

DOPAMIN- RESISTENZ und ADHS

HECK 
Bio-Pharma®

Zusammenhänge & therapeutische Ansätze



Referentin:
Silke Bierkämper
Heilpraktikerin

1

1

ÜBERBLICK & ZIELSETZUNG

- Einführung ins Konzept „Dopamin-Resistenz“
- Überschneidungen und Unterschiede zu ADHS
- Fokus: Neurobiologische Mechanismen, Therapie-Ansätze aus dem Bereich Mikronährstoffe, Pflanzenstoffe
- Ziel: Differenzierte Einordnung, Umsetzungsmöglichkeiten, Motivation für Prävention und Selbsthilfe

2

BEGRIFF & RELEVANZ

- Dopamin-Resistenz = Zustand verminderter Sensitivität von Dopaminrezeptoren (durch Downregulation oder Desensibilisierung) trotz ausreichender Dopaminkonzentration im synaptischen Spalt.
- Zunahme durch chronische Überstimulation durch digitale Medien (Dauerablenkung), hochverarbeitete kohlenhydratreiche Ernährung, Dauerstress.

© 2025 Silke Bierkämper

5

PRESSESPIEGEL 2023/2024

Wie TikTok dein Gehirn manipuliert

April 1, 2024 · Catlin Goodpaster

TikTok, eine Video-Sharing-App, die die Welt im Sturm erobert hat, wurde erstmals 2016 als Douyin in China eingeführt, wo sie in nur einem Jahr 100 Millionen NutzerInnen gewann ("TikTok", 2023). Mit zunehmender Dynamik expandierte die mobile Plattform, auf der AnwenderInnen kurze Videos erstellen und teilen können, 2018 chinesischen Festlands. Heute hat TikTok 1,58 Milliarden NutzerInnen (Ruby, 2023). Dieser Aufstieg zum Ruhm ist vor allem eine Folge von Videos, die genau deine Interessen entwerfen, darunter Instagram und YouTube, funktionieren ähnlich – aber nicht so schnell.

Das süchtige Gehirn Wie TikTok fast meine Zukunft zerstörte

Unsere Autorin scherzte immer, auf TikTok sei sie zu Hause. Doch die App kaperte ihr Hirn, das Zuhause wurde ihr Albtraum. Wie es soweit kommen konnte: Erster Teil einer Geschichte – mit Happy End?

TIKTOK SCHÜTTET MEHR ALS 10-FACH SO VIEL DOPAMIN WIE SCHOKOLADE AUS

Oxford-Wort des Jahres 2024

Brain Rot – macht Tiktok unser Gehirn zu Matsch?

27.12.24, 02:30
Neurologie

Wie wirken soziale Medien auf unser Gehirn?

Untersuchungen zeigen: Menschen können vom Gebrauch sozialer Medien neuwachen. Umso wichtiger ist ein bewusster Umgang mit digitalen Medien.

Millionen scrollen sich täglich durch endlose Video-Feeds. Der Begriff «Brain Rot» erobert das Netz. Was ein Experte zur angeblichen Digital-Demenz sagt – und warum ausgerechnet die Generation Z darüber lacht.

Publiziert: 18.12.2024 um 19:04 Uhr
Aktualisiert: 19.12.2024 um 10:12 UhrSucht
TikTok – wie süchtig macht die Trend-App?

11.10.2024 · 4 Minuten Lesedauer

TikTok ist die am schnellsten wachsende Social-Media-App weltweit und erreicht ... Publikum. Was den Reiz der App ausmacht und welche Bedenken es gegen sie gibt.

Gefährlicher Dopaminkick?

So beeinflusst TikTok das Gehirn von Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Keine Aufmerksamkeitsspanne mehr und das »TikTok-Gehirn« soll Schuld sein

Studien besagen dass TikTok die Gehirne von Kindern verändert - nicht zum Guten

WELT+ HANDYKONSUM

„Das macht uns Neurologen Sorgen“

Stand: 23.12.2024 | Lesedauer: 7 Minuten

Lars Timmermann ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

DIGITALISIERUNG

TikTok, Instagram & Co. gefährlich? Expertin sieht Problem

© 2025 Silke Bierkämper

6

MECHANISMEN DER DOPAMINRESISTENZ

1. Downregulation der Dopaminrezeptoren

Durch chronisch erhöhte Dopaminexposition

2. Genetische Prädisposition (bei ADHS)

(Downregulation hier jedoch meist als adaptive Antwort auf chronisch niedrige Dopaminwirkung und nicht primär durch Überstimulation wie in anderen Kontexten)

3. Entzündungsbedingte Modulation

Proinflammatorische Zytokine (z.B. TNF- α , IL-6) können Dopaminrezeptoren negativ beeinflussen

4. Oxidativer Stress und mitochondriale Dysfunktion

(schädigende Prozesse)

© 2025 Silke Bierkämper

7

Downregulation durch chronische Dopaminexposition:

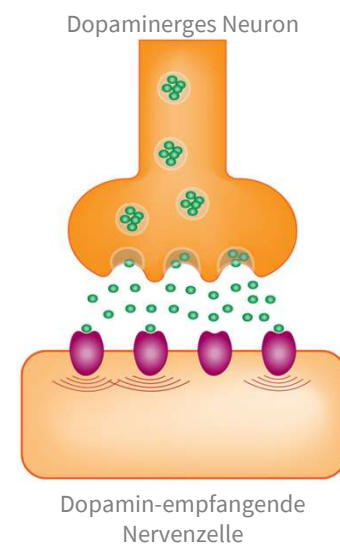
REZEPTOR:

Der Dopaminrezeptor ist die Andockstelle für den Neurotransmitter Dopamin.

WAS PASSIERT:

Eine chronisch erhöhte Dopaminexposition kann zu einer verminderten Anzahl von Rezeptoren an der Zelloberfläche führen. Es findet eine Down-Regulation statt.

Dabei ist es egal, was die chronisch erhöhte Dopaminexposition ausgelöst hat. →



© 2025 Silke Bierkämper

8

WAS IST DOPAMIN-RESISTENZ?

Definition

Dopaminresistenz beschreibt einen Zustand, bei dem die Zellen des zentralen Nervensystems (ZNS) vermindert auf Dopamin reagieren, obwohl ausreichend Dopamin im synaptischen Spalt vorhanden ist.

Bekanntes Phänomen

Ähnlich wie bei der Insulinresistenz führt diese verminderte Sensitivität dazu, dass die Signalübertragung an den Dopaminrezeptoren eingeschränkt ist.

Doch es geht nicht nur um verringerte Sensitivität. Es kommt auch zu einer Down-Regulation der Rezeptoren.

Folge

Es gibt verschiedene Arten von Dopamin-Rezeptoren. Je nachdem, welche, wo und in welchem Ausmaß betroffen sind, ergeben sich durch die gestörte dopaminerge Neurotransmission unterschiedliche Probleme z.B. Kognitive Einschränkung, Angst, Suchtverhalten.

© 2025 Silke Bierkämper

9

ADHS: EINORDNUNG

- **ADHS: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung,**
Kernsymptome: Unaufmerksamkeit, Impulsivität, (innere) Unruhe.
Früher als ADS bezeichnet: Typ ohne Hyperaktivität (→ die „Träumer“)
- Neurobiologisch assoziiert mit Dysfunktion im dopaminergen System, aber auch Noradrenalin-Beteiligung.

© 2025 Silke Bierkämper

10

ZWEI PHÄNOMENE – EINE SCHNITTMENGE

- **Gemeinsamkeit:** gestörte dopaminerge Signalübertragung, Motivation und Belohnungsverarbeitung eingeschränkt.
- **ADHS meist genetisch** geprägt, oft von Kindheit an; **Dopamin-Resistenz** (lifestylebedingt) **erworben**, „modernes“ Phänomen.

© 2025 Silke Bierkämper

11

DOPAMIN – ZENTRALER NEUROTRANSMITTER

- Regulation von:
 - Motivation,
 - Aufmerksamkeit,
 - Stimmung,
 - Motorik,
 - Lernen,
 - Belohnung
- Wirkorte: vor allem im
 - mesolimbischen System,
 - präfrontalen Kortex,
 - Striatum

© 2025 Silke Bierkämper

12

BIOCHEMISCHE GRUNDLAGEN

- Syntheseschritte:

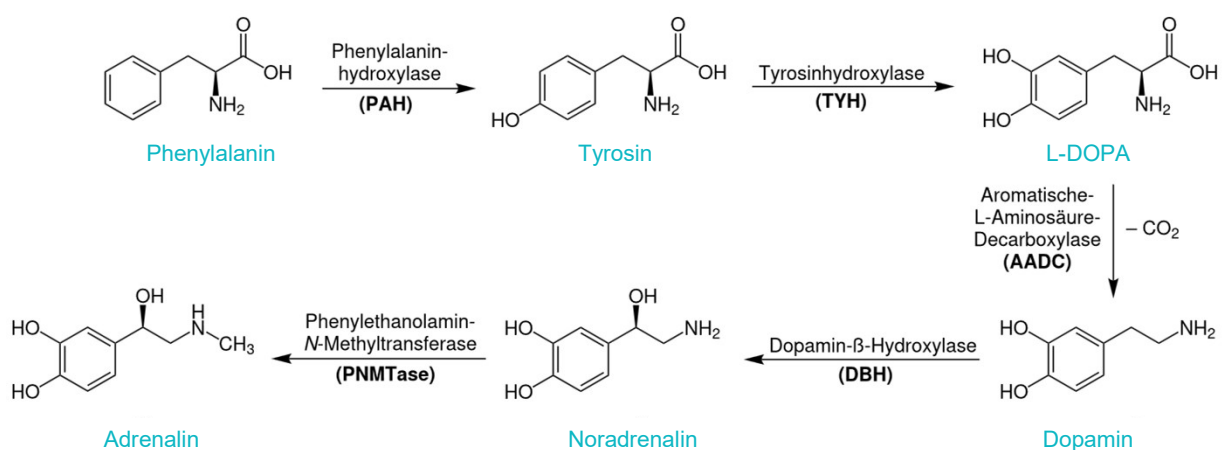
Phenylalanin → Tyrosin → L-Dopa → Dopamin

(Kofaktoren: BH₄, Vitamin B₆)

- Speicherung in Vesikeln,
- Abbau via MAO/COMT zu Homovanillinsäure

© 2025 Silke Bierkämper

13



© 2025 Silke Bierkämper

14

REZEPTORSYSTEM

- Fünf Hauptrezeptoren:
D1–D5, unterteilt in D1-like (D1, D5) und D2-like (D2, D3, D4)
- D1: betont kognitive Funktionen,
- D2: Motivation, Belohnung, motorische Steuerung

© 2025 Silke Bierkämper

2

DOPAMINREZEPTOREN:

REZEPTOREN:

Der Dopaminrezeptor ist die Andockstelle für den Neurotransmitter Dopamin. Diese Rezeptoren können präsynaptisch, postsynaptisch oder am Zellkörper vorkommen. Es gibt mehrere Arten von Dopaminrezeptoren, ganz grob kann man sie in D1- und D2-Rezeptoren einteilen.

Alle Dopaminrezeptoren sind **G-Protein-gekoppelt**.

Präsynaptisch: Reguliert die Freisetzung von Dopamin.

Postsynaptisch: Empfängt das Signal und leitet es weiter.

Am Zellkörper: Beeinflusst die Aktivität der gesamten Nervenzelle direkt.

Das G-Protein wirkt als **molekularer Schalter**, der nach der Aktivierung durch den Rezeptor – hier durch Dopaminbindung – Signale ins Zellinnere sendet.

© 2025 Silke Bierkämper

3

DOPAMINREZEPTOR-GRUPPEN:

GRUPPE DER D1-LIKE-REZEPTOREN:

Hierzu gehören D1- und D5-Rezeptoren. Diese Gruppe erhöht den wichtigen Signalstoff cAMP.

D1-Rezeptoren fördern unter anderem die kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere

1. **Arbeitsgedächtnis,**
2. **Aufmerksamkeit und**
3. **kognitive Flexibilität,**

vor allem im präfrontalen Kortex.

Peripher bewirken sie u. a. eine Vasodilatation der Koronarien und modulieren die Nierenfunktion (z.B. Förderung der Natriuresis).

© 2025 Silke Bierkämper

4

DOPAMINREZEPTOR-GRUPPEN:

GRUPPE DER D2-LIKE-REZEPTOREN:

D2-, D3- und D4-Rezeptoren bilden diese Gruppe. Sie senken cAMP.

D2-Rezeptoren sind wesentlich an der **Motoriksteuerung** beteiligt und beeinflussen die **emotionale Regulation** sowie **Belohnungsprozesse**.

D3-Rezeptoren sind in der Forschung Zielstrukturen für Medikamente, die Suchterkrankungen adressieren könnten, da sie stark in das **Belohnungssystem** eingebunden sind.

D2- und D4-Rezeptoren werden ebenfalls mit **Suchverhalten, Essstörungen** sowie impulsivem Verhalten in Verbindung gebracht.

In Bezug auf Kognition spielen **D2-Rezeptoren** eine Rolle bei der **motivationsabhängigen Aufgabenbearbeitung** und der Belohnungsverarbeitung.

© 2025 Silke Bierkämper

15

DOPAMINSIGNALWEGE

- Vier Hauptbahnen:
 - nigrostriatal,
 - mesolimbisch,
 - mesokortikal,
 - tuberoinfundibulär
- Relevanz fürs Belohnungssystem und für exekutive Funktionen

© 2025 Silke Bierkämper

16

DOPAMIN UND BELOHNUNG

- Belohnung, Motivation & Lernen werden durch die Dynamik von Dopamin gesteuert.
- Antizipation einer Belohnung aktiviert dopaminerge Regionen bereits vor Eintritt der Belohnung.

© 2025 Silke Bierkämper

17

ROLLE DES PRÄFRONTALEN KORTEX

- Zentral für Planung, Impulskontrolle, Entscheidungsfindung.
- Schwächung dopaminerger Signalübertragung führt zu exekutiven Dysfunktionen, wie sie in ADHS wie auch Dopamin-Resistenz auftreten.

© 2025 Silke Bierkämper

18

NEUROPLASTIZITÄT BEI DOPAMINMANGEL/-RESISTENZ

- Chronischer Dopaminüberschuss oder -mangel führt zu
 - Downregulation,
 - synaptischer Schwächung,
 - Neuroinflammation
- Erholungsfähigkeit besteht grundlegend, besonders durch
 - Lebensstiländerungen
 - gezielte Therapien

© 2025 Silke Bierkämper

19

GEMEINSAMKEITEN DOPAMIN-RESISTENZ & ADHS

- Symptome:
 - Konzentrationsprobleme,
 - Motivationsverlust,
 - Ablenkbarkeit,
 - Prokrastination
- Pathomechanismus:
 - Reduzierte Rezeptordichte/-sensitivität,
 - gestörte Signaltransduktion

© 2025 Silke Bierkämper

20

UNTERSCHIEDE

Aspekt	ADHS	Dopamin-Resistenz
Genese	oft genetisch, kindlich	lifestylebedingt, erworben
Beginn	frühkindlich, persistierend	im Erwachsenenalter, schleichend (aber auch im Kindesalter möglich)
Belohnungssystem	Hyporeaktivität	Desensibilisierung durch Overload
Exekutive Funktion	dauerhaft beeinträchtigt	teils reversibel, abhängig vom Ausmaß

21

CHEAP DOPAMINE & MODERNE LEBENSSTILE

- Digitale Dauerstimulation („Cheap Dopamine“):
 - Soziale Medien,
 - Zucker, High Carb, Fast Food,
 - Gaming
- setzen das dopaminerge System unter Dauerbeschuss und begünstigen Desensibilisierung.

© 2025 Silke Bierkämper

22

„CHEAP DOPAMINE“:
SOCIAL-MEDIA-SUCHT, KOHLENHYDRATSUCHT & Co.**SCROLLING OHNE ENDE:**

Dopamin ist der Hauptneurotransmitter bei Suchtverhalten und wird bei belohnenden Erfahrungen ausgeschüttet. Auch bei ganz kleinen Anlässen, wie einem lustigen Reel bei TikTok oder Instagram.

Der Mini-Kick ist schnell zu haben („Cheap Dopamine“). Und dann noch einer und noch einer. Wird es exzessiv, ergeben sich kumulative Effekte.

Internet und soziale Medien erzeugen dann dopaminvermittelte Süchte – mit echten neuronalen Folgen: Downregulation der Dopaminrezeptoren.

Liu WW, Bohórquez DV. The neural basis of sugar preference. Nat Rev Neurosci. 2022 Oct;23(10):584-595. doi: 10.1038/s41583-022-00613-5. Epub 2022 Jul 25. PMID: 35879409; PMCID: PMC9886228.

Thanarajah SE et al., Food Intake Recruits Orosensory and Post-ingestive Dopaminergic Circuits to Affect Eating Desire in Humans. Cell Metab. 2019 Mar 5;29(3):695-706.e4. doi: 10.1016/j.cmet.2018.12.006. Epub 2018 Dec 27. PMID: 30595479.

OH, SUGAR. HONEY, HONEY...

Noch bevor Zucker unseren Magen erreicht, findet die dadurch ausgelöste Dopamin-Ausschüttung statt. Das zeigen Arbeiten des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung aus 2019.

Zucker und Kohlenhydrate aktivieren unser dopaminerges System und erzeugen so echtes Suchtverhalten.

Zu den körperlichen Auswirkungen kommt für die Patienten die Stigmatisierung: ständig wird ihnen suggeriert, sie würden sich gehen lassen, hätten sich nicht im Griff.

© 2025 Silke Bierkämper

23

PATHOMECHANISMEN – DOWNREGULATION

- Chronische Überflutung mit Dopamin (Social Media, Zucker, etc.)
→ Downregulation & Desensibilisierung der Rezeptoren
- Resultat:
→ Alltagsbelohnungen verlieren Reiz,
→ Suchtverhalten wird begünstigt

© 2025 Silke Bierkämper

24

GENETISCHE PRÄDISPOSITIONEN

- Viele ADHS-Betroffene tragen Risikovarianten für dopaminerge Rezeptorgene, v. a. im Bereich D4, D2 und Transporter.
- Polymorphismen der Enzyme für Dopaminsynthese/-abbau beeinflussen auch Resilienz gegenüber Lifestyle-Einflüssen.

© 2025 Silke Bierkämper

25

ENTZÜNDUNG UND OXIDATIVER STRESS

- Chronische Inflammation, erhöhte Zytokin-Level (vor allem IL-6, TNF- α) können dopaminerge Signalwege stören.
- Erhöhte oxidativer Stressfaktoren korrelieren in Humanstudien mit downregulierten Rezeptoren.

© 2025 Silke Bierkämper

26

MITOCHONDRIALE DYSFUNKTION

- Energieumsatzstörungen im ZNS und reduzierte antioxidative Kapazität verschärfen Rezeptordysfunktion und kognitive Defizite.

© 2025 Silke Bierkämper

27

DIFFERENZIALDIAGNOSE

- Abgrenzung zu
 - Depression,
 - Burnout,
 - Angsterkrankungen,
 - Substanzstörungen
- Diagnostik:
 - Labor,
 - EEG,
 - ggf. Bildgebung

© 2025 Silke Bierkämper

THERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Labor, Essentials aus Mikronährstoff- & Phytotherapie

© 2025 Silke Bierkämper

29

LABORPARAMETER

- Homocystein
- Vitamin B6 (bioaktiv),
- Folsäure (bioaktiv),
- Vitamin D,
- Omega-3-Index,
- oxidative Stressmarker (z.B. MDA-LDL)
- Schilddrüse (TSH, fT4, fT3, ggf. Antikörper)

© 2025 Silke Bierkämper

30

KERNELEMENTE DER THERAPIE

- Ziel:
 - Sensibilisierung/Rezeptorregeneration,
 - Wiederherstellung der Belohnungssensitivität,
 - Reduktion inflammatorischer/oxidativer Mechanismen
- Multimodaler Ansatz:
 - Lebensstilmodifikation,
 - Mikronährstoffe,
 - gezielte pflanzliche Präparate

© 2025 Silke Bierkämper

31

MIKRONÄHRSTOFFE

- Supplementation bestimmter Mikronährstoffe bessert
 - Symptome bei ADHS
 - und trägt zur Normalisierung der Dopaminfunktion bei
- Gleichzeitige Verhaltens- und/oder Ernährungsanpassung ist unerlässlich für den Therapieerfolg

© 2025 Silke Bierkämper

32

B-VITAMINE

- **Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat):**
essentiell für Umwandlung von L-Dopa zu Dopamin
- **Folsäure (5-MTHF), B12:**
wichtig für Homocysteinabbau, indirekt Dopaminregulation



Anti-Homocyst-Komplex

Zusammensetzung je Kapsel:

Vitamin B ₆ (Pyridoxinhydrochlorid)	50 mg
Vitamin B ₁₂ (Methylcobalamin)	1 mg
Folsäure	1 mg
Cholinhydrogentartrat	250 mg
Naturzeolith	250 mg
(Klinoptilolith und Mordenit)	

© 2025 Silke Bierkämper

33

MAGNESIUM

- anti-exzitatorisch,
- wichtig für Neurotransmittergleichgewicht

Supplementation verbessert

- Konzentration,
- Spannungsregulation,
- Schlafqualität

© 2025 Silke Bierkämper

34

OMEGA-3-FETTSÄUREN

- DHA und EPA fördern
 - Synapsenstabilität,
 - Rezeptorneubildung,
- reduzieren
 - Entzündungsprozesse

Positive Effekte vor allem für kognitive Kontrolle und emotionale Stabilität gut belegt.

© 2025 Silke Bierkämper

35

AMINOSÄUREN

- L-Tyrosin:
 - direkte Vorstufe von Dopamin,
 - als Supplement vor allem bei Stress/hohem Bedarf.
- Phenylalanin:
 - Grundbaustein

**Tyrosin-Komplex, 90 Kps.**

Das Monopräparat Tyrosin-Komplex enthält die Aminosäure L-Tyrosin, welche im Stoffwechsel verschiedener Hormone und Neurotransmitter eine entscheidende Rolle spielt.

Zusammensetzung je Kapsel:

L-Tyrosin	300 mg
Naturzeolith (Klinoptilolith und Mordenit)	40 mg

© 2025 Silke Bierkämper

36

**Neuro-Komplex**

besteht aus Neuro-Komplex 60 Kapseln
und Aminosäuren-Basis-Baustein 60 Kapseln

Zusammensetzung je Kapsel:

L-Tyrosin	10 mg
L-Phenylalanin	10 mg
L-Tryptophan	5 mg
L-Glutamin	5 mg
Taurin	5 mg
Naturzeolith (Klinoptilolith und Mordenit)	245 mg

37

ZINK, EISEN

- Zink:
 - beteiligt an Dopaminfreisetzung,
 - antioxidativ
- Eisen:
 - Schlüsselenzym für Tyrosinhydroxylase,
 - fördert Dopaminsynthese

© 2025 Silke Bierkämper

38

ANTIOXIDANTIEN

- Vitamin C
- Vitamin E,
- Acetylcystein (→ Glutathion):

Reduktion von oxidativem Stress,
Schutz dopaminerger Neuronen.

HECK 
Bio-Pharma®

Antioxidans-Komplex

Zusammensetzung je Kapsel:

Beta-Carotin 20 %	15 mg
Vitamin E (D-alpha-Tocopherolacetat)	16,9 mg
Alpha-Liponsäure	25 mg
Cholinhydrogentartrat	15 mg
L-Methionin	25 mg
Taurin	50 mg
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	7,2 mg
Chromhefe 0,2% (± 7,5 µg Cr.)	3,75 mg
Manganorotat	0,174 mg
Selenhefe 0,2 % (± 50 µg Selen)	25 mg
Zinkgluconat (entspricht 7 mg Zink)	49 mg
L-Cysteinhydrochlorid	50 mg
Vitamin C (Calciumascorbat)	75 mg
Naturzeolith (Klinoptilolith und Mordenit)	180 mg

© 2025 Silke Bierkämper

39

ADAPTOGENE

- Rhodiola rosea:
→ nachweisbar stressregulierend, stabilisiert Dopaminregulation
- Ashwagandha:
→ senkt Cortisol, verbessert Rezeptordichte, fördert Stressresilienz
- Ginseng:
→ neuroprotektiv, stärkt dopaminerge Signalwege

© 2025 Silke Bierkämper

40

POLYPHENOLE & SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

- EGCG (Grüner Tee), Resveratrol, Curcumin:
→ antioxidativ,
→ modulieren Entzündungs- und Dopaminsignalwege
- Ginkgo biloba:
→ kognitive Vorteile,
→ cholinerge und dopaminerge Effekte

HECK 
Bio-Pharma®

Ginkgo-biloba-Komplex

Zusammensetzung je Kapsel:

Ginkgo-biloba-Blätter-Trochenextrakt (mind. 24 % Flavonoide, mind. 6 % Terpenlactone)	120 mg
Vitamin B3 (Nicotinamid)	30 mg
Cholinhydrogentartrat	40 mg
Naturzeolith (Klinoptilolith und Mordenit)	220 mg

© 2025 Silke Bierkämper

41

LEBENSSTIL – BEWEGUNG

- Bewegung (aerob, Kraft, Koordination)
 - erhöht Dopaminfreisetzung,
 - Fördert Rezeptorneubildung (v.a. D2-Dichte im Striatum, PFC),
 - verbessert Neuroplastizität.
- 30 Minuten/Tag, 5x Woche empfohlen

© 2025 Silke Bierkämper

42

SCHLAFHYGIENE

- Chronischer Schlafmangel
 - verschärft Rezeptorinsensitivität (Downregulation),
 - reduziert Dopaminsynthese
- Empfehlung:
 - Regelmäßige Schlafzeiten,
 - Abendroutine,
 - Vermeidung von Screens mindestens 30 Min. vor Schlaf

© 2025 Silke Bierkämper

43

BELOHNUNGSMANAGEMENT

- Dopaminfasten:
 - Bewusster Verzicht auf externe Reize (Medien, Zucker), um Belohnungsreizschwelle neu zu kalibrieren.
- Fokussierung auf intrinsische Motivation und alltagsnahe "echte" Belohnungen.

© 2025 Silke Bierkämper

44

PSYCHOTHERAPIE

- Kognitive Verhaltenstherapie:
Ziel- und Belohnungsstrukturierung, Aufbau gesunder Routinen.
- Psycho-Edukation für ADHS: Strukturhilfen, Reizkontrolle, Zeitmanagement, Erkennen eigener Ressourcen.

© 2025 Silke Bierkämper

45

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE – NUR BEI ADHS SINNVOLL

- Stimulanzen (Methylphenidat, Amphetamin, Atomoxetin)* verbessern akut Dopaminverfügbarkeit, **wirken aber nicht gegen Rezeptorresistenz**.
- Langfristiger "Reset" der Dopaminsensitivität erfordert Lebensstilintervention und Mikronährstofftherapie.

*(Ritalin, Elvanse, Strattera)

© 2025 Silke Bierkämper

46

GRENZEN DER THERAPIE

- Lifestylefaktoren (arbeitsbedingter Stress, Schlafdefizit, Übergewicht) limitieren Therapieerfolg.
- Residuale Symptome trotz optimaler Therapie: differenzierte Abklärung notwendig (Co-Morbiditäten).

© 2025 Silke Bierkämper

47

SUCHTGEFAHREN

- ADHS:
stark erhöhtes Risiko für stoffgebundene und nicht-stoffgebundene Süchte (u.a. Nikotin, Alkohol, Glücksspiel, Medien)
- Dopamin-Resistenz:
sucht-ähnliche Mechanismen,
Überlappung mit Verhaltenssüchten belegt

© 2025 Silke Bierkämper

48

FAZIT

- Dopamin-Resistenz und ADHS zeigen deutliche Überschneidungen, sind aber differenzialdiagnostisch voneinander abzugrenzen.
- Beide lassen sich positiv beeinflussen durch eine Kombinationstherapie aus Mikronährstoffen, Bewegung, pflanzlicher Therapie und Verhaltenstraining.

© 2025 Silke Bierkämper

49

Seminar-Tipp:

„Dopamin-Resistenz“ ist nicht nur im Kontext von ADHS ein spannendes und praxisrelevantes Thema.

Mit dem Verständnis

- der biochemischen Abläufe,
- der Abgrenzungen und Überschneidungen anderer Krankheitsbilder
- und der Kenntnis möglicher äußerer Einflüsse

lassen sich sehr gezielte, multidisziplinäre Therapiekonzepte entwickeln.

Tages-Seminar

„Dopamin-Resistenz – Mechanismen, Auswirkungen & therapeutische Ansätze“

Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

Hufeland-Schule Senden

(Hybrid-Veranstaltung: Teilnahme vor Ort und online möglich)

Anmeldung: www.hufelandschule.de

© 2025 Silke Bierkämper

Vielen Dank für Ihr Interesse an diesem spannenden Thema.

”

© 2025 Silke Bierkämper

BERATUNG ZU THERAPIEANFRAGEN

Kontakt: vertrieb@heck-bio-pharma.com

Tel. +49 (0)7181 – 99 02 996-0



Heck Bio-Pharma GmbH

Gerberstr. 15

73650 Winterbach

info@heck-bio-pharma.com

www.heck-bio-pharma.com