



Der Griff zu Pillen verspricht mehr Leistung

Mit Chemie zu mehr Leistungsfähigkeit? Zukunftsforscher sehen im sogenannten „Gehirndoping“ einen Trend. Fachleute warnen vor unerforschten Nebenwirkungen und hohem Suchtpotential.

Was hyperaktive Kinder mit Aufmerksamkeitsproblemen beruhigen soll, wird anderswo längst zur Leistungssteigerung im Büro oder für bessere Noten eingenommen. Die Rede ist von verschreibungspflichtigen Medikamenten wie Ritalin oder ähnlichen Präparaten. Werden diese nämlich von gesunden Menschen eingenommen, wirken sie ähnlich aufputschend wie Amphetamine.

Unterstützung findet solches „Gehirndoping“ durch die Forschung. Im vergangenen Dezember forderten sieben renommierte Hirnforscher in einem Artikel der britischen Zeitschrift „Nature“ die Freigabe solcher „cognitive-enhancing-drugs“, also Mittel, die Konzentration, Erinnerungsvermögen oder Wachsamkeit steigern.

Gebrauch steigt. Zwischen 7 und 25 Prozent aller amerikanischen Studenten sollen sich vor Prüfungen damit aufputschen. „Das wird in einigen Jahren auch bei uns ganz

normal“, glaubt der Trendforscher Sven Gábor Jánoszky. Der Wunsch nach einer Optimierung von Körper und Geist sei in unserer Gesellschaft schon lange Thema. Neu sind nur die eingesetzten Wirkstoffe. So steigert zum Beispiel das Parkinson-Medikament Levodopa, das die Dopamin-Produktion unterstützt, auch bei Gesunden die Gehirnleistung. Großes Potenzial für diese Wirkstoffe sieht Jánoszky nicht nur für die Pharmazie, sondern vor allem auch in der Ernährungsindustrie – Stichwort „Functional Food“. „Ein Milliardenmarkt“, wie Jánoszky meint. Was ist

mit Nebenwirkungen? Bei Genussmitteln wie Nikotin oder Alkohol wüssten wir darüber ja auch Bescheid, behauptet der Trendforscher. Trotzdem rauchen und trinken wir. „Wir führen eine Nutzen-Schaden-Rechnung durch“. Überwiegt der Nutzen, greifen wir zum Genussmittel.

Von solch simplen Rechnungen raten Fachleute gesunden Personen bei „Hirndoping“ aber dringend ab. „Die Langzeitwirkungen sind noch kaum erforscht“, sagt Wolfgang Lalouschek, Facharzt für Neurologie in Wien. Bei Ritalin gibt es noch keine Studien, die allfälli-

ge Spätfolgen bei Erwachsenen untersuchen. Auch ist nicht klar, was das Medikament im Gehirn eigentlich anstellt. Möglicherweise wird die Aufnahme des Botenstoffs Dopamin gehemmt, das hemmt die Impulsivität. Zudem besteht hohe Suchtgefahr. Trotz dieser Risiken: Pharmafirmen wittern das große Geschäft mit diesen Substanzen und fördern ihre Verbreitung massiv, wie Lalouschek erzählt. Zum Beispiel Ritalin: Zwischen 1993 und 2003 ist der weltweite Absatz um 70 Prozent gestiegen.

BEATRICE BÖSIGER

beatrice.boesiger@wirtschaftsblatt.at

Brainfood: Natürliches Doping

Auch Nahrungsmittel bringen das Gehirn auf Vordermann. Diätologin Doris Hiller gibt Tipps:

- Um zu funktionieren, braucht das Gehirn Sauerstoff. Eisen- und chlorophyllhaltige Nahrung sorgen für den Transport. Enthalten ist das unter anderem in Oliven, allen grünen Pflanzen, verschiedene Fleischsorten und Getreidesorten wie Amaranth, Quinoa oder Kamut.

- Kohlenhydrate: Werden im Körper zu Glucose umgewandelt. Grundsätzlich gilt: Umso längerkettig die einzelnen Saccharide (Zucker), desto länger wird das Gehirn mit Ener-

gie versorgt. Lieferanten sind unter anderem Müsli, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte.

- Bei Fetten immer ungesättigte Fettsäuren bevorzugen; u. a. aus: Rapsöl, Olivenöl, Kürbiskernöl oder fetten Fische wie Lachs, Makrele, Karpfen.

- Eiweiß: Baut die Zellstruktur des Körpers auf. Lieferanten: Soja, Nüsse, Vollkorngetreide, Fleisch, Fisch, Eier. Tipp: Vor einem wichtigen Verhandlungsgespräch keine zu kohlenhydratreiche Nahrung wählen. Das macht müde. Besser eiweißhaltige Speisen konsumieren.

▼ DIE CHEMIE

- **Methylphenidat** ist der Wirkstoff im Medikament Ritalin, welches normalerweise bei Kindern und Jugendlichen gegen Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS-Syndrom) eingesetzt wird.

- **Modafinil** (Europa: Vigil) wird in der Narkolepsie-Behandlung eingesetzt. Der genaue Wirkungsmechanismus des Medikaments ist unklar. Modafinil steht im Sport auf der Dopingliste.

- **Levodopa** (Österreich: Restex) findet u. a. in der Parkinson-Therapie Anwendung und wird zur Herstellung von Adrenalin verwendet.