weiterführende Literatur

Dr. Robert Melillo

- Melillo, R. (2009). Disconnected Kids. Penguin Books.
- Melillo, R. (2016). Disconnected Kids – Revised Edition. Penguin Random House.
- Melillo, R. (2018). Autism: The Scientific Truth. Skyhorse Publishing.

Dr. Daniel Amen

- Amen, D. (2001). Healing ADD. Berkley Publishing.
- Amen, D. (2013). Change Your Brain, Change Your Life. Harmony Books.
- Amen, D. (2017). The End of Mental Illness. Tyndale House.

Ergänzend

- Ratey, J. (2008). Spark – The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown.
- Perry, B. D. (2006). Applying Principles of Neurodevelopment to Clinical Work. Child Trauma Academy.

Diese Infoseite dient der Aufklärung und ist keine medizinische oder therapeutische Diagnose.

www.leichtigkeiterleben.com



Einzigartig wie Du