

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

**Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 5. November 2019 09:01**

Neben der Wirkung auf die Psyche kann Ritalin auch körperlich wirken - der Appetit geht zurück.

Ein Klassenkamerad meines Sohnes nahm Ritalin, als das Kind bei uns übernachtet hat und in Unterhose vor mir stand, habe ich mich erschrocken: ich habe noch nie ein so dünnes Kind gesehen.

Die Mutter hat das Medikament schließlich abgesetzt, weil sie seine Gesundheit gefährdet sah (er ist auch viel kleiner als die Altersgenossen bei übergroßen Eltern) und seither nimmt der Kanbe stetig zu und hat Appetit.

ADHS versuchen sie seither mit viel Bewegung/Outdoorfreiheit, einem eng geregelten Tagesablauf, einer gesunden Diät und Konzentrationstraining zu bekämpfen.

Zumindest sieht der Bub heute viel gesünder aus.