



## Nahrungsergänzungsmittel für Kinder: Viele Versprechen, wenig dahinter

Nahrungsergänzungsmittel für Kinder: Viele Versprechen, wenig dahinter  
Klugstoff für Kinder", "So kauen die Schlaun", "Gehirnproteine" - Nahrungsergänzungsmittel für Kinder werben mit großen Versprechen. Die Stiftung Warentest hat für die Februar-Ausgabe von test zwölf Produkte mit angeblich günstigen Effekten auf das Gehirn unter die Lupe genommen. Das Urteil: Alle sind "wenig geeignet", der Nutzen ist nicht ausreichend belegt.  
Die Pillen mit Namen wie "Concentrix", "Omega IQ junior" oder "Brain Effect junior" enthalten meist Omega-3-Fettsäuren aus Seefisch, manche bieten zusätzlich Omega-6-Fettsäuren aus Pflanzen und weitere Substanzen. Die Kapseln sollen bei Kindern für kluge Köpfe sorgen. Nur: Es gibt kaum Belege für die Wirksamkeit.  
Die Werbeslogans sind zudem nicht mehr erlaubt. Am 14. Dezember 2012 trat eine EU-Verordnung in Kraft, die festlegt, mit welchen gesundheitsbezogenen Werbeslogans für Lebensmittel noch geworben werden darf. Dass Omega-Fettsäuren günstig auf die geistige Entwicklung oder das Lern- und Konzentrationsvermögen wirken, gehört nicht zu den erlaubten Slogans. Auf den Verpackungen und Beipackzetteln standen solche Werbesprüche aber auch noch nach dem Stichtag.  
Die Stiftung Warentest empfiehlt, den Bedarf an Omega-Fettsäuren über die Nahrung zu decken. Dafür reichen pro Woche ein bis zwei Mahlzeiten mit fettem Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele. Kommt Fisch beim Nachwuchs schlecht an, helfen auch Lein- und Rapsöl oder täglich ein paar Walnüsse. Wichtig für Kinder ist zudem tägliche Bewegung, etwa Toben im Freien. Das fördert die Durchblutung und Nervenvernetzung im Hirn.  
Der ausführliche Artikel Nahrungsergänzungsmittel für Kinder erscheint in der Februar-Ausgabe der Zeitschrift test (ab 25.01.2013 am Kiosk) und ist bereits unter [www.test.de/thema/nahrungsergaenzungsmittel](http://www.test.de/thema/nahrungsergaenzungsmittel) abrufbar.  
Stiftung Warentest  
Lützowplatz 11-13  
10785 Berlin  
Deutschland  
Telefon: (030) 2631-2345  
Telefax: (030) 2631-2429  
Mail: [pressestelle@stiftung-warentest.de](mailto:pressestelle@stiftung-warentest.de)  
URL: <http://www.test.de>

### Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de  
[pressestelle@stiftung-warentest.de](mailto:pressestelle@stiftung-warentest.de)

### Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de  
[pressestelle@stiftung-warentest.de](mailto:pressestelle@stiftung-warentest.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage