

TAI ZI SHEN 14

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☯ ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom)
- ☯ Autismus
- ☯ Hyperaktivität, Impulsivität, Konzentrationsprobleme, Unaufmerksamkeit, Rastlosigkeit
- ☯ Krampfanfälle, Epilepsie, Muskelzucken bei Kindern

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄSS TCM

- ☯ Besänftigt Leberwind
- ☯ Nährt Leber-Yin
- ☯ Beruhigt den Geist (*Shen*)

DOSIERUNG

Erwachsene: 3 mal täglich je 3 bis 4 Kapseln. Kinder: Dosierung je nach Alter, siehe Dosierungsrichtlinien. Zur Erzielung einer maximalen Wirkung, Heilmittel auf nüchternen Magen einnehmen. Formel mindestens 3 Monate einnehmen, erst dann über den weiteren Verlauf der Therapie entscheiden.

6 - 9 Jahre	2/5 - 1/2 der Erwachsenenendosis	5 - 6 Kapseln
9 - 14 Jahre	1/2 - 2/3 der Erwachsenenendosis	6 - 8 Kapseln
14 - 18 Jahre	2/3 – ganze Erwachsenenendosis	8 - 12 Kapseln
18 - 60 Jahre	1 ganze Erwachsenenendosis	12 Kapseln

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☯ Bei Wut und/oder Schlaflosigkeit auch *Chai Hu 18* verschreiben.
- ☯ Bei Stress zusätzlich *Chai Hu 10* einnehmen.
- ☯ Bei Depression durch *Xiang Fu 15* ergänzen.
- ☯ Bei Muskelsteife, Krämpfen und Kontraktionen mit *Bai Shao 4* kombinieren.
- ☯ Bei Kopfschmerzen auch *Bai Zhi 5* verschreiben.
- ☯ Bei Obstipation zusätzlich *Da Huang 7* einnehmen.
- ☯ Bei Müdigkeit, Blutleere und übermäßiger Besorgnis oder unruhigem Schlaf auch *Wu Wei Zi 14* verordnen.
- ☯ Bei Leber- und Nieren-Yin-Leere durch *Shu Di Huang 10* ergänzen.
- ☯ Bei Gedächtnisschwäche oder Vergesslichkeit als Folge von Nieren-Leere auch *Yin Guo Ye 15* verschreiben.

TAI ZI SHEN 14

ERNÄHRUNG

- ☉ Toxische Substanzen, Zusatz- und Farbstoffe in Lebensmitteln oder Allergene meiden, die das ADHS-Risiko erhöhen.
- ☉ Nahrung mit ausreichend Kalzium und Magnesium essen, da diese beruhigend wirken.
- ☉ Kaltwasserfische wie Thunfisch, Lachs und Hering enthalten viel Docosahexaensäure. Diese essentielle Fettsäure ist wichtig für eine gesunde Entwicklung des Gehirns.
- ☉ Viel komplexe Kohlehydrate wie frisches Gemüse und Obst, Bohnen und Vollkornprodukte essen. Einfache Kohlehydrate wie Glukose, Fruktose, Zucker und verarbeitetes Getreide meiden.
- ☉ Auf Zucker, Süßwaren, minderwertige Fertignahrung, Lebensmittel mit künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen und gebratene Speisen verzichten. Antazida, Hustenbonbons, Halspastillen und kohlesäurehaltige Getränke meiden.
- ☉ So gut wie möglich auf Fernsehen, Videospiele und laute Musik verzichten. Stattdessen lesen und Bewegung im Freien.

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Für eine nachhaltige und umfassende Behandlung von ADHS ist eine psychosoziale Betreuung von größter Bedeutung. Dazu gehören ein umsichtiges Krisenmanagement (Belohnen und Abschalten ist wichtig), Elternschulung (Optimierung der Fähigkeiten, mit dem Kind umzugehen), klinische Verhaltenstherapie (koordiniertes Krisenmanagement durch Eltern und Lehrer) sowie kognitives Verhaltenstraining (z.B. Selbst-Monitoring, verbaler Selbstunterricht, Problemlösungsstrategien, Stärkung des Selbstvertrauens).

ZUR BEACHTUNG

- ☉ Diese Formel ist kontraindiziert bei Yang-Leere oder Kälte.
- ☉ Nach einer Stabilisierung der Verfassung oder wenn die erwünschten Wirkungen eingetreten sind, ist die Formel abzusetzen.
- ☉ Diese Formel ist während der Schwangerschaft und des Stillens kontraindiziert.