

# **ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen**

**Beitrag von „MarlenH“ vom 21. Oktober 2019 08:11**

langweilige Strukturen und extreme Konsequenz und ganz viel Bewegung an frischer Luft, Ernährung soll auch Einfluss haben

Ritalin hat auch Nebenwirkungen, muss man schon abwägen