



Das Problem

Standard-Ernährungsprogramme (z. B. Adipositas-DiGA) scheitern bei ADHS/Autismus nicht am Willen, sondern am Konzept: Sie setzen genau die Fähigkeiten voraus — Planen, Impulskontrolle, Mahlzeiten-Timing, Hunger deuten — die hier der Defizitbereich sind.

Unser Ansatz

Reibung raus, Struktur rein, Sensorik respektiert. Nicht „iss gesünder“, sondern Ernährung neuro-kompatibel machen — das Nächste, kleinste Ding statt der großen Umstellung.

Body-Double-Kochen — Micro-Steps, Timer, gemeinsam

Dopamin-freundlich — reizarm (Ruhig) oder verspielt (Quest)

Auto-Pilot — gegen „Essen vergessen“

Safe Foods & Kühlschrank — Sensorik-Profil, kein Verbot

Interozeptions-Check — Hunger/Sättigung üben

Eltern-Wissen — Info, keine Kinder-Mitgliedschaft (ARFID-Schutz)

Markt & Modell

~3–4,7%

Erwachsene DE mit ADHS

~1%

im Autismus-Spektrum

0

DiGA für ND-Ernährung

Stufenplan: **Selbstzahler + Praxis-Kooperation** → **Evidenz/Studien** → **DiGA** (App auf Rezept, Kassenerstattung).

Was wir suchen

Fachliches Backing als **Fachbeirat, Studien-Partnerschaft, Pilot & Empfehlung** oder **Content-Review** — plus Beta-Tester:innen und Unterstützer:innen.