

Ritalin als letzte Option

ADHS sollte man zuerst mit einer Verhaltenstherapie angehen – und nicht mit Psychostimulanzien.

Von Theres Lüthi



Stimulanzien können bei grossem Leidensdruck des Kindes sehr hilfreich sein.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) ist die am häufigsten diagnostizierte Verhaltensstörung im Kindes- und Jugendalter. Behandelt wird sie üblicherweise mit Psychostimulanzien wie Ritalin, mit Verhaltenstherapien oder mit einer Kombination beider. Doch welche Therapie und in welcher Reihenfolge sie den grössten Nutzen bringt, ist bisher nicht untersucht worden. Jetzt zeigt eine Studie aus den USA, dass Kinder, die zuerst eine Verhaltenstherapie erhalten, grössere Fortschritte machen als solche, die zunächst mit Medikamenten behandelt werden. Diese Therapieabfolge führt auch zu Kosteneinsparungen, wie die Autoren in einer zweiten Arbeit darlegen («Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology»).

An der Studie nahmen 150 Kinder mit ADHS im Alter zwischen 5 und 12 Jahren teil. Die Hälfte der Kinder wurde zu Beginn des Schuljahrs auf eine niedrige Dosis Ritalin gesetzt, die andere erhielt keine Medikation. Stattdessen wurden ihre Eltern darin geschult, auf das Verhalten der Kinder adäquat zu reagieren. Zu Hause wurden Regeln aufgestellt, etwa ein aufgeräumtes Zimmer zu haben oder nett zu den Geschwistern zu sein. Die Eltern sollten zudem die Kinder loben, wenn sie etwas gut gemacht hatten, aber auch störendes Verhalten ignorieren. Ferner setzten sie auf ein Beloh-

700 \$

So viel weniger Geld wird pro Kind und Jahr ausgegeben, wenn es zuerst eine Verhaltenstherapie macht und nur bei Bedarf Medikamente erhält, als wenn es gleich medikamentös behandelt wird.

nungssystem für das tägliche Zeugnis, das die Lehrer ihnen zukommen liessen. «Für eine gute Woche, wenn etwa an vier von fünf Tagen die schulischen Ziele erreicht wurden, gab es zusätzliche Fernsehzeit, ein Lieblingsdessert oder am Wochenende auch einmal einen Kinobesuch», so William E. Pelham Jr. von der Florida International University.

Nach acht Wochen erhielten jene Kinder, bei denen keine Besserung eingetreten war, nach dem Zufallsprinzip einen «Booster»: Entweder wurde die bestehende Behandlung verstärkt, oder sie wechselten zur anderen Therapie. Am Ende des Schuljahrs zeigte sich, dass die Kinder, die mit der Verhaltenstherapie begonnen hatten – und von denen zwei Drittel einen Booster benötigten –, am besten abschnitten: Sie verursachten weniger Probleme im Schulzimmer und funktionierten insgesamt besser.

Am schlechtesten erging es jenen Kindern, die zuerst auf Medikamente gesetzt worden waren und dann zur Verhaltenstherapie wechselten. «Werden Kinder zuerst erfolglos mit Arzneien behandelt, dann kann auch eine Verhaltenstherapie wenig bewirken», sagt Pelham. «Ärzte sollten sich dessen bewusst sein: Kinder, die mit Medikamenten behandelt wurden, einfach zum Psychologen zu schicken, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen.» Das liegt laut Pelham daran, dass Eltern nach einer missglückten medikamentösen Therapie die Verhaltensempfehlungen weniger konsequent durchziehen, als

«Werden Kinder zuerst erfolglos mit Ritalin behandelt, dann kann auch eine Verhaltenstherapie meist wenig bewirken.»

wenn sie die Schulung ganz am Anfang durchlaufen.

«Diese Studie wird möglicherweise zu einem Wandel in der Behandlungspraxis führen», sagt Oskar Jenni, Leiter der Abteilung Entwicklungspsychiatrie am Kinderspital Zürich. In den USA, wo mittlerweile 10 Prozent der Kinder die Diagnose ADHS erhalten, gehören Stimulanzien zu den Mitteln der ersten Wahl. Verhaltenstherapien haben dort eine untergeordnete Bedeutung.

Jenni hält ein schrittweises Vorgehen für sinnvoll. Denn es gebe keinen Test, der zuverlässig für die Diagnose ADHS eingesetzt werden könne – die Diagnose beruhe vielmehr auf einer subjektiven Einschätzung des Verhaltens durch Eltern, Lehrer und Ärzte. «Dies wiederum bedeutet, dass die Therapie-schwelle wesentlich von den Erwartungen des Umfelds und den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen abhängt», sagt Jenni. Es sei deshalb sinnvoll, in einem ersten Schritt das Umfeld des Kindes bestmöglich an die individuellen Eigenheiten und Bedürfnisse

eines Kindes heranzuführen. Damit gemeint sind Anpassungen von Erwartungen an das Kind oder von schulischen Rahmenbedingungen. In einem zweiten Schritt geht man auf die Ebene des Kindes, etwa mit einer psychotherapeutischen Behandlung, und erst in einem dritten Schritt kommen die Arzneien zum Zug.

«Stimulanzien können bei schwerwiegenden Symptomen und grossem Leidensdruck des Kindes hilfreich sein», sagt Jenni. Die Datenlage zu ihrer Wirksamkeit ist aber trotz jahrzehntelangen Einsatz dürftig. Dies zeigte vor kurzem eine Publikation der Cochrane-Gruppe, welche die Erfahrungen von über 12 000 Kindern und Jugendlichen analysierte und fand, dass der Nutzen gering ausfällt. Gleichzeitig können die Medikamente die Lebensqualität beeinträchtigen, indem sie Nebenwirkungen wie Schlafprobleme, Appetitverlust und leichte Wachstumsverzögerungen verursachen.

In der Schweiz gibt es keine allgemein anerkannten Leitlinien zur Behandlung von ADHS. Mehr noch, es existieren weder gesicherte Daten zur Häufigkeit des Krankheitsbildes noch zur Therapiepraxis. Aufgrund der Zahlen der Krankenkassen geht man davon aus, dass etwa 5 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz eine Diagnose ADHS haben und die Hälfte Medikamente erhält. Eine Studie an der Universität Freiburg soll nun mehr Licht in Diagnose- und Behandlungspraxis werfen.

Neues aus der Wissenschaft

Bakterien mit einer Vorliebe für Plastic

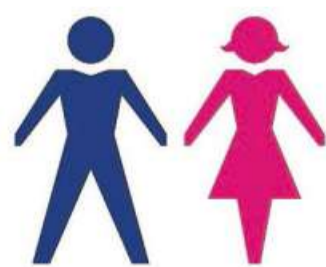
Die Menschheit produziert jährlich mehr als 50 Millionen Tonnen PET. Die Anhäufung des Kunststoffes in der Umwelt ist zunehmend problematisch. Nun haben japanische Forscher eine Bakterienart entdeckt, die das Plastic abbauen kann («Science», online). Diese Fähigkeit war bisher nur von Pilzen bekannt. Die Wissenschaftler sammelten 250 Müllproben, die PET enthielten, und durchforsteten sie nach Kunststoff vertilgenden Bakterien. Dabei stiessen sie auf



eine Art, die imstande ist, eine dünne PET-Schicht bei einer Temperatur von 30 Grad Celsius innert sechs Wochen zu zersetzen. Das Bakterium, das beim Verdauen zwei einzigartige Enzyme verwendet, könnte der-einst bei der Müllbeseitigung eingesetzt werden. (mna.)

Mächtige Vorurteile über Mann und Frau

«Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus» erschien 1992 und wurde über 50 Millionen Mal verkauft. Wer jetzt glaubt, ein Vierteljahrhundert später hätten wir solch extremes Schubladendenken überwunden, täuscht sich. Da können noch so viele neurowissenschaftliche Studien inzwischen gezeigt haben, dass die Unterschiede zwischen den Geschlechtern bezüglich Gehirnleistung gar nicht so gross sind, wie es uns John Gray in seinem Buch weismachen will – wir glauben trotzdem daran. Wie eine Studie («Psychology of Women Quarterly», online) zeigt, ist die Macht der Vorurteile über Mann und Frau genauso



stark wie vor 30 Jahren. Verglichen wurden Ansichten von College-Studenten 1983 mit jenen von Erwachsenen 2014. Auffällig dabei: Der Glaube an die Stereotype des eigenen Geschlechts ist stärker als der an jene des anderen. (ruf.)

Fettzellen umwandeln hilft beim Abnehmen

Ist es schon wieder Zeit für die Badesaison-Diät? Forscher der Universität Bonn haben einen einfacheren Weg gefunden, das Hüftgold einfach loszuwerden. Sie entdeckten in Fettzellen von Mäusen und Menschen einen «Schalter», mit dem sich Fett verbrennen lässt. Wird ein bestimmtes Protein blockiert, verwandeln sich unerwünschte

weisse Fettzellen in energiezehrende braune Zellen. Bis ein entsprechender Wirkstoff entwickelt ist, dauert es laut dem Bonner Forschungsteam allerdings noch lange. Bis dahin gilt weiterhin: Hungern und Sport treiben. Oder noch besser: Sein Schönheitsideal überdenken und sich locker machen. (ruf.)

Wasser in die Antarktis pumpen

Bis zum Ende des Jahrhunderts wird der Meeresspiegel um mindestens 40 Zentimeter ansteigen. Schuld ist vor allem die Ausdehnung des Wassers infolge der Temperaturerhöhung. Wissenschaftler aus Potsdam haben jetzt ausgerechnet («Earth Systems Dynamic», Bd. 7, S. 203), ob man das Meerwasser in grossem Stil in die Antarktis pumpen könnte, wo es trotz Klimaerwärmung gefrieren würde. Die Modellrechnung zeigt, dass man 850 000 Windturbinen aufstellen müsste, um die Energie für die Wasserpumpen zu generieren. Das sind rund viermal mehr Anlagen, als es heute weltweit auf allen Kontinenten gibt. (hir.)

Gewalt dominiert Wahrnehmung

Videospiele gewalttätigen Inhalts sind für Jugendliche problematisch – aber auch ungeeignet für die Werbung. Zu diesem Schluss sind US-Psychologen in einer Studie gekommen («Psychology

of Popular Media Culture», online). Spielten Teilnehmer eines Versuches mit harmlosen Videospielen, erinnerten sie sich viel häufiger an die Namen von placierten Produkten, als dies bei Gewalt-Games der Fall war. Gewalt dominiert offenbar die Wahrnehmung. (pim.)

Schluss-Strich von Nicolas Mahler

