



## ADHS-Diagnose als Erleichterung

Christina Hohmann-Jeddi / Julia Knörnschild ist Influencerin und Buchautorin und betreibt den erfolgreichen Podcast »Mama Lauda«, den nach eigenen Angaben witzigsten Mutter- und Frauen-Podcast der Welt. In diesem berichtet die Mutter von zwei kleinen Kindern amüsant zu Themen rund ums Kinderkriegen und -haben.

In ihrem aktuellen Buch erzählt sie nun von einem Leben mit Kindern, wie sie es sich nicht vorgestellt hatte, das stressig und überfordernd ist und sie schließlich zu dem Eingeständnis zwingt: »Mama kann nicht mehr.« Sie berichtet, wie sie sich aufgrund von depressiven Phasen, Angstzuständen und zunehmender Vergesslichkeit in Therapie und mit der Diagnose Burn-out schließlich in eine Tagesklinik begibt. Dabei bringt sie einen Blumenstrauß von Symptomen wie soziale Phobie, Unsicherheit vor Männern, innere Unruhe und Konzentrationschwierigkeiten mit.

In der Tagesklinik erhält sie schließlich die Diagnose ADHS. »Es war ein krasser, aufwühlender, überwältigender Moment, der mein Leben verändert und erleichtert hat«, beschreibt Knörnschild. Die Diagnose sei ihr Türöffner gewesen, die Erklärung ihres ganzen Lebens. Die Autorin berichtet offen über ihre Therapiestunden, ihre mentale Verfassung und die Anstrengungen, die mit der Behandlung verbunden

sind: »Therapie ist Arbeit, aber ganz klar Arbeit, die sich lohnt, für die es sich lohnt, hinzugehen, aufzustehen, zu heulen, schwach und stark zu sein.«

In »Mama kann nicht mehr« mischt die Autorin ihre eigenen Erfahrungen mit Expertenmeinung und medizinischen Informationen und klärt so verständlich und plastisch über das Krankheitsbild ADHS bei Erwachsenen und den psychischen Folgen auf (lesen Sie dazu auch den Titelbeitrag ab Seite 30). Sie weist insgesamt – auch jenseits der ADHS – darauf hin, wie wichtig es ist, auf die eigene seelische Gesundheit zu achten und sich Hilfe zu holen, wenn Hilfe nötig ist. /



**Julia Knörnschild: Mama kann nicht mehr**

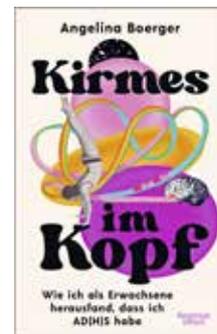
Kiepenheuer & Witsch 2024,  
kartoniert, 240 Seiten,  
ISBN: 978-3-462-00629-2,  
EUR 15



## Jedes Gehirn tickt anders

Angela Kalisch / Auch die Journalistin Angelina Boerger erhielt als junge Erwachsene ihre ADHS-Diagnose und engagiert sich seitdem dafür, zu dem Thema aufzuklären, mit falschen Vorurteilen aufzuräumen und für mehr Verständnis zu werben. Denn während sie selbst glücklich war, endlich den Grund für ihre Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung zu kennen, begegnete ihr das Umfeld oft überraschend feindselig. In ihrem Buch erzählt Boerger äußerst unterhaltsam ihre ganz persönliche Geschichte aus der Sicht eines ADHS-Gehirns, hat aber auch ein intensives Quellenstudium betrieben und kann ihre subjektiven Erfahrungen wissenschaftlich belegen. Die Autorin ist vor allem im Social-Media-Bereich aktiv und plädiert dafür, das kreative

Potenzial von Menschen mit ADHS zu nutzen, statt einen vermeintlichen Makel anzuprangern. /



**Angelina Boerger: Kirmes im Kopf**

Kiepenheuer & Witsch 2023,  
kartoniert, 304 Seiten,  
ISBN: 978-3-462-00461-8,  
EUR 18



**govi.de** –  
Der Medien-Shop  
für Pharmazie

versandkostenfrei  
innerhalb  
Deutschlands!

Sie können auch gerne  
telefonisch, per Fax oder  
E-Mail bestellen:  
Telefon 06196 928-250  
Fax 06196 928-259  
service@govi.de

**AVOXA**   
Mediengruppe Deutscher Apotheker

Avoxa – Mediengruppe  
Deutscher Apotheker GmbH