

ben, jüngere verstehen aber die Zusammenhänge nicht – ihre Augen folgen nur den bunten und sich bewegenden Figuren auf dem Bildschirm. Der Konsum audio-visueller Medien kann ihren Schlaf stören und die intellektuelle Entwicklung sogar verzögern. Hinweise darauf gibt es genug, so die Organisation der US-Kinderärzte in ihrem Plädoyer. Das richten sie nicht nur an Kinderärzte und Eltern, damit sie dafür sorgen, dass Kleinkinder mehr kreativ und frei spielen können. Die Industrie solle endlich den angeblichen Wert ihrer Angebote für die kindliche Entwicklung nachweisen, und die Wissenschaft solle endlich Langzeitstudien zu den Auswirkungen frühkindlicher Bildschirmguckerei auf den Weg bringen – nicht nur für TV, sondern auch für PC und Smartphone.

Kinder

Was sie dick macht – oder nicht

Dass Kinder Schlaf und Spiel brauchen, ist nichts Neues und dennoch eine zweite Meldung wert. Der Grund: Die Wissenschaftler, die in einem EU-geförderten Projekt³ mit 11

Nationen vergleichend untersuchen, wie sich Ernährung und Lebensstil auswirken, gehen einen wichtigen Schritt darüber hinaus. Sie bemängeln nicht nur, dass viele Kinder beim Fernsehen essen und gerade die Vielgucker gern fett- und zuckerreiche Speisen fressen. Sie verkünden nicht nur, dass der Hüftumfang umso mächtiger ist, je mehr Zeit die 2- bis 8-jährigen „Studienobjekte“ vor dem Bildschirm verbrachten. Sondern: Im Fall der IDEFICS-Studie wird derzeit auch geprüft, was es bringt, wenn auf die Ernährung (mehr Wasser statt süße Limo und Cola trinken) und auf bestimmte Lebensstilfaktoren (mehr Sportangebote) gezielt Einfluss genommen wird. Das Projekt, das von der Universität Bremen koordiniert wird, zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass die „Schuld“ an einem trägen, vollschlanken Nachwuchs nicht – wie so oft – allein den Eltern und ihren Kindern angelastet wird. Bemängelt werden ausdrücklich auch städtebauliche Defizite. Kinder brauchen einladende Räume, um sich zu bewegen: Spielflächen, Grünflächen und Spielstraßen. Nicht jeder kann den Fußballclub oder Ballettstunden finanzieren. Und schulische Sportangebote sind bekanntlich in den letzten Jahren immer mehr reduziert worden.

Achtung: Blutungen

Nahrungsergänzung Glukosamin

Glukosamin soll – glaubt man den Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel im Internet – immer dann helfen, wenn Gelenke abgenutzt sind und deshalb schmerzen. Gelenkschutz und Unterstützung der Regeneration des Gelenkes, so lauten die üblichen Versprechungen. Studien, die dies belegen, finden wir allerdings nicht. Nicht einmal für Glukosamin-Präparate, die als Arzneimittel zugelassen sind, steht fest, ob sie den Knorpel im Gelenk überhaupt erreichen (GPSP 4/2007, S. 10). Sogar die eher industriefreundliche Europäische Lebensmittelbehörde (EFSA), die Wirksamkeitsbehauptungen von Nahrungsergänzungsmitteln wie Glukosamin prüft, hat festgestellt, dass „keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege für die Wirksamkeit im Hinblick auf die gesunde Allgemeinbevölkerung vorgelegt wurden“.⁴

Und nun gibt es auch noch eine aktuelle Warnung des Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Sie richtet sich an Personen, die Cumarin-Gerinnungshemmer wie Phenprocoumon (Marcumar®) einnehmen, um so die Blutgerinnung zu hemmen. Der Grund der Warnung: Glukosamin kann diese Wirkung verstärken und in verschiedenen Organen Blutungen auslösen. Ein Patient, der auf den Cumarin-Gerinnungshemmer Warfarin (Coumadin®) eingestellt war, nahm Glukosamin ein und erlitt eine schwere Hirnblutung.

1 *arznei-telegramm* (2012) 43, Nr. 2, S. 23

2 American Association of Pediatrics. Media use by children younger than 2 years, *Pediatrics*, 2011, 128, S. xy (doi: 10.1542/peds.2011-1753) <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/10/12/peds.2011-1753>

3 www.idefics.eu/Idefics/language?lan=De

4 BfR (2012) Glucosamin in Nahrungsergänzungsmitteln: Riskant auch für Patienten, die Cumarin-Antikoagulantien einnehmen. 23. Feb.

