



Reizüberflutung, Probleme  
in der Schule, Aufmerksamkeit

## EQUAZEN™ PRO

**Zur diätetischen Behandlung  
von Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen  
in der Kindheit und Adoleszenz**



# Aufmerksamkeitsstörungen werden häufiger

10–20% der Schulkinder sind nach internationalen Daten bereits von Aufmerksamkeitsstörungen sowie Lern- und Verhaltensauffälligkeiten betroffen. Schulpsychologen in Österreich stellen immer häufiger auffällige Konzentrationsstörungen fest. Bei jeder längerfristigen Aufmerksamkeits- oder Aktivitätsstörung bedarf es einer entsprechenden Abklärung. Ärzte versuchen – oft gemeinsam mit Psychologen – durch Verhaltenstherapie allein oder kombiniert mit anderen Therapien zu helfen. In die multimodale Behandlung wird auch die Beratung der Eltern und Lehrer einbezogen. Frühzeitige Behandlungsmaßnahmen können den Leidensweg der Betroffenen und Ihrer Familien verkürzen und den Kindern eine normale Entwicklung erleichtern.



Die Rolle von Mangelzuständen und Ungleichgewichten in Bezug auf Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren bei Entstehung und Verlauf von Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen gewinnt durch Studienergebnisse der letzten Jahre zunehmend an Bedeutung.

Leichte Ablenkbarkeit, scheinbare Abwesenheit (hört nicht zu), Neigung zu Flüchtigkeitsfehlern, Vergesslichkeit oder Probleme eine angefangene Arbeit zu Ende zu führen sind oft Anzeichen für einen Mangel an Omega-Fettsäuren. „Organische“ Symptome wären: trockene Haut, trockene Haare, vermehrter Durst, häufiges Urinieren. So konnten bei Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen verminderte Omega-Fettsäurespiegel im Blut festgestellt werden.



# Anzeichen von Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen

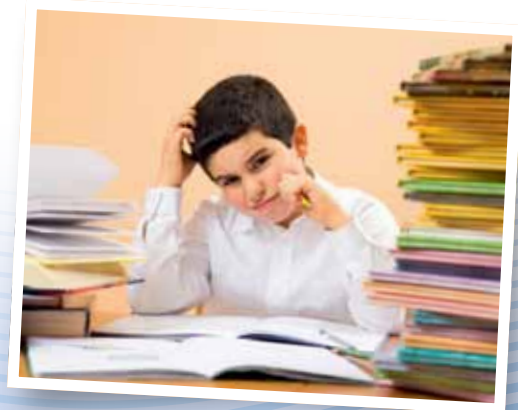
Alle Umgebungsbedingungen, die unüberschaubar, unstrukturiert und chaotisch sind, können bei Kindern auslösend bzw. verstärkend wirken.

„Reizüberflutung“ im Gehirn steht oft im Vordergrund. Durch diese „Reizüberflutung“ sind die Kinder dauernd „überreizt“ und damit an der Grenze ihrer Kraft. Aus diesem Stress ergibt sich eine geringe Frustrationstoleranz mit Stimmungsschwankungen.

Viele dieser Kinder

- sind leicht ablenkbar,
- hören nicht zu, wenn sie angesprochen werden,
- haben wenig Ausdauer bei Arbeit und Spiel,
- fangen alles an und bringen nichts zu Ende,
- haben Schwierigkeiten, Anweisungen zu befolgen,
- machen viele Flüchtigkeitsfehler bei Schularbeiten,
- können Hausaufgaben nicht in angemessener Zeit erledigen („tägliches Drama bei den Hausaufgaben“),
- haben Probleme beim Organisieren von Aufgaben und Aktivitäten,
- sind oft vergesslich; verlieren häufig Sachen, die für Aufgaben und Aktivitäten benötigt werden.

Kinder mit einer Aufmerksamkeitsstörung haben häufiger als andere Kinder Teilleistungsschwächen. Eine Lese-Rechtschreibschwäche und/oder Rechenschwäche verkompliziert die schulische Situation. Die Störung der Aufmerksamkeit und der Informationsverarbeitung kann zu einer Beeinträchtigung von Gedächtnis und Lernen führen. Lernprobleme sind oftmals Anlass für Schulwechsel und auch Klassenwiederholungen.



# Wozu Omega-Fettsäuren?

Das trockene Hirngewebe besteht zu 50–60% aus Fett; davon sind 35% lebensnotwendige (essentielle) Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6), die der Körper nicht selbst produzieren kann.

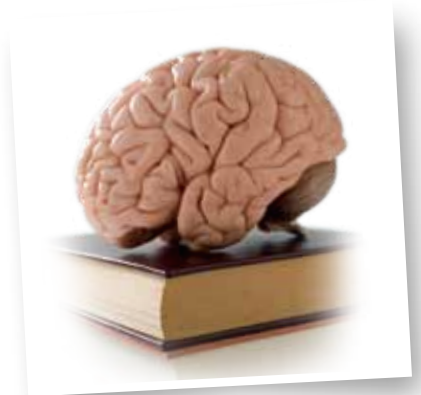
Für die Versorgung und Entwicklung des Gehirns spielen unter anderem die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) eine wichtige Rolle. Ein mit diesen Fettsäuren gut versorgtes Gehirn ist eine der Voraussetzungen für eine regelrechte Konzentrationsleistung.

Im Gehirn ist DHA unerlässlich für den Aufbau der Zellmembranen und sorgt für den Erhalt der Zellmembranplastizität. EPA ist zwingend notwendig für die Regulation der Hirnfunktion und spielt dadurch eine funktionelle Rolle beim Lernen und bei der Aufmerksamkeit.

Ein Mangel bzw. Ungleichgewicht kann entstehen, wenn die Nahrung nicht genügend lebensnotwendige Fettsäuren enthält, wie dies durch den mehrmals wöchentlichen Verzehr großer Mengen fetter Fische wie z. B. Hering oder Makrele gegeben wäre. Eine hohe Aufnahme von Trans-Fettsäuren (sind in Pommes frites, Schokoaufstrich, Croissants,... enthalten) kann das Problem verschärfen.

Die unzureichende Versorgung des Körpers mit essentiellen Fettsäuren kann auf zwei Arten ausgeglichen werden:

- Änderung der Ernährungsgewohnheiten, z. B. mehrmals fetter Fisch pro Woche
- Einnahme eines diätetischen Lebensmittels mit in Studien bewiesener Wirkung



# EQUAZEN™ PRO – wissenschaftliche Grundlagen

EQUAZEN™ PRO enthält neben der Omega-6-Fettsäure Gammalinolensäure (GLA) die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA im Verhältnis von 3:1.

EQUAZEN™ PRO konnte seine Wirksamkeit in mehreren wissenschaftlichen Studien, insbesondere der wegweisenden „Oxford-Durham Studie“ aus England beweisen. Untersucht wurde der Einfluss der speziellen Zusammensetzung von EQUAZEN™ PRO auf Aufmerksamkeits- und Aktivitätsstörungen von Kindern im Alter von 5–12 Jahren. Bereits nach 3 Monaten hatten die Kinder ihr Defizit im Bereich Lesen und Schreiben signifikant verbessert. Im Vergleich zu einer normalen Entwicklung zeigten die Kinder innerhalb von 3 Monaten beim Lesen einen 3mal so großen und beim Schreiben einen 2mal so großen Fortschritt.

Auch bei anderen Verhaltensbereichen wie Unaufmerksamkeit und Unruhe konnte bereits nach 3 Monaten eine eindeutige Verbesserung beobachtet werden.

Die positiven Studienergebnisse aus England wurden inzwischen durch weitere Studien mit der einzigartigen Zusammensetzung von EQUAZEN™ PRO in Schweden und Australien ergänzt.

**vorher**

I want to meet a girl  
and do my homework

**nachher**

I have lots of friends  
in my school and I am  
learning tyquondo on thursday

# EQUAZEN™ PRO – Zusammensetzung

EQUAZEN™ PRO ist ein diätetisches Lebensmittel, welches neben der Omega-6-Fettsäure GLA die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) enthält.

EQUAZEN™ PRO ist eine besonders hochwertige Kombination aus Fisch- und Nachtkerzenöl aus 100 % natürlichem Ursprung. Die Reinheit von EQUAZEN™ PRO entspricht den EU-Bestimmungen und wird stetig kontrolliert.

Die Fischöle für die Herstellung werden aus wildlebenden Sardinen und Anchovis aus kalten Meeren der südlichen Hemisphäre gewonnen.



# EQUAZEN™ PRO – Einnahme und Dosierung

- 6 Kapseln/Kaukapseln EQUAZEN™ PRO oder
- 3 Teelöffel EQUAZEN™ PRO flüssig am Tag


Einnahme am Besten zu den Mahlzeiten.

Bei empfindlichen Kindern kann die Einnahme von EQUAZEN™ PRO in den ersten Tagen leichte Verdauungsstörungen wie z. B. Durchfälle verursachen. Eine Einnahme zu den Mahlzeiten kann dem Abhilfe schaffen. Bei Problemen mit dem Schlucken der Kapseln kann auf die Einnahme von EQUAZEN™ PRO flüssig umgestellt werden.

EQUAZEN™ PRO flüssig kann auch unter kalte Getränke oder Speisen (wie Apfelsmus oder Joghurt) gemischt werden. Hitze zerstört die wertvollen Omega-3-Fettsäuren – EQUAZEN™ PRO sollte deshalb nicht mitgekocht werden

Mit Beginn der Einnahme werden die Fettsäurespeicher des Körpers kontinuierlich aufgefüllt – daher sind erste Verbesserungen der Symptome erst nach 3–4 Wochen zu erwarten. Nach 12 Wochen kann nach Rücksprache mit dem Arzt auf eine niedrigere Erhaltungsdosis umgestellt werden.

# EQUAZEN™ PRO – Nützliche Hinweise

- EQUAZEN™ PRO ist gluten-, lactose- und zuckerfrei.
  - Es sind weder künstliche Farb- und Konservierungsstoffe noch Stoffe wie Aspartam oder Saccharin enthalten.
- 

# EQUAZEN™ PRO – Leistung braucht Aufmerksamkeit

- EQUAZEN™ PRO 60 Kapseln
- EQUAZEN™ PRO 180 Kapseln
- EQUAZEN™ PRO 60 Kaukapseln (mit Erdbeeraroma)
- EQUAZEN™ PRO 180 Kaukapseln (mit Erdbeeraroma)
- EQUAZEN™ PRO Flüssig 200 ml (mit Citrus-Geschmack)



## Weitere Informationen:

Hotline: 0664/7615642 · [www.equazen.at](http://www.equazen.at)

Sanova Pharma GmbH  
Haidestraße 4, 1110 Wien

Tel.: (01) 801 04-2536, Fax: (01) 801 04-2540  
[sanova.pharma@sanova.at](mailto:sanova.pharma@sanova.at) · [www.sanova.at](http://www.sanova.at)



**Sanova**

Gesundheit richtig bewegen