

Mittwoch, 28. Mai 2008

Erfahrungswerte: Wasser & Essen

Langsam komme ich zu dem Ergebnis, dass regelmässiges und ausreichendes Trinken von Wasser(!) für ADSler extrem wichtig ist. An den Tagen an denen ich nicht genug und regelmässig trinke, ist meine Konzentration, sowie die Fähigkeit zur Selbststrukturierung bis nahe zur Handlungsunfähigkeit reduziert. Trotz Methylphenidat.

Damit das Medikinet richtig wirken kann muß ich mich soweit disziplinieren in regelmässigen Abständen ein halbes Glas Wasser zu trinken und 2 Liter pro Tag sind das vertretbare Minimum. Das bedeutet auch, es muß immer eine Flasche Wasser am Schreibtisch bereitstehen.

Allerdings könnte ich den Umkehrschluß nicht ganz ausschliessen: Das ich an Tagen mit besonders schlechter Konzentration, eben vergesse meinem Körper das benötigte Wasser zu geben. Was ist hier zuerst da? Henne oder Ei?

Fakt ist: An schlimmen Tagen trinke ich viel zu wenig.

Ein knurrender Magen läßt die Konzentration ebenso rapide abfallen, daher ist auch regelmässiges Essen wichtig, oder zumindest sollten (gesunde) Kleinigkeiten nahe beim Schreibtisch stehen. Allerdings übergeht ein großer Hyperfokus auch jegliche Hungergefühle, daher ist das Essen nicht in dem Maße wichtig wie regelmässiges Trinken.

Das meine Ernährungsumstellung sich irgendwie auf meine Aufmerksamkeit ausgewirkt hätte, kann ich dagegen nicht sagen. Weniger Kohlenhydrate, kaum noch Fertigfood, mehr frisches Obst und Gemüse und sehr viel mehr gute Omega-Fettsäuren (die ja angeblich gegen ADS wahre Wunder bewirken). Meine Blutwerte sind zur großen Freude meines Docs inzwischen prächtig, aber sorry Ernährungsgurus.. ADS ist eben doch keine ernährungsgeborene Krankheit und kann auch nicht dadurch wegtherapiert werden. Ich würde sie eher mit Diabetes Typ 1 vergleichen. Der Typ 1 Diabetiker kann sich seiner Krankheit angemessener ernähren und lebt so gesünder, zu einem gesunden Menschen wird er dadurch noch nicht. Ebenso tut eine ausgewogene Ernährung auch dem ADSler gut, aber sie heilt ihn nicht. Angeborene Stoffwechselstörung. Angeboren. Nicht angegessen.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 17:57

«Das ich an Tagen mit besonders schlechter Konzentration, eben vergesse meinem Körper das benötigte Wasser zu geben»
Weißlich, kann man da so einen "machen Sie mal Pause, damit Sie keine Sehenscheidenentzündung bekommen"-timer nehmen und sich antrainieren, in diesen Zwangspausen etwas zu trinken?
Anonym am Jun 2 2008, 00:15