

Wenn das Nervensystem nicht zur Ruhe kommt

ADHS bei Frauen über 50 verstehen: Stresssystem, Dopamin und wie Adaptogene und Nährstoffe das Gehirn unterstützen können

Christine Mangold

Viele Frauen über 50 blicken irgendwann auf ihr Leben zurück und spüren: Ich habe immer funktioniert – aber innerlich war da oft ein Gefühl von Überforderung, Rastlosigkeit oder einem Nervensystem, das nie wirklich zur Ruhe kam.

Gedanken springen, Ideen entstehen in rasender Geschwindigkeit, gleichzeitig fällt es schwer, bei einer Sache zu bleiben. Kleine Veränderungen können plötzlich große emotionale Reaktionen auslösen. Und nicht selten entsteht das Gefühl, mit dem eigenen Gehirn irgendwie „anders“ zu sein.

Erst in der zweiten Lebenshälfte entdecken viele Frauen, dass hinter diesen Erfahrungen eine neurobiologische Besonderheit stehen kann: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung kurz ADHS.

Hinzu kommt, dass hormonelle Veränderungen der Lebensmitte das empfindliche Gleichgewicht von Stresssystem und Neurotransmittern zusätzlich beeinflussen können. Das Nervensystem reagiert schneller, erschöpft leichter und braucht oft mehr Unterstützung, um wieder in Balance zu kommen. Doch genau hier liegt auch eine große Chance:

Wer beginnt, die eigene Neurobiologie zu verstehen, kann lernen, das Nervensystem gezielt zu unterstützen – und damit einen neuen, freundlichen Umgang mit dem eigenen Gehirn entwickeln.

ADHS, Stresssystem und Neurobiologie Adaptogene und neuroaktive Nährstoffe bei Frauen 50+

Viele Frauen erkennen ihr ADHS erst in der zweiten Lebenshälfte. Rückblickend wird dann deutlich, dass ihr Nervensystem über Jahre unter erhöhter Aktivierung gearbeitet hat. Neben Aufmerksamkeitsproblemen berichten viele Betroffene über erhöhte Stressreaktionen, emotionale Reizoffenheit und rasche mentale Erschöpfung.

Aus neurobiologischer Sicht ist dies plausibel. ADHS ist mit Veränderungen in mehreren neurobiologischen Systemen verbunden, insbesondere im dopaminergen Belohnungs- und Aufmerksamkeitsnetzwerk sowie in der Regulation der Stressachse.

Kommt zusätzlich der hormonelle Wandel der zweiten Lebenshälfte hinzu – insbesondere während der Menopause – können sich diese Prozesse weiter verstärken.

Neben psychotherapeutischen und strukturellen Interventionen wird in der integrativen Medizin zunehmend untersucht, ob Adaptogene und neuroaktive Mikronährstoffe das Nervensystem unterstützen können.

Stressregulation und Adaptogene

Ein zentraler Faktor bei ADHS ist häufig eine erhöhte Aktivität der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse). Chronischer Stress kann zu dauerhaft erhöhten Spiegeln des Stresshormons Cortisol führen.

Eine Pflanze, die in diesem Zusammenhang intensiv untersucht wird, ist Ashwagandha.

Randomisierte Studien zeigen, dass standardisierte Ashwagandha-Extrakte Stressparameter und Cortisolspiegel signifikant reduzieren können. Dies deutet darauf hin, dass die Pflanze die Stressachse modulieren und damit emotionale Reaktivität reduzieren kann. Gerade bei ADHS kann eine Stabilisierung des Stresssystems relevant sein, da emotionale Überreaktionen häufig in Phasen erhöhter Belastung auftreten.

Phosphatidylserin und neuronale Signalübertragung

Phosphatidylserin ist ein natürlicher Bestandteil neuronaler Zellmembranen und spielt eine Rolle bei der Kommunikation zwischen Nervenzellen.

Untersuchungen zeigen, dass Phosphatidylserin unter anderem:

- Gedächtnisfunktionen unterstützen kann
- Stressreaktionen modulieren kann
- die neuronale Signalübertragung stabilisieren kann

Viele Menschen mit ADHS kennen den Moment, in dem das Gehirn plötzlich „abschaltet“ und komplexe Informationen nicht mehr verarbeitet werden können. Substanzen, die neuronale Membranen stabilisieren, könnten hier unterstützend wirken.

Zink und Dopaminregulation

Das Spurenelement Zink spielt eine Rolle bei zahlreichen neurochemischen Prozessen, unter anderem bei der Regulation des Neurotransmitters Dopamin.

Dopamin ist entscheidend für:

- Motivation
- Aufmerksamkeit
- Belohnungsverarbeitung
- zielgerichtetes Verhalten

Gerade für Frauen über 50 ist dieser Zusammenhang interessant. Mit sinkenden Östrogenspiegeln während der Menopause kann auch die Dopaminregulation empfindlicher werden.

Ein stabiles dopaminerges System erleichtert es, bei Aufgaben zu bleiben, statt ständig neue Reize zu suchen – ein Verhalten, das für ADHS typisch ist.

Omega-3-Fettsäuren – ein zentraler Baustein für Gehirn und Nervensystem

Ein weiterer wichtiger Baustein für ein gut funktionierendes Nervensystem sind Omega-3-Fettsäuren.

Die beiden wichtigsten Vertreter sind:

- Eicosapentaensäure (EPA)
- Docosahexaensäure (DHA)

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essenziell für:

- die Fluidität neuronaler Zellmembranen
- die Signalübertragung zwischen Nervenzellen
- entzündungsregulierende Prozesse im Gehirn

Omega-3-Fettsäuren kommen natürlicherweise vor allem in marinen Quellen vor. Studien zeigen, dass EPA und DHA eine wichtige Rolle für Gehirn- und Herzfunktionen spielen und für die normale Funktion von Gehirn und Nervensystem notwendig sind.

Gerade im Kontext von ADHS wird diskutiert, dass eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren die neuronale Signalübertragung unterstützen und damit Aufmerksamkeit und kognitive Funktionen positiv beeinflussen kann.

Warum flüssiges Omega-3-Öl oft sinnvoller ist als Kapseln

Ein häufig unterschätzter Aspekt bei Omega-3-Produkten ist deren Oxidationsanfälligkeit.

Omega-3-Fettsäuren reagieren sehr empfindlich auf Sauerstoff, Licht und Wärme. Wenn das Öl oxidiert, entstehen sogenannte Lipidperoxide, die nicht nur unangenehm schmecken, sondern auch ihre biologische Wirkung verlieren können.

Flüssiges Öl hat hier einen praktischen Vorteil: Ranzigkeit lässt sich sofort am Geschmack erkennen. Bei Kapseln bleibt eine Oxidation oft unbemerkt, weil der Geschmack durch die Gelatinehülle verdeckt wird.

Vorteile von Omega-3-Öl

- 1. Qualitätskontrolle durch Geschmack: Wenn ein Öl oxidiert ist, schmeckt es sofort bitter oder fischig. Beim Öl kann man das direkt erkennen.
- 2. Flexible Dosierung: Mit flüssigem Öl lassen sich therapeutisch sinnvolle Mengen leichter einstellen als mit Kapseln.
- 3. Gute Bioverfügbarkeit: Flüssige Fettsäuren können teilweise schneller aufgenommen werden als verkapselte Produkte.

Nachteile von Omega-3-Öl

- 1. Oxidationsanfälligkeit: Omega-3-Öle müssen kühl und lichtgeschützt gelagert werden und sollten nach dem Öffnen relativ schnell verbraucht werden.
- 2. Geschmack: Selbst hochwertige Produkte haben einen charakteristischen Geschmack, der nicht für jeden angenehm ist.
- 3. Haltbarkeit: Im Vergleich zu Kapseln ist die Haltbarkeit kürzer.

Qualitätskriterien für ein gutes Omega-3-Produkt

Bei Omega-3-Produkten sollte besonders auf folgende Punkte geachtet werden:

- niedrige Oxidationswerte
- hochwertige Rohstoffe
- ausreichende Mengen an EPA und DHA
- transparente Qualitätskontrollen

Ein Hersteller, der in diesem Zusammenhang häufig empfohlen wird, ist das norwegische Unternehmen Eology. Das Unternehmen produziert seit über 25 Jahren Nahrungsergänzungsmittel und legt nach eigenen Angaben großen Wert auf hochwertige Rohstoffe, nachhaltige Produktion und transparente Qualitätsstandards.

Viele Produkte werden dabei als flüssiges Öl angeboten, wodurch sich Frische und Qualität leichter überprüfen lassen.

Auch ein hochkomplexes Gehirn benötigt die richtigen biochemischen Bausteine. Man könnte es vereinfacht so formulieren: Selbst ein Porsche fährt nicht mit Salatöl.“

Adaptogene bei mentaler Erschöpfung

Auch die adaptogene Pflanze *Rhodiola rosea* wird zunehmend wissenschaftlich untersucht. Sie wird traditionell eingesetzt, um:

- mentale Erschöpfung zu reduzieren
- Stressresilienz zu erhöhen
- die körperliche Belastbarkeit zu verbessern

Studien weisen darauf hin, dass adaptogene Pflanzen antioxidative und neuroprotektive Effekte haben können.

Durchblutung und kognitive Funktionen

Auch pflanzliche Stoffe, die die Durchblutung im Gehirn verbessern können, werden im Zusammenhang mit kognitiver Leistungsfähigkeit untersucht.

Ein Beispiel ist Ginkgo biloba. Ginkgo-Extrakte können die Mikrozirkulation im Gehirn unterstützen, insbesondere im Bereich des präfrontalen Kortex, der für Aufmerksamkeit, Planung und Impulskontrolle verantwortlich ist.

Integrativer Blick auf ADHS ab 50

Nährstoffe und pflanzliche Adaptogene können das Nervensystem unterstützen, ersetzen jedoch keine individuelle medizinische Behandlung.

Gerade bei Frauen über 50 zeigt sich häufig ein komplexes Zusammenspiel aus:

- neurobiologischen Besonderheiten des ADHS
- hormonellen Veränderungen
- langjährigem Stress durch Anpassungsleistungen
- gesellschaftlichen Rollenanforderungen

Viele Frauen erleben eine enorme Entlastung, wenn sie beginnen zu verstehen: Ihr Gehirn funktioniert nicht falsch.

Es funktioniert nur anders. Und genau hier beginnt Veränderung.

Christine Mangold
Albanus 1
73460 Hüttlingen | Deutschland
T +49 (0)7361.760596
christine-mangold@web.de
www.praxis-christine-mangold.de

Literatur

Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of *Ashwagandha* root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 255–262. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23439798>

Lopresti, A. L., Smith, S. J., Malvi, H., & Kodgule, R. (2019). An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an *Ashwagandha* extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine (Baltimore)*, 98(37), e17186. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31669669>

Glade, M. J., & Smith, K. (2015). Phosphatidylserine and the human brain. *Nutrition*, 31(6), 781–786. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25863284>

Jorissen, B. L., Brouns, F., Van Boxtel, M. P., & Riedel, W. J. (2001). The influence of soy-derived phosphatidylserine on cognition in age-associated memory impairment. *Nutritional Neuroscience*, 4(2), 121–134. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11310118>

Mocchegiani, E., Romeo, J., Malavolta, M., et al. (2013). Zinc: dietary intake and impact of supplementation on immune function in elderly. *Age (Dordr)*, 35(2), 407–420. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22806295>

Yoshida, Y., Tanaka, K., & Oka, S. (2011). Zinc deficiency reduces dopamine transporter expression in the rat striatum. *Neuroscience Letters*, 503(3), 185–189. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21511420>

Chang, J. P., Su, K. P., Mondelli, V., et al. (2018). Omega-3 polyunsaturated fatty acids in ADHD and related neurodevelopmental disorders: review and update. *Nutrients*, 10(11), 1641. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30453953>

Bloch, M. H., & Qawasmi, A. (2011). Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(10), 991–1000. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21961774>

Panosian, A., & Wikman, G. (2010). Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress—protective activity. *Pharmaceuticals*, 3(1), 188–224. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20948909>

Darbinyan, V., Kteyan, A., Panossian, A., et al. (2000). *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*, 7(5), 365–371. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11022916>

Weinmann, S., Roll, S., Schwarzbach, C., et al. (2010). Effects of *Ginkgo biloba* in dementia: systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 10, 14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20470325>

Kleijnen, J., & Knipschild, P. (1992). *Ginkgo biloba* for cerebral insufficiency. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 34(4), 352–358. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1282880>