

Tiroler Tageszeitung (Printausgabe) Seite Magazin 26-27, 19.10.2014



Unkonzentriert und müde? – Vor dem Griff zu Flaschen und Pillen sollte man die Ursachen klären. Foto: istock

## Konzentration aus der Flasche – was bringt's?

*Spätestens mit dem Schulbeginn haben sie wieder Saison: die Drinks, Säfte und Pillen, die mehr Konzentration und eine bessere Aufnahmefähigkeit versprechen. Experte Kurt Widhalm warnt davor, Kindern ohne Diagnose Nahrungsergänzungsmittel zu geben.*

**D**a gibt es die hochwertigen Naturprodukte mit Gingko-Extrakt, die sich auch für Kinder und Jugendliche mit einer Lernstörung eignen, weil damit das Lernvermögen erheblich gesteigert werden kann. Da ist dieser Guarana-Energizer, einfach ideal für Arbeit, Schule, Studium und Sport, weil er die Konzentration steigern helfen kann. Oder dieser total biologische Vitamin-B-Saft, der nicht nur rote Wangen verspricht, sondern die trinkbare Lernstärke schon im Namen trägt. Manche Omega-3-Präparate suggerieren sogar, man könne mit ihrer Hilfe zappelige ADHS-Kinder kurieren.

Aufmerksamkeit und Schlaueit aus Flasche, Teebeutel und Blister – über die tatsächliche Wirksamkeit solcher Produkte gibt es kaum Untersuchungen. Deutsche Warentester nahmen 2013 zwölf einschlägige Präparate unter die Lupe, die einen gesunden Mehrwert für die Lernfähigkeiten des Juniors oder sogar ausdrücklich einen „Brain Effect“ versprochen.

### Nutzen nicht ausreichend belegt

Das Resümee war vernichtend: „Stiftung Warentest bezweifelt Nutzen von Leistungspillen für Kinder“, hieß es. Kein einziges der untersuchten Nahrungsergänzungsmittel wurde als geeignet ein-

gestuft. Teils war sogar von einer „Irreführung der Verbraucher“ die Rede, weil Effekte auf die Gehirnfunktion bei Kindern nicht genügend belegt seien. Deren Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen sei meist auch so ausreichend, speziell bei Vitamin B gebe es tendenziell sogar eine Überversorgung, mahnten die Tester.

Der Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin in Wien, Kurt Widhalm, schlägt in dieselbe Kerbe: „Es gibt keine Indikation, dass gesunde Kinder, die sich einigermaßen abwechslungsreich und gesund ernähren, Nahrungsergänzungsmittel brauchen.“

Sugerierte Wirkungen wie eine kognitive Verbesserung und das Kurieren einer Lernschwäche seien „nicht wissenschaftlich belegt“, drückt er sich vorsichtig aus. Es gebe dazu nur einzelne Ansätze, teils nicht einmal aus den gut versorgten Industrieländern. Empfehlungen, die z. B. das Frühstück und proteinreiche Ernährung betreffen, würden „aus Entwicklungsländern stammen“ – wo es eine echte Mangel- und Unterernährungsproblematik gibt – und „teilweise von Firmen fast missbraucht“, sagt Widhalm.

#### **Therapie nur bei echtem Mangel**

Dennoch lehnt er einschlägige Nahrungsergänzungsmittel nicht kategorisch ab: „Es kann Phasen geben bei Kindern, etwa nach einer Operation oder sonstigen Behandlung oder einer längeren Infektion, wo ein Mangel auftritt, den man spezifisch bekämpfen muss. Aber man soll nicht in jedes Kind, das einen Fünfer gekriegt hat, so etwas hineinschütten – dafür gibt es keinen Beweis!“, formuliert es der Spezialist eindringlich.

Auch Kinder, bei denen die Gabe von Zusatzpräparaten angeraten scheint, sollten sie nicht einfach so bekommen:

„Man muss davor eine Diagnostik machen, um festzustellen, ob es z. B. einen Hinweis für einen Magnesiummangel oder einen Vitamin-B12-Mangel gibt“, betont Widhalm.

Er berichtet aus einer kleinen Studie der Wiener Ernährungsmediziner, bei der man die Versorgung von 148 Kindern verfolgt habe. Wie er einräumt, hatten sogar „erstaunlich viele Kinder, nämlich um die 20 Prozent“ einen Mangel an Vitamin-D – das für die Bildung unter der Haut Sonnenlicht braucht. Eine andere, europäische Studie liefere Hinweise, dass etwa zwei bis vier Prozent der Kinder zu wenig Eisen im Blut haben. „Deshalb brauchen aber nicht die anderen alle eine Substitution! Man soll nicht auf Teufel komm raus dem Kind etwas geben.“

Es könne schon sein, dass „ein Kind, das im Winter drei bis vier Infekte hatte, sechs Wochen lang ein Vitamin-Präparat bekommt – aber nicht ungeschaut und nur auf ärztliche Anweisung“, betont er. Auch bei Kindern mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten seien tendenziell Mangelerscheinungen möglich, diese müssten aber ebenfalls abgeklärt werden.

Zu Meldungen, wonach Omega-3-

Präparate sogar gegen ADHS helfen, sagt Widhalm: „Die sind mit Vorsicht zu genießen. Das ist kein etabliertes Wissen. Es gibt Studien – aber auch solche, die keinen Effekt zeigen.“

#### **Unerwünschte Nebenwirkung**

Guarana z. B. hat einen hohen Koffeingehalt. Angesprochen darauf, ob man sich bei der Gabe potenziell putschender Präparate an Kinder nicht sogar „am Rande des Gefährlichen“ bewege, meint Widhalm: „Es bringt nichts, es ist nicht notwendig“ bzw. habe man „keine Untersuchungen dazu“. Er habe selbst „drei Kinder, die studiert haben und in Phasen, wo es eng war, auch Red Bull getrunken haben“, räumt der Experte ein. Bei Erwachsenen könne ein Energydrink oder auch Kaffee manchmal durchaus angebracht sein, wenn sie leistungsfähiger sein wollen – „aber nicht bei Volks- oder Mittelschulkindern“.

Wundermittel aus Flasche und Blister gebe es jedenfalls nicht, betont der Ernährungsmediziner. „Man soll auch warnen davor“, spricht er eine unerwünschte psychologische Nebenwirkung an: „Die Kinder glauben sonst, bei jedem Unwohlsein müssen sie etwas nehmen.“ (Elke Ruß) ||

Zusätzlich in : **Tiroler Tageszeitung (Printausgabe) Seite 94, 18.10.2014**