



## **Wenn der Einkauf zur Belastungsprobe wird Alltagsorganisation für Menschen im Autismus-Spektrum und mit ADHS**

Stefan Lukas – Lesezeit: 15min – Bilder KI-generiert

### **Einführung**

Der wöchentliche Einkauf ist für viele Menschen eine lästige Pflicht. Für Menschen im Autismus-Spektrum oder mit ADHS kann er sich jedoch wie eine komplexe und überfordernde Aufgabe anfühlen, die weit über das einfache Besorgen von Lebensmitteln hinausgeht.<sup>1</sup> Dieser Artikel beleuchtet die spezifischen Hürden und bietet wissenschaftlich fundierte sowie praktische Möglichkeiten für einen stressärmeren Einkauf.

Die Schwierigkeiten beim Einkaufen und der vorangehenden Essensplanung sind tief in den sogenannten exekutiven Funktionen verwurzelt – übergeordnete kognitive Steuerungsprozesse, die im präfrontalen Kortex des Gehirns verankert sind und zielgerichtetes Handeln ermöglichen.<sup>2</sup> Bei ADHS und häufig auch bei Autismus sind diese Funktionen neurobiologisch bedingt beeinträchtigt, was scheinbar einfache Aufgaben zu unüberwindbaren Hürden machen kann.

---

## **Kapitel 1: Eine Welt der Reize – Sensorische Überflutung im Supermarkt**

### **Warum Einkaufen überfordert**

Einkaufsmärkte sind Orte der geballten Sinnesreize. Für autistische Menschen, deren sensorische Verarbeitung oft anders funktioniert, kann dies zu einer enormen Reizüberflutung führen.<sup>3</sup> Das gleichzeitige Einwirken von spezieller Beleuchtung, einer Kakophonie aus Geräuschen, Kassenpiepen und Hintergrundmusik, sowie der überwältigende Geruch von Reinigungsmitteln, frischem Brot und unzähligen anderen Produkten stellt eine hohe Belastung dar. Hinzu kommen natürlich die anderen Kunden, die sich im Markt bewegen und mit ihrem Verhalten absichtslos zusätzlichen Stress verursachen.

## Typische Auslöser im Einkaufsumfeld

Die folgenden Reizkategorien stellen sich in wissenschaftlichen Beobachtungen als besonders problematisch heraus: <sup>3,5</sup>

| Reizkategorie       | Beispiele im Supermarkt                                                                                              | Wirkung auf Betroffene                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Optische Reize      | Flackerndes Licht, LED-Beleuchtung, Farbliche Effektbeleuchtung, Spiegelungen, Werbeschilder, viele farbige Produkte | Reizüberflutung, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Desorientierung |
| Akustische Reize    | Scanner-Piepsignale, Hintergrundmusik, Durchsagen, Wagen-Geräusche, Gespräche                                        | Akustische Überlastung, Stress, Rückzug                       |
| Olfaktorische Reize | Frisch gebackene Produkte, Reinigungsmittel- und Kosmetikabteilungen                                                 | Übelkeit, unangenehme, abstoßende Reaktionen                  |
| Taktile Bereich     | Temperaturunterschiede z.B. in Kühlbereichen, unvorhersehbare Berührungen, Bewegungseinschränkungen                  | Unwohlsein, Erstarren, Angst, Erschrecken                     |

## Physiologische Folgen von Überlastung

Wenn zu viele Reize gleichzeitig auf das Nervensystem einwirken, entsteht eine sogenannte sensorische Überlastung (Sensory Overload).<sup>6</sup> Das Gehirn wird mit mehr Informationen konfrontiert, als es sinnvoll verarbeiten kann. Diese Überlastung kündigt sich häufig durch Warnsignale an: erhöhte Muskelanspannung, schnelle Atmung, Konzentrationsschwierigkeiten oder Rückzugswunsch.

Neurophysiologische Studien zeigen, dass bei vielen Betroffenen das sensorische Filtersystem weniger effektiv arbeitet, was zu erhöhter Aktivität in primären Sinnes- und prädiktiven Netzwerk-Regionen führt.<sup>7</sup> Dies bewirkt eine stärkere Ausschüttung von Stresshormonen und kann bei intensiver Reizexposition zu Meltdowns oder Shutdowns führen<sup>6</sup>

---

## Kapitel 2: Exekutive Funktionen – Die unsichtbare Hürde

Exekutive Funktionen sind die geistigen Steuerungsprozesse, die uns befähigen, Aufgaben zu planen, Prioritäten zu setzen, im Arbeitsgedächtnis Informationen festzuhalten und Handlungen zielgerichtet auszuführen. Bei ADHS sind diese Funktionen typischerweise beeinträchtigt – man spricht dann von Exekutiver Dysfunktion.

Was bedeutet das konkret für den Lebensmitteleinkauf? Es beginnt bereits vor dem Betreten des Geschäfts: Eine Einkaufsliste muss erstellt werden, dafür muss bedacht werden, was zu Hause noch vorhanden ist, welche Mahlzeiten geplant sind und was dafür benötigt wird. Jeder dieser Schritte erfordert Arbeitsgedächtnis, Planung und Entscheidungsfindung – genau die kognitiven Ressourcen, die bei ADHS am limitiertesten sind.

Das *ADDA* (*Attention Deficit Disorder Association*) beschreibt Exekutive Dysfunktion als Beeinträchtigung der mentalen Fähigkeiten zur Planung, Fokussierung, Organisation, Zeitmanagement und Emotionsregulation. Im Einkaufskontext zeigt sich dies darin, dass die Liste

vergessen wird, beim Einkaufen zusätzliche Artikel gekauft werden, die gar nicht geplant waren, wichtige Zutaten übersehen werden oder der gesamte Einkauf abgebrochen wird, weil die kognitive Last zu groß wird.

Für Menschen, die sowohl Autismus als auch ADHS haben (was häufig vorkommt und umgangssprachlich als *AuDHD* bezeichnet wird), überschneiden sich diese Herausforderungen: Die sensorische Belastung trifft auf die Planungsschwäche, der Wunsch nach Struktur kollidiert mit der Schwierigkeit, diese Struktur aufrechtzuerhalten.

## **Entscheidungsmüdigkeit und Impulskäufe: Das Angebot als Falle**

*Entscheidungsmüdigkeit (decision fatigue)* beschreibt die psychische Ermüdung, die nach einer Reihe von aufeinanderfolgenden Entscheidungen eintritt. Eine narrativer Überblicksarbeit, veröffentlicht in der Datenbank *PubMed Central*, fasst die aktuelle Studienlage so zusammen: Häufige Entscheidungen über Lebensmittel machen Menschen anfälliger für impulsivere und weniger gesundheitsbewusste Kaufentscheidungen.

Im Supermarkt ist die Entscheidungsdichte enorm. Allein im Regal für Frühstückscerealien stehen in einem großen Supermarkt leicht 50 bis 80 verschiedene Sorten. Milchalternativen gibt es in Dutzenden Variationen. Hinzu kommen Preisvergleiche, Sonderangebots-Schilder, Verpackungsdesigns und Neuprodukt-Platzierungen. Jede Variante verlangt eine Bewertung – und jede Bewertung kostet kognitive Energie. Diese Überforderung durch zu große Auswahl wird sowohl von autistischen Menschen als auch von Menschen mit ADHS als ein zentrales Problem beschrieben.<sup>4</sup>

Bei Menschen mit ADHS ist dieser Effekt besonders ausgeprägt. Die sogenannte *Reward Deficiency* (Belohnungsdefizit-Hypothese) besagt, dass ADHS-Gehirne chronisch zu wenig Dopamin – einen Botenstoff, der für Motivation und Belohnungsverarbeitung zuständig ist – verfügbar haben und daher stärker nach schnellen Belohnungssignalen suchen. Eine Studie im *Psychiatry Research* wies nach, dass Personen mit Kaufsucht (*compulsive buying disorder*) signifikant höhere Werte bei ADHS-Symptomen, Impulsivität und dem Streben nach Neuem aufweisen als eine Kontrollgruppe.

Die Konsequenz: Der Einkauf im Supermarkt – eine Umgebung voller visueller Reize, die schnelle Belohnung versprechen – wird für Menschen mit ADHS zu einem Umfeld, das Impulsivität geradezu herausfordert. Es ist nicht mangelnde Willenskraft, wenn am Ende mehr im Korb landet als geplant, sondern eine neurologische Verletzlichkeit gegenüber eben dieser Art der Reizumgebung.

## **Zeitblindheit: Wenn der Einkauf nie endet**

Ein weiteres zentrales Phänomen im ADHS-Kontext ist *Zeitblindheit (time blindness)*. Darunter versteht man die Schwierigkeit, den Zeitverlauf wahrzunehmen und die Dauer von Aufgaben realistisch einzuschätzen. Eine Studie, veröffentlicht im *Journal of Attention Disorders*, identifizierte Wahrnehmungsstörungen der Zeit als zentrales Symptom bei Erwachsenen mit ADHS, verursacht durch Unterschiede im präfrontalen Kortex (einem Bereich des Stirnhirns, der für Planung und Entscheidungsfindung zuständig ist) und im dopaminergen System.

Im Einkaufskontext bedeutet das: Wer mit ADHS einkauft, unterschätzt regelmäßig, wie lange der Einkauf dauern wird. Es kommt vor, dass Betroffene in einem Gang des Supermarkts verweilen, sich auf ein Produkt fokussieren oder sich von Sonderangeboten ablenken lassen, ohne zu merken, dass bereits viel Zeit vergangen ist. Am Ende dauert der Einkauf doppelt so lang wie geplant, andere Verpflichtungen geraten unter Druck und der Rest des Tages steht unter dem Einfluss einer überzogenen Aufgabe.

Das bedeutet nicht, dass Menschen mit ADHS prinzipiell langsamer seien. Es bedeutet, dass ihr Gehirn den inneren Taktgeber, der anderen Menschen hilft, Zeit intuitiv abzuschätzen, weniger verlässlich arbeitet. Die Lösung liegt daher nicht im „schneller machen“, sondern in der Externalisierung von Zeitwahrnehmung – also im Einsatz äußerer Hilfsmittel, die Zeit sichtbar und fühlbar machen.

## **Zeitdruck und soziale Anforderungen**

Der Gang zur Kasse ist für viele der stressigste Teil des Einkaufs. Hier wird schnelles Agieren gefordert: Die Waren müssen zügig aufs Band gelegt und nach dem Bezahlen meist unter Zeitdruck und den Blicken der nachfolgenden Kundschaft in Tüten gepackt werden.<sup>9</sup> Dieser Druck, eine unangenehme soziale Situation und die oft hektische Atmosphäre können bei Menschen mit Autismus oder ADHS zu massivem Stress führen.

## **Bedientheken als besondere Herausforderung**

Die Entscheidung an einer Bedientheke (z.B. für Wurst oder Käse) erfordert nicht nur eine spontane Entscheidung, sondern auch eine soziale Interaktion, die für viele autistische Menschen unangenehm oder gar unmöglich sein kann. Die Erwartung, schnell und "richtig" zu entscheiden und zu bestellen, erzeugt zusätzlichen Druck.<sup>4</sup>

---

## **Kapitel 3: Auswahlprobleme und gefestigte Essensgewohnheiten**

### **Safe Foods und Routinen**

Trinken und Essen selbst sind hochkomplexe sensorische und motorische Prozesse, bei denen Konsistenz, Oberfläche, Geschmack, Geruch und Temperatur koordiniert werden müssen. Diese Fülle an Sinneseindrücken und Reizen, die bei der Nahrungsaufnahme verarbeitet werden muss, kann für viele autistische Menschen bereits eine Herausforderung sein und die Auswahl der akzeptablen Lebensmittel einschränken.<sup>4</sup> Selektives Essverhalten tritt bei Kindern im Autismus-Spektrum 15-mal häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung.<sup>10</sup> Diese Routinen sind keine Pathologie, sondern funktionale Bewältigungsstrategien.<sup>10</sup>

Die „richtigen“ Lebensmittel zu finden, die eine im autistischen Sinne zufrieden stellende Ernährung ermöglichen, ist daher oft schwierig. Viele Menschen im Autismus-Spektrum haben sogenannte "**Safe Foods**" – Lebensmittel, die sie aufgrund ihrer verlässlichen Konsistenz, ihres Geschmacks oder ihrer Bekanntheit bevorzugen.<sup>4</sup> Eine Abweichung von diesen Produkten, zum Beispiel bei fehlender Verfügbarkeit, kann zu großem Unbehagen oder sogar Ablehnung führen.

### **Abwägung zwischen Preis, Qualität und Inhaltsstoffen**

Selbst wenn die sensorische Reizüberflutung im Supermarkt beherrschbar ist, bleibt das Problem der Produktauswahl. Die Vielzahl an Optionen gleichartiger Produkte zwingt zu einem Abwägen zwischen dem Preis, gesundheitlichen Aspekten und Inhaltsstoffen.<sup>4</sup> Hinzu kommen persönliche, oft gefestigte Essensgewohnheiten. Die Versuchung, hier schnelle und ungesunde Entscheidungen zu treffen, ist groß, besonders wenn durch Impulsivität oder das Verlangen nach einem schnellen Dopamin-Kick das rationale Abwägen überlagert wird.<sup>4</sup>

## Ernährungsbezogene Risiken

Klinische Studien identifizieren Risikobereiche bei Menschen im Autismus-Spektrum:<sup>11, 12</sup>

- **Vitaminmangel:** Insbesondere Vitamin D, B12, Eisen und Zink treten häufig auf
  - **Gastrointestinale Beschwerden:** Verstopfung, Bauchschmerzen und Reflux sind überrepräsentiert
  - **Hoher Konsum verarbeiteter Lebensmittel:** Studien zeigen Verbindungen zwischen hohem Anteil an Propionsäure (ein Konservierungsstoff) in der Ernährung und verstärkten neurologischen Effekten<sup>11</sup>
  - **Eingeschränkte Nährstoffvielfalt:** Durch Bevorzugung weniger Lebensmitteltypen
- 

## Kapitel 4: Strategien für einen stressfreieren Einkauf

### Planung vereinfachen

**Mikro-Planung statt Wochen-Überblick:** Anstatt einen perfekten, wochenlangen Ernährungsplan zu erstellen, der schnell überfordert, sind kleine, strukturierte Schritte der Schlüssel. Planen Sie nicht die ganze Woche, sondern nur für ein oder zwei Tage oder sogar nur für eine einzelne Mahlzeit. Dies reduziert die kognitive Last enorm.<sup>4</sup>

**Fester Speiseplan (nicht dogmatisch):** Ein einfacher, sich wiederholender Speiseplan für die Woche (z.B. Montag: Pasta, Dienstag: Reisgericht) kann die Entscheidungsfindung drastisch vereinfachen. Er muss nicht strikt befolgt werden, dient aber als verlässliche Grundlage.<sup>4</sup>

**Essen ist besser als kein Essen:** Dies sollte das oberste Prinzip sein. Der Perfektionismus ("nur frisch und selbst gekocht") ist hinderlich. Eine Fertigpizza oder eine Trinkmahlzeit sind immer besser, als gar nichts zu essen.<sup>4</sup>

**Geteilte Aufgaben:** Erstellen Sie die Einkaufsliste an einem Tag, kaufen Sie an einem anderen ein.<sup>4</sup>

### Den Einkauf selbst entschärfen

**Online-Einkauf mit Lieferung oder Abholung:** Dies ist eine der effektivsten Maßnahmen, dort wo sie möglich ist. Die gesamte Reizkulisse des Supermarkts und der Kassenstress entfallen. Die Auswahl kann in Ruhe von zu Hause aus getroffen werden, und eine gespeicherte Einkaufsliste verhindert Impulskäufe und Vergesslichkeit.<sup>4</sup>

**Einkaufszeitpunkt optimieren:** Vermeiden Sie die Stoßzeiten. Ein Einkauf zu weniger frequentierten Zeiten (frühmorgens oder spätabends) kann die sensorische Überflutung deutlich reduzieren.<sup>4</sup>

**Einkaufsort gezielt auswählen:** Durch Kennenlernen der Artikelstandorte im Markt und des Angebots durch wiederholte Besuche kann der Einkauf gezielter und zügiger erfolgen. Märkte mit kleinerem Sortiment erleichtern die Entscheidungsfindung.

**Gezielte Einkaufsliste mit Kategorien:** Eine nach Abteilungen des Marktes (Gemüse, Molkerei, Konserven) sortierte Liste erleichtert das Navigieren und reduziert das Herumirren. Sie dient als klare Handlungsanweisung.<sup>4</sup>

**Sensorische Hilfsmittel:** Noise-Cancelling-Kopfhörer oder hochwertige Ohrstöpsel können helfen, die Geräuschkulisse des Marktes auszublenden und so die Reizüberflutung zu verringern.<sup>5</sup>  
<sup>9</sup> Bei Lichtsensibilität: Sonnenbrille oder Kapuze.<sup>9</sup>

**Begleitperson oder Assistenzhund:** Eine Begleitung kann helfen, sich zu orientieren, Navigationsentscheidungen abzunehmen und in Momenten beginnender Überlastung als beruhigender Anker zu wirken.

**Zeitblindheit externalisieren:** Gegen Zeitblindheit hilft nicht, sich innerlich „fest vorzunehmen“, schneller zu sein – denn das Problem ist ja gerade, dass das innere Zeitempfinden unzuverlässig ist. Stattdessen empfehlen Experten aus der ADHS-Forschung folgende Maßnahmen:

- **Timer und Alarme auf dem Smartphone:** Ein Alarm für den Beginn des Einkaufs, ein zweiter nach der Hälfte der geplanten Zeit und ein dritter als „Zur-Kasse-gehen“-Signal.
- **Großzügige Zeitschätzung mit 50 Prozent Puffer:** Wer glaubt, der Einkauf dauert 30 Minuten, plant 45 Minuten ein. So entsteht kein Stress, wenn mehr Zeit benötigt wird.
- **Den Einkauf in kleine Etappen aufteilen:** z. B. fünf Minuten Obst- und Gemüseabteilung, dann vier Minuten Kühlregal. Ein Timer für jede Etappe verhindert das Verlieren im Detail.

**Stille Stunden nutzen:** In Deutschland bieten einige Filialen regelmäßig Zeiten mit gedimmtem Licht, deaktivierten Scanner-Piepsignalen und minimierten Hintergrundgeräuschen an. Dies wurde in mehreren Untersuchungen mit signifikanter Verminderung von Stress- und Überlastungssymptomen bestätigt.<sup>5</sup> Allerdings: Einmal wöchentliche Angebote für zwei Stunden stellen keine echte Inklusion dar – dennoch sind sie besser als gar keine Anpassungen.<sup>5</sup>

## "Safe Food" als Strategie akzeptieren

**Akzeptanz statt Kampf:** Wenn Sie bestimmte Lebensmittel benötigen, um eine Mahlzeit überhaupt zu sich zu nehmen, ist das völlig in Ordnung. Stabile Essensroutinen sind ein Zeichen von Selbstfürsorge und nicht von "schlechten" Gewohnheiten.<sup>4</sup> Der wichtigste Aspekt ist, dass eine ausgewogene Ernährung über einen längeren Zeitraum und nicht in jeder einzelnen Mahlzeit sichergestellt ist.

**Variation in der Routine:** Wenn Sie bereit für etwas Neues sind, integrieren Sie es schrittweise. Zum Beispiel: Zu Ihrem Standard-Nudelgericht probieren Sie eine neue, aber ähnliche Soße.<sup>10</sup>

Der "**Taco-Modell**"-Ansatz (alle Komponenten getrennt servieren) kann helfen, da man selbst bestimmen kann, was und wie viel man kombiniert und die Konsistenz selbst steuert.<sup>4</sup>

**Food-Chaining-Methoden:** Food-Chaining beschreibt die schrittweise Erweiterung des Nahrungsrepertoires durch kleine Variationen bekannter Lebensmittel.<sup>10</sup> Randomisierte Studien bei autistischen Kindern im Alter von 2–6 Jahren zeigen signifikante Verbesserungen in der Aufnahme von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln durch diesen Ansatz.

## Tipps für Essenszubereitung und Vorratshaltung

**Batch Cooking und Meal Prep:** Bereiten Sie an einem Tag, an dem Sie Energie haben, Einzelelemente in größeren Mengen zu (z.B. eine große Portion Reis, gegrilltes Gemüse, eine Soße). Diese können Sie dann unter der Woche flexibel kombinieren, was Langeweile vorbeugt und die tägliche Arbeit minimiert.<sup>4</sup> Beginnen Sie klein: Kochen Sie einmal die doppelte Portion für zwei Tage.

**Küchenhelfer nutzen:** Airfryer, Schnellkochtopf oder Mikrowellen-Reiskocher können die Zubereitungszeit und den Aufwand drastisch reduzieren.<sup>4</sup>

**Immer Essbares da haben:** Halten Sie einen Vorrat an Lebensmitteln, die ohne oder mit minimaler Zubereitung verzehrt werden können: Trinkmahlzeiten, Müsliriegel, Nüsse, Tütensuppen, Dosenravioli, Nudeln, Hülsenfrüchte oder Tiefkühlpizza. Diese lang haltbaren oder tiefgefrorenen Produkte sind die Rettung an Tagen mit niedrigem Antrieb. "Fertiggerichte" sind keine Sünde, sondern eine valide Bewältigungsstrategie.<sup>4</sup>

**Shortcuts einkaufen:** Kaufen Sie vorgeschnittenes oder tiefgefrorenes Gemüse. Aus Teigrohlingen ist schnell eine Pizza gezaubert. Das spart Zeit und mentale Energie beim Vorbereiten.<sup>4</sup> Viele Mahlzeiten lassen sich aus nur wenigen Zutaten bereiten, die gut zu bevorraten sind.

**Visualisieren und Organisieren:** Nutzen Sie durchsichtige Boxen, um den Inhalt des Kühlschranks sofort zu erkennen. Ein Farbcode (z.B. rote Boxen für Frühstück, blaue für Snacks) kann die Auswahl erleichtern und Entscheidungsmüdigkeit reduzieren.<sup>4</sup>

**Ernährungsumstellung:** Eine gezielte Umstellung wird die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen und damit die Gesundheit verbessern. Eliminationsdiäten wie die oligoantigene Diät helfen, spezifische Trigger-Lebensmittel zu identifizieren. Hochglykämisches Essen (Zucker, Schokolade, süße Getränke) steht konsistent mit erhöhter Reizbarkeit in Verbindung.<sup>13, 14</sup>

---

## Kapitel 5: Systemische Perspektive und Ausblick

### Barrieren erkennen und benennen

Die Herausforderungen beim Einkaufen und bei der Ernährung sind für Menschen im Autismus-Spektrum und mit ADHS keine Marotten, sondern reale, neurobiologisch bedingte Barrieren.<sup>4</sup> Supermärkte sind architektonisch und organisatorisch nicht für Menschen mit sensorischen Besonderheiten gestaltet.

Inklusive Gestaltung bedeutet daher nicht nur individuelle Bewältigungsstrategien, sondern auch strukturelle Veränderungen:

- Dauerhafte sensorisch-freundliche Einkaufsoptionen (nicht nur zeitweise "Stille Stunden")
- Geschultes Personal, das unterschiedliche Bedürfnisse respektiert
- Transparente Produktinformationen in zugänglichen Formaten
- Anerkennung verschiedener Alltagsbewältigungsstrategien als gleichwertig

### Unterstützungssysteme nutzen

- Ergotherapeutische Beratung zur Alltagsstrukturierung
- Ernährungsberatung mit Spezialisierung auf neurodivergente Menschen
- Selbsthilfegruppen für Erfahrungsaustausch und Strategietransfer
- Begleitpersonen aus Selbsthilfe, Familie oder Bekanntenkreis organisieren
- Routinen bilden durch gemeinsames Einkaufen und Kochen

### Regeneration planen

Nach sensorisch intensiven Situationen bewusste Ruhephasen einplanen. Keine weiteren anspruchsvollen Tätigkeiten direkt danach.<sup>9</sup>

---

## Fazit

Die Recherche zeigt deutlich: Die Herausforderungen des Lebensmitteleinkaufs für autistische Menschen und Menschen mit ADHS sind real, messbar und struktureller Natur. Sie entstehen aus dem Zusammenspiel neuronaler Besonderheiten – sensorische Verarbeitungsunterschiede, Exekutive Dysfunktion, dopaminerge Dysregulation, Zeitblindheit – und einer Umgebung, die nicht für diese Gehirne gestaltet wurde.

Lösungen gibt es, und sie funktionieren. Manche davon sind individuell und sofort umsetzbar: Lärmschutz, Listen, Timer, Online-Bestellung, feste Routinen. Andere fordern den Handel heraus: gedimmtes Licht, geschultes Personal, klare Beschilderung, ruhige Zonen, dauerhafte (nicht nur stundenweise) sensorische Anpassungen.

Indem man die Reizüberflutung reduziert, die Planung vereinfacht und die eigene Ernährung nicht moralisch bewertet, kann der alltägliche Kampf ums Essen zu einem beherrschbaren und letztlich sogar angenehmen Teil des Lebens werden. Der Schlüssel liegt in der Akzeptanz der eigenen Bedürfnisse und der Nutzung praktischer, entlastender Strategien.

In diesem Sinne: „Guten Appetit“

---

## Quellenverzeichnis

1. Continova. Sensorische Probleme bei Autismus: Umgang mit Reizüberflutung im Alltag. <https://www.continova.de/autismus-ratgeber/sensorische-probleme-bei-autismus-umgang-mit-reizuberflutung-im-alltag>
2. Praxis-Psychologie-Berlin. Exekutivfunktionen bei ADHS und Autismus. <https://www.praxis-psychologie-berlin.de/en/wikiblog/articles/exekutivfunktionen-bei-adhs-und-autismus-kognitive-muster-bei-adhs-verstehen-und-verbessern>
3. smartup-news. Autismus: Leiser einkaufen hilft bei Reizüberflutung. 05.01.2026. <https://smartup-news.de/wissen/autismus-leiser-einkaufen-hilft-bei-reizueberflutung>
4. Funke, U. (2025). Trinken und Essen im Autismus-Spektrum: Wahrnehmungsbesonderheiten nutzen - Genuss ermöglichen. Kohlhammer Verlag.
5. taz.de. Sensorische Barrieren im Supermarkt: "Stille Stunde" reicht nicht. 27.11.2023. <https://taz.de/Sensorische-Barrieren-im-Supermarkt/!5971340>
6. Besonders Wunderbar. Sensorische Überlastung bei Autismus. <https://besonders-wunderbar.de/sensorische-%C3%BCberlastung-bei-autismus>
7. Neurodinge. Reizverarbeitung bei Autismus. <https://neurodinge.de/reizverarbeitung-bei-autismus>
8. Besonders Wunderbar. Exekutive Funktionen bei Autismus und ADHS. <https://besonders-wunderbar.de/exekutive-funktionen-bei-autismus-und-adhs>
9. RTL. Supermarkt-Life-Hack: Kassen-Stress? <https://www.rtl.de/cms/supermarkt-life-hack-kassen-stress-diese-tricks-entschleunigen-das-kassieren-5014643.html>
10. Continova. Autismus und Ernährung: Selektives Essverhalten verstehen und begleiten. <https://www.continova.de/autismus-ratgeber/autismus-und-ernaehrung-selektives-essverhalten-verstehen-und-begleiten>
11. Kinderärzte im Netz. Verarbeitete Lebensmittel: Zusammenhang mit Autismus? <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/verarbeitete-lebensmittel-gibt-es-einen-zusammenhang-mit-dem-anstieg-von-autismus>
12. Pharmakotherapie.blog. Ernährungsmanagement bei Autismus-Spektrum-Störung. 13.10.2025. <https://pharmakotherapie.blog/2025/10/13/ernaehrungsmanagement-bei-autismus-spektrum-stoerung>



13. Chilli Freiburg. Ernährung als Chance? Neue Studie zu ADHS und Autismus macht Hoffnung. 06.03.2026. <https://www.chilli-freiburg.de/stadtgeplauder/gesundheit/ernaehrung-als-chance-neue-studie-zu-adhs-und-autismus-macht-hoffnung>
  14. Uniklinik Freiburg. Infoveranstaltung zur ADHS-Diät bei Kindern und Jugendlichen. <https://www.uniklinik-freiburg.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht/6403-infoveranstaltung-zur-adhs-diaet-bei-kindern-und-jugendlichen.html>
- 

*Lesezeit: ca. 15 Minuten*

*Dieser Artikel basiert ausschließlich auf öffentlich verfügbaren wissenschaftlichen Quellen und klinischen Leitlinien. Alle Empfehlungen sollten individuell angepasst und gegebenenfalls mit medizinischem Fachpersonal besprochen werden.*

Die Inhalte dieses Beitrags sind weder medizinisch noch psychotherapeutisch oder pädagogisch verwertbar. Sie geben nur meine subjektiven persönlichen Erlebnisse oder Erfahrungen wider. Für Diagnostik und Therapie suchen Sie bitte fachlich geeignete Personen auf. Fragen Sie dort Erfahrungen im Bereich Autismus und ADHS nach.