

Brunnen, 19.1.2025



Wie man bei AD(H)S und ASS unterstützen (und lindern) kann:

Am Wichtigsten – die Basis:

Bücher/Hörbücher von Anthony William lesen und verstehen, wie es zu ADHS/ASS kommt und was man dagegen tun kann:

«Mediale Medizin» 2. Auflage (besser verständlich als die erste Auflage)

«Heile Dein Gehirn – Das Basisbuch»

«Heile Dein Gehirn – Das Praxisprogramm»

Mit dem Trinken des Heavy Metal Detox Smoothie anfangen und dies möglichst täglich über Jahre beibehalten. Man kann auch zuerst mit wenigen, leckeren Zutaten beginnen und nach und nach die anderen Zutaten hinzunehmen. Am Stärksten gegen Schwermetalle wirken Koriander, Wilde Heidelbeeren und Spirulina.

Bitte kein Chlorella verwenden.

Dazu empfehle ich qualitativ hochwertige Supplemente, v.a. Vitamin B12 (aus Methylcobolamin und Adenosylcobolamin im Verhältnis 80:20) und Zinksulfatlösung. Ich bin der Meinung, dass es wichtig ist bei Supplementen auf Zusatzstoffe (wie Rieselhilfen, Füllmittel, Trennmittel, Farbstoffe, Zitronensäure, Pestizide, etc.) zu verzichten und vertraue der Firma Vimergy vollumfänglich. Diese Produkte kann man hier beziehen: www.ringnaturshop.com

www.supplementa.de

In der Schweiz bietet www.endlesshealth.ch ebenfalls äusserst hochwertige Supplemente nach den gleichen Prinzipien wie Vimergy an.

Manche Kinder/Jugendlichen benötigen zudem auch 5-MTHF oder 5-HTP – je nach Befinden.

Es ist (leider) sehr individuell, welche **pflanzlichen Mittel** hilfreich/unterstützend sind:

Die beiliegende Safran Studie (PDF) wurde mit Alpinamed Safran Gold Kapseln gemacht und es ist wichtig, dass man hochdosiert (bei Jugendlichen ca. 3x tgl 1 Kps.) beginnt und dann z.B. nach einer Woche reduziert auf 2x tgl 1 Kps und später 1x tgl 1 Kps. - wenn es besser geht.

Dann wäre auch die Schisandrabeere eine Option:

<https://www.aurorapharma.com/biologisches-ritalin-schisandra/>

Und der Silberlinde Spray (Tillea Tomentosa) - den es auch frei käuflich gibt:
https://www.spagyros.ch/de/produkte/otc/gemmo-schlaf-und-beruhigung.php?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI3sHfx7LoiQMV8pGDBx16eRi5EAAAYASAAEgImn_D_BwE

Ebenso hilft bei anderen besser die Besenheide (Calluna vulgaris) – auch frei verkäuflich z.B. von Spagyros erhältlich.

Homöopathisch kann bei einem guten Homöopathen eine Einzelmitteltherapie sehr hilfreich sein. Man kann es auch mal selbst mit Ritalin C30 probieren – einmal tgl. 5 Globuli.

Von Weleda hilfreich ist Bryophyllum – gibt es als Tabletten oder als Pulver, am Besten 3xtgl.

Weitere Links:

Hier ein hilfreicher Artikel zum Thema Unruhe und Schlafstörungen:
[Phytotherapie gegen Unruhe und Schlafstörungen – Rosenfluh.ch](#)

Und hier ein Podcast zum Thema Konzentrationsstörungen und welche Pflanzen helfen können: [Kleine Köpfe, grosse Herausforderungen – Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen – Heidak](#)

Wichtig ist ausreichende Bewegung (optimal: 3h am Tag draussen an der frischen Luft), so wenig WLAN und Medienkonsum wie möglich und eben eine optimale Ernährung (s. Bücher Anthony William).

Gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen wertfrei weiter. Ich habe keinerlei finanzielle Beziehungen zu den genannten Firmen und bin frei von Interessenskonflikten. Ich hoffe die Adressen/Tipps helfen Ihnen/Euch weiter.

Mit den besten Gesundheitswünschen und lieben Grüssen

Dr. med. Mercedes Ogál

Copyright: Dr. med. Mercedes Ogál, Januar 2025