

ADHS, Autismus & AuDHS

Gewichtszunahme, Gewichtsregulation, Stress und der Vagusnerv

von Margit Penner

Worum geht es?

Gewichtsregulation ist nicht nur eine Frage von Disziplin oder Willenskraft. Gehirn, Belohnungssystem, Stress, Schlaf, Essstruktur, Bewegung, Hormone und die Darm-Hirn-Achse wirken zusammen. Bei ADHS und/oder Autismus können bestimmte Regulationsprobleme stärker ins Gewicht fallen.

Merksatz

Nicht gegen das Nervensystem arbeiten – sondern die Regulation des gesamten Systems unterstützen.

1. ADHS und Essverhalten

Bei ADHS können Aufmerksamkeit, Impulssteuerung, Zeitwahrnehmung und die Suche nach unmittelbarer Belohnung das Essverhalten beeinflussen.

- Hunger wird übergangen, weil andere Aufgaben im Vordergrund stehen.
- Später entsteht sehr starker Hunger und die Selbststeuerung wird schwieriger.
- Schnell verfügbare, besonders schmackhafte Lebensmittel können eine starke unmittelbare Belohnung bieten.
- Schlafmangel und Stress können die Regulation zusätzlich erschweren.

2. Autismus und Essverhalten

Bei Autismus können sensorische Besonderheiten, Routinen und die Regulation von Reizüberflutung eine Rolle spielen.

- Geruch, Geschmack, Konsistenz und Temperatur können entscheidend sein.
- Bekannte Lebensmittel und feste Abläufe können Sicherheit geben.
- Nach Überforderung kann Essen kurzfristig beruhigend oder regulierend wirken.
- Eine Veränderung des Speiseplans kann mehr Belastung verursachen als erwartet.

3. AuDHS: wenn ADHS und Autismus zusammentreffen

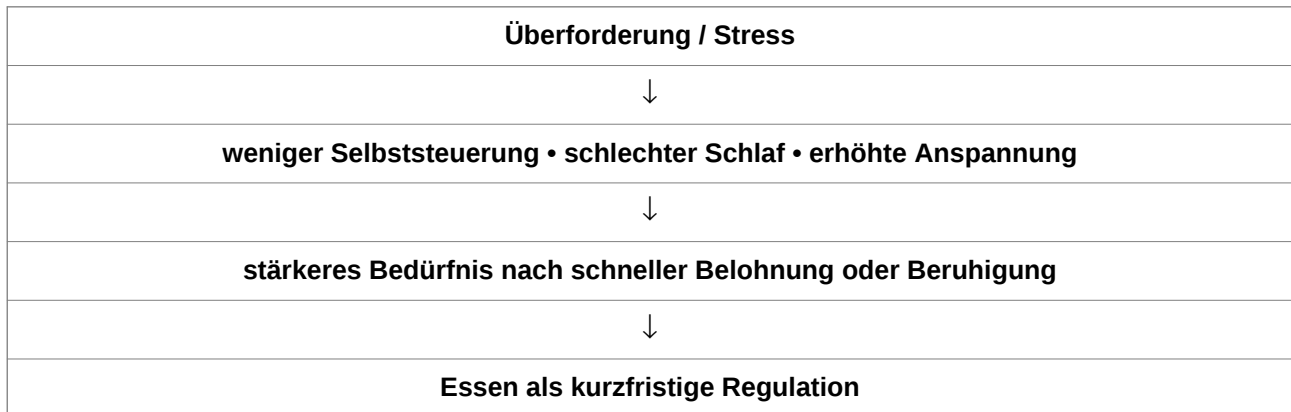
AuDHS ist kein eigener offizieller Diagnosebegriff, sondern bezeichnet meist das gleichzeitige Vorliegen von ADHS und Autismus. Die unterschiedlichen Bedürfnisse können sich widersprechen:

Autismus	ADHS
Routine • Sicherheit • Bekanntes	Abwechslung • spontane Belohnung • schnelle Entscheidungen

Daraus kann ein Kreislauf entstehen: **strenge Kontrolle** → **Überforderung** → **impulsives Essen** → **schlechtes Gewissen** → **neue Kontrolle**.

4. Stress, Nervensystem und Gewicht

Chronische Belastung kann Schlaf, Hunger-Sättigungs-Regulation, Impulskontrolle und das Bedürfnis nach schneller Belohnung beeinflussen. Essen kann dann vorübergehend zur Selbstberuhigung beitragen.



5. Was ist der Nervus vagus?

Der **Nervus vagus (Vagusnerv)** ist ein wichtiger Nerv der Verbindung zwischen Körper und Gehirn. Er übermittelt unter anderem Informationen aus dem Verdauungstrakt und ist an der Regulation von Verdauung, Sättigung und anderen Körperfunktionen beteiligt.

Darm → Vagusnerv → Hirnstamm/Gehirn → Hunger/Sättigung und Regulation

Nach einer Mahlzeit entstehen verschiedene Signale im Verdauungssystem, unter anderem über Botenstoffe wie GLP-1, CCK und PYY. Der Vagusnerv ist an der Verarbeitung verschiedener dieser Signale beteiligt.

6. Wichtig: „Vagusnerv aktivieren = Abnehmen“?

So einfach ist es nicht. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen zur Vagusnerv-Stimulation und zu ihrer möglichen Bedeutung für Appetit und Gewicht. Daraus folgt aber nicht, dass Atemübungen, Kälte, Ohrstimulation oder andere „Vagus-Tricks“ automatisch zu Gewichtsverlust führen.

Wissenschaftlich sinnvoll formuliert:

Der Vagusnerv ist an der Darm-Hirn-Kommunikation und an der Regulation von Verdauung und Sättigung beteiligt. Seine Bedeutung für das Körpergewicht ist Teil eines komplexen Systems und kein einzelner „Abnehm-Schalter“.

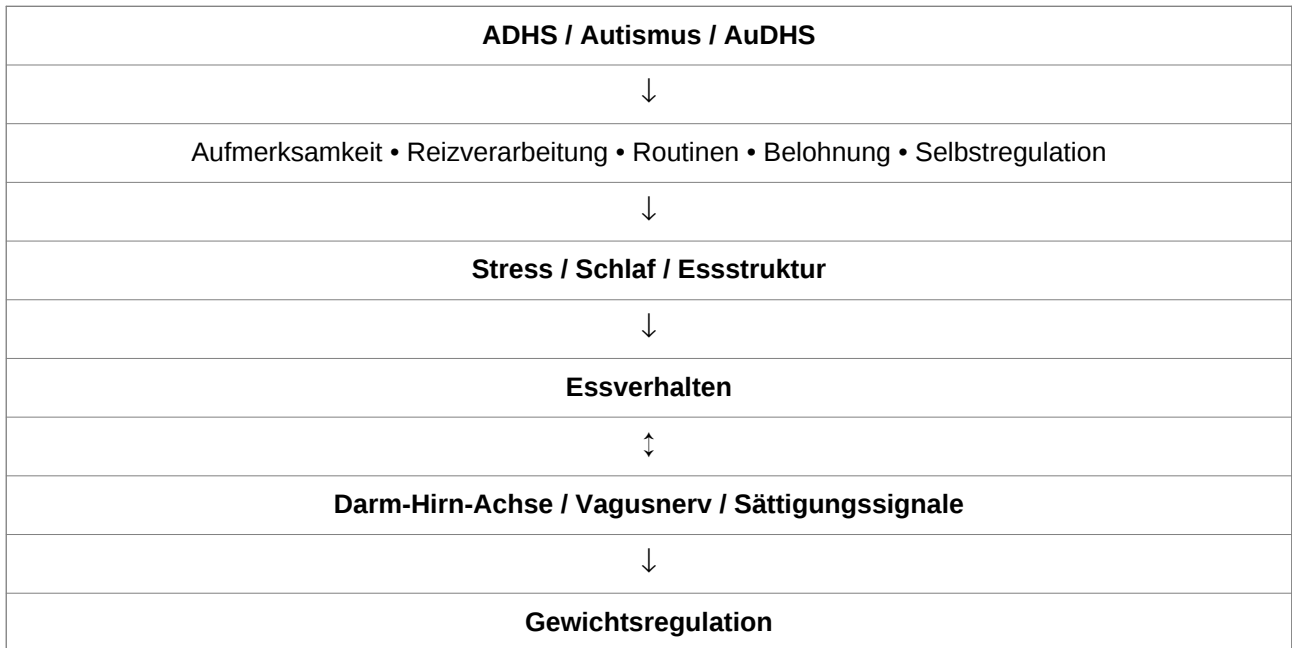
7. Gewichtsregulation: Was kann hilfreich sein?

- **Regelmäßige Mahlzeiten:** extreme Hungerzustände möglichst vermeiden.
- **ADHS-gerechte Struktur:** Essen sichtbar und planbar machen, Entscheidungen vereinfachen.
- **Sensorische Bedürfnisse beachten:** verträgliche Lebensmittel und passende Konsistenzen einplanen.
- **Stress reduzieren:** Pausen und Erholung nicht als Luxus betrachten.
- **Schlaf berücksichtigen:** Schlaf ist Teil der Stoffwechsel- und Verhaltensregulation.
- **Essanfälle nicht moralisch bewerten:** Sie können ein Zeichen überforderter Regulation sein und sollten fachlich betrachtet werden.

8. Ein hilfreicher Perspektivwechsel

Nicht:	Sondern:
„Ich muss mich einfach mehr zusammenreißen.“	„Welche Bedingungen machen Regulation leichter?“
„Ich darf das nicht essen.“	„Wie kann ich Hunger, Stress und Belohnungsbedürfnis besser regulieren?“
„Ich habe versagt.“	„Was hat mein System gerade gebraucht?“

9. Das Zusammenspiel auf einen Blick



10. Fazit

Gewicht wird durch viele biologische, psychologische und verhaltensbezogene Faktoren beeinflusst. Bei ADHS und Autismus können Besonderheiten der Reiz-, Belohnungs- und Selbstregulation das Essverhalten beeinflussen. Der Vagusnerv ist ein wichtiger Bestandteil der Darm-Hirn-Kommunikation, aber kein einzelner „Abnehmknopf“.

Dieses Handout dient der Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder psychotherapeutische Beratung.

Quellen zur Vertiefung: Fachliteratur zu ADHS und Adipositas; Forschung zur Darm-Hirn-Achse und vagalen Signalübertragung; Übersichtsarbeiten zur Vagusnerv-Stimulation und Gewichtsregulation.