

978-3-95567-264-5
7 Std., 38 Min.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.
Alle in diesem Hörbuch veröffentlichten Hinweise, Ratschläge und Behandlungsvorschläge sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung muss stets ein Arzt aufgesucht werden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© + ® 2024 Lagato Verlag
Alle Rechte vorbehalten.
Kein Verleih, keine unerlaubte Vervielfältigung, Vermietung,
Aufführung, Sendung.
Die Nutzung des Inhalts für Text und Data Mining im Sinne von
§ 44b UrhG ist ausdrücklich verboten.

© Covergestaltung: zero-media.net, München
© Covermotive: ©FinePic®, München
© Satz und Layout: Antje Scheja, München

Aufnahme: ten7.ton.studio, Frankfurt am Main
Toningenieur: Stephan Busch
Regie: Daniela Utecht

Frauen mit AD(H)S: Wissenswertes über eine übersehene Krankheit

Hier erfahren Frauen, wie sie mit AD(H)S stabil, erfolgreich und selbstbewusst leben können.

Die erfahrene Ärztin Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz erklärt, was eine weibliche AD(H)S auszeichnet und wie betroffene Frauen trotz ihrer oft späten Diagnose und häufiger Fehlbehandlungen ein gelingendes und erfülltes Beziehungs-, Familien- und Arbeitsleben führen, zur Ruhe finden und Erschöpfung vorbeugen können. Dieses Hörbuch gibt Antworten auf die Fragen wie man mit weiblicher AD(H)S im Alltag gut leben kann, was es bedeutet, eine AD(H)S-Frau zu sein und wie man als solche zu mehr Stärke und Organisation findet.

Die Hörerinnen lernen Wissenswertes über die neurologischen Besonderheiten von AD(H)S, auftretende Begleiterkrankungen, die Gefühlswelt von AD(H)S-Frauen – u.a. Selbstwertgefühl, Impulsivität, Stressbewältigung – sowie den neuesten Stand der leitliniengerechten Therapie und Medikation. Außerdem vermittelt die Autorin konkrete Tipps für den Alltag aus ihrer langjährigen Arbeit mit AD(H)S-Frauen.

Die Autorin

Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz ist Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie und Mitglied im Vorstand des Bundesverband *ADHS-Deutschland*. Nach dem Studium der Humanmedizin in Mainz und Heidelberg folgte die Facharztausbildung am *Zentralinstitut für seelische Gesundheit* an der Uniklinik Mannheim. Sie ist Mitbegründerin des seit 2007 bestehenden *ADHS-Zentrums München*. Seit 1988 ist sie niedergelassene Fachärztin in eigener Praxis in Aschaffenburg und seit 2007 betreibt sie zusätzlich eine Privatpraxis in München mit Schwerpunkt auf AD(H)S bei Erwachsenen. Als Expertin mit 25-jähriger Erfahrung zum Thema AD(H)S tritt Dr. med. Neuy-Lobkowicz immer wieder in den Medien auf. Sie hat zahlreiche Artikel und Bücher veröffentlicht und ist Dozentin für Facharzt*innen und Psychotherapeut*innen zu diesem Thema.

Die Sprecherin

Janna Ambrosy ist Schauspielerin und hat in Salzburg studiert. Nach Festengagements u.a. am *Schauspielhaus Salzburg* zog es sie wieder in die heimatische freie Szene des Rhein-Main-Gebietes. Dort hat sie mehrere Theater gegründet (*Kolibri Entertainment*, *Spielraumtheater Hanau*) und Festivals ausgerichtet. Nun widmet sie sich vor allem ihrer zweiten großen Leidenschaft: dem Sprechen. Sie leiht den verschiedensten Hörbüchern ihre Stimme, wobei sie privat wie auch beruflich am liebsten Sachbücher liest. Außerdem spricht sie Voice-Over, Imagefilme und Dokumentationen. Wenn sie nicht gerade im Studio steht, dann unterrichtet sie auch Sprech- und Atemtechnik an Schauspielschulen oder gibt Workshops an verschiedenen Institutionen.



Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 / 33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de



Inhalt

VORWORT	001	WAS IST ANDERS BEI AD(H)S-FRAUEN?	061
		Hochfunktionale AD(H)S-Frauen	062
LEBEN MIT AD(H)S	002	AD(H)S-Frauen und Hormone	063
Hyper-, hypo- oder beides?	002	AD(H)S und Sexualität	064
ADHS bei Frauen: Wildfang und Dramaqueen	003	AD(H)S und Schwangerschaft	065
ADS – der unaufmerksame Typ: unerkannte Traumsuse	004	AD(H)S und die Mutterrolle	066
Im Erwachsenenalter zeigen sich die AD(H)S-Symptome deutlicher	006	Das Monster in mir	069
Die Kernsymptome von AD(H)S	007	AD(H)S in der Menopause und im Alter	070
NEURODIVERSITÄT IST WERTVOLL UND AD(H)S EINE BESONDERE ART ZU SEIN	013	WEITERE PROBLEMBEREICHE BEI AD(H)S	071
Die positiven Seiten von AD(H)S	017	AD(H)S und Risikoverhalten	071
Was brauchen wir, um mit AD(H)S gut umgehen zu können?	018	AD(H)S und Finanzen	072
AD(H)S als Spektrum	020	AD(H)S und Beruf	073
NEUROBIOLOGIE DER AD(H)S	021	AD(H)S und Beziehungen	081
Die Geschichte der AD(H)S	021	AD(H)S und Hypersensitivität	084
Wie entsteht AD(H)S?	023	AD(H)S und Erschöpfung	085
AD(H)S: ein Steinzeitgen? Oder: Die scharfgestellte Alarmanlage	030	AD(H)S und Schlaf	086
Die Steinzeit war vorgestern, Planung ist heute	035	AD(H)S und Stress	087
Warum kommt AD(H)S heute häufiger vor?	036	ADHS und Entspannung	088
DIAGNOSTIK VON AD(H)S	037	AD(H)S und Recht	089
Wie wird AD(H)S diagnostiziert?	037	STRATEGIEN FÜR AD(H)S-LERINNEN	090
Therapie bei AD(H)S	038	Von Vergesslichkeit zu Konzentration	091
AD(H)S UND BEGLEITERKRANKUNGEN	048	Vom Chaos zur Selbstorganisation	097
Warum hat AD(H)S so viele Begleiterkrankungen?	049	Zwischen Getriebenheit und Erschöpfung	099
AD(H)S und Depression	050	Vom inneren Schweinehund zur Selbstmotivation	100
AD(H)S und Angststörung	051	Von Selbstzweifeln zu Selbstbewusstsein	102
AD(H)S und Zwang	052	SCHLUSSWORT	103
AD(H)S und Sucht	053		
AD(H)S und posttraumatische Belastungsstörung	054		
AD(H)S und Borderline-Persönlichkeitsstörung	054		
AD(H)S und Autismusspektrumstörung	055		
AD(H)S und Essstörungen	056		
AD(H)S und psychosomatische Erkrankungen	058		
AD(H)S und erhöhte Sterblichkeit	059		
Gesellschaftliche Auswirkungen von AD(H)S	060		



Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 / 33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de



Wichtige Adressen für AD(H)S-lerinnen

Aufklärungs- und Informationsbroschüren

ADHS Deutschland e. V. – Bundesweit organisierte Selbsthilfegruppe: umfangreiches Angebot an Informationen & Broschüren zu ADHS / ADHS bei Erwachsenen:
www.ADHS-Deutschland.de

ADHS und Frauen, europäische Seite: <https://adhd-women.eu/>

Unternehmen der pharmazeutischen Industrie bieten unterschiedliche Informationsangebote zu AD(H)S an. Dazu gehören:

- »ADHS hat viele Gesichter«/Takeda, u. a. Broschüren, Hilfsmittel Praxismanagement, Studien, Fortbildungen: www.takeda-adhs.de
- »Gemeinsam ADHS begegnen«/Medice, u. a. Broschüren, Fachinformationen: www.adhs-infoportal.de/adhs-bei-erwachsenen
- »Mehr vom Tag«/Janssen: www.janssenmedicalcloud.de

Online-Portale

- zentrales adhs-netz: Infoportal zu ADHS (Universitätsklinikum Köln), bundesweites Netzwerk zur Verbesserung der Versorgung von AD(H)S-Patientinnen und -Patienten: www.zentrales-adhs-netz.de sowie www.adhs.info
- ADHSpedia Enzyklopädie: www.adhspedia.de
- Blog ADHS-Spektrum: www.adhsspektrum.com
- ADHS Ausbildungskompass: www.adhs-ausbildungskompass.de
- ADHS Community: www.adhs-community.de
- www.myadhs.com

Informationen in Social Media zu AD(H)S

- ADHS & ich (Takeda): www.facebook.com/ADHSundIch und www.instagram.com/accounts/login/?next=/adhs.und.ich/
- Hilfe, mein Kind hat ADS/ADHS: www.facebook.com/groups/262442303793438/
- ADHS – anders normal: www.facebook.com/groups/249440075387340/
- ADS/ADHS bei Kindern – ADS/ADHS bei Erwachsenen: www.facebook.com/adhs.bei.Kindern.Erwachsenen/
- ADHS Deutschland: www.facebook.com/Aufmerksam.fuer.Menschen/ und www.instagram.com/adhs_deutschland/
- Spektrum Frau: www.instagram.com/spektrumfrau/
- Kirmes im Kopf: www.instagram.com/kirmesimkopf/
- The Mini ADHD Coach (englisch): www.instagram.com/the_mini_adhd_coach/
- ADHDdoers (Zeitschrift, englisch): www.instagram.com/adhdoers/

Apps zu ADHS

Geprüfte ADHS-Apps (digimedia.de)

- ADHS Flow
- ADHS Elterntainer
- Head App
- ADHS-Test und Training
- MY Therapy
- ADHD Kids



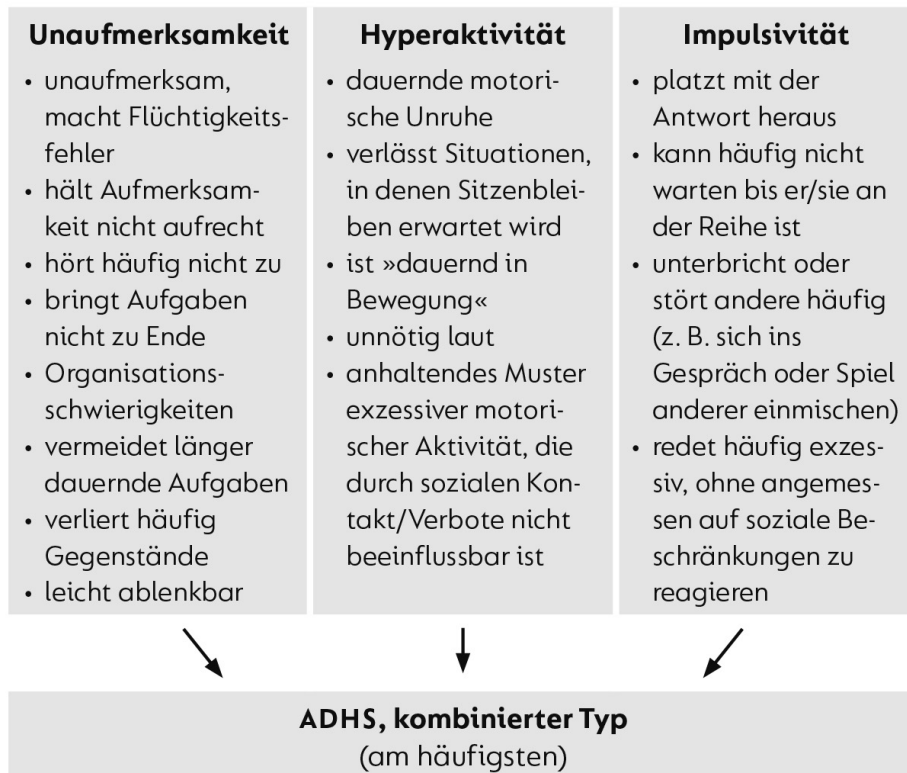
Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 / 33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

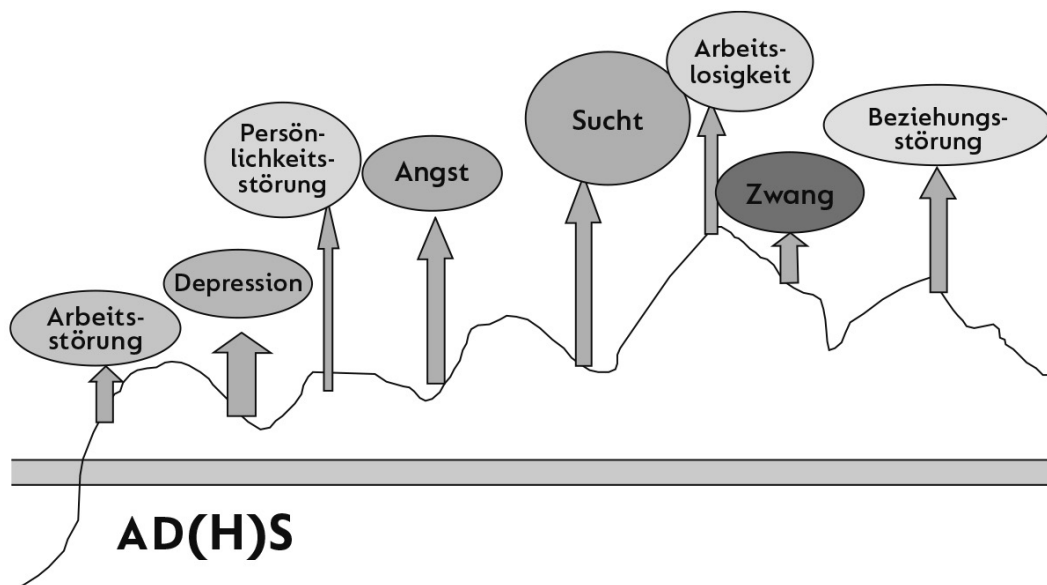
Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de



Diagnostische Kriterien nach ICD-10



Diagnostische Kriterien nach ICD-10 | Kapitel: Die Kernsymptome von AD(H)S (Track 007)



AD(HS) und Begleiterkrankungen | gleichnamiges Kapitel (Track 048)



Fragen Sie auch nach weiteren Hörbüchern aus unserem Programm.

Wir senden Ihnen gerne unseren Katalog.
Lagato Verlag e. K. · Uhlandstr. 16a · 04177 Leipzig
Tel.: 0341 / 33 17 29 50 · info@lagato-verlag.de

Sie können unsere Hörbücher auch direkt auf unserer Website downloaden:
www.lagato-verlag.de

@lagatoverlag