

Der erste Schluck als Kind schmeckt pfui

Den Geschmack von Kaffee und Bier finden Kinder widerlich. Doch aus ihnen werden Erwachsene, die diese Getränke lieben. Wie kommt das?

Von **Eric Baumann**

«Wääh, so bitter!» Der neunjährige Knabe schüttelt sich angewidert, als er einen Schluck Bier aus dem Glas seines Vaters probiert. «Eines Tages wirst du das mögen», sagt einer aus der Runde. Es ist eine Gruppe von Mittdreissigern, die sich zum gemütlichen Zusammensein trifft. Einige davon haben ihre Kinder mitgebracht. Der Junge bringt mit seiner Reaktion ein neues Thema in die Runde. Die Leute erinnern sich daran, wie sie zum ersten Mal Bier oder Kaffee probiert haben.

Ich selbst erzähle von einem Klassenflug, damals war ich zwölf oder drei-

zehn. Mit ein paar Klassenkollegen sollte ich per Velo von Luzern nach Sursee fahren. Einer brachte eine Flasche Bier mit, «die können wir unterwegs zur Stärkung trinken». Wir machten Rast, etwas abseits von der Strasse, damit uns nicht zufällig ein Lehrer sah. Mir schmeckte das Gebraute scheusslich, den anderen bestimmt auch. Aber alle Jungen tranken mit, um noch vor dem Stimmbruch den harten Mann zu markieren. Jeder nahm jeweils einen kleinen Schluck. Es dauerte ewig, bis die Flasche leer war.

Die Geschichten über individuelle Kaffeepremieren klingen in unserer Runde ähnlich unangenehm. Warum fanden wir diese Getränke einst ungeniessbar? Wir rätseln.

Ein Baby will nur Süsses

Ernährungspsychologin Brigitte Jenni weiss eine einleuchtende Antwort: «Die Geschmacksnerven auf der Zunge sind bei einem Kind noch nicht fähig, bittere

üblichen Effekte: Der Herzschlag wird schneller, die Müdigkeit lässt vorübergehend nach. Dass dies für Kinder nicht gut ist, liegt auf der Hand. Das Bundesamt für Gesundheit hat sich mit diesem Thema nicht beschäftigt, sondern verweist auf die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Diese Vereinigung warnt in einem Merkblatt davor, Kindern alkohol- und koffeinhaltige Getränke zu servieren. Dazu gehören auch Tee, Eistee, Red Bull und Colagetränke. Der kindliche Organismus reagiere sensibel darauf, Colagetränke könnten gar den Kalziumhaushalt negativ beeinflussen. (bau)

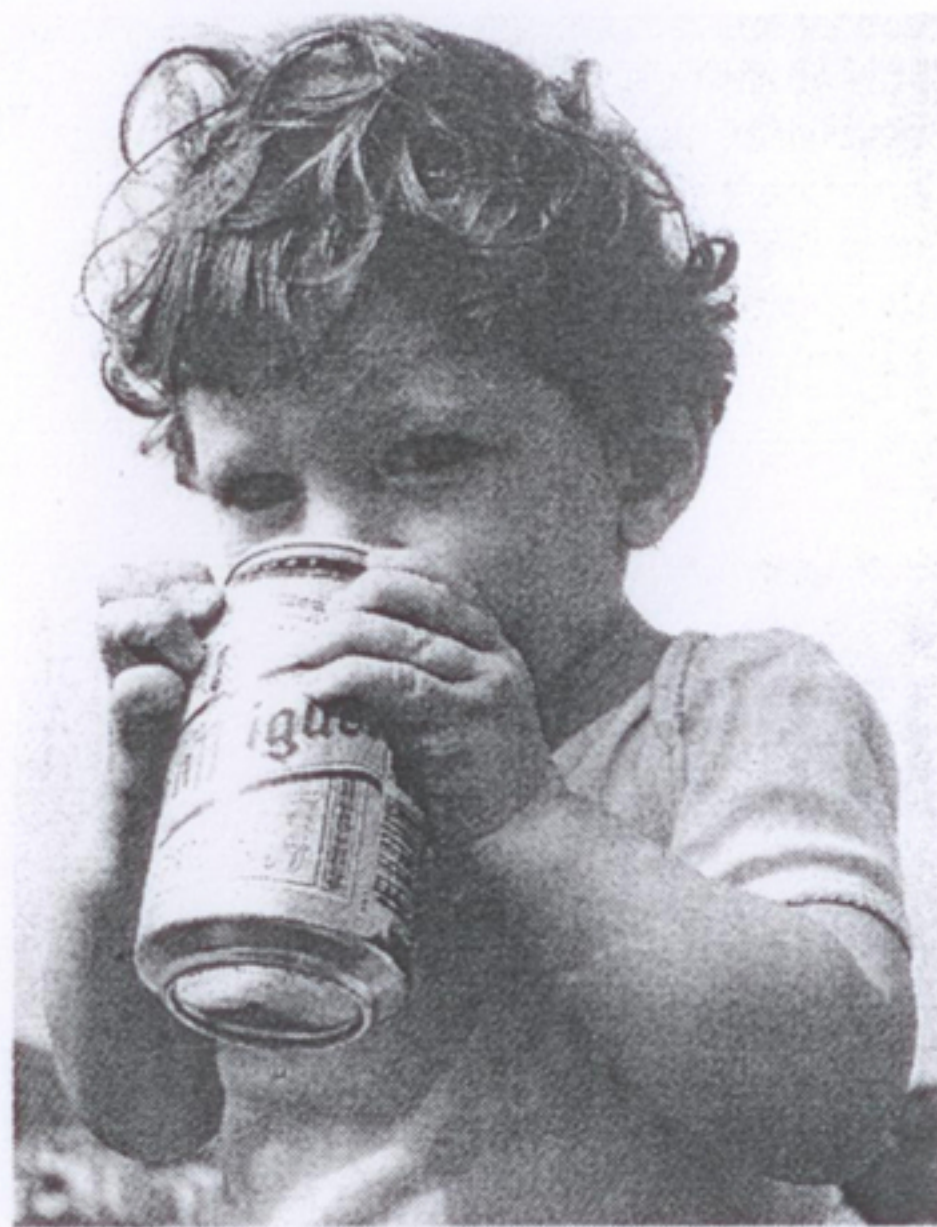


BILD PLAINPICTURE

Ein kleiner Schluck – mehr nicht. Bier ist Kindern viel zu bitter.

Lebensmittel als lecker wahrzunehmen.» Ein Säugling mag alleine Süsses. Die Muttermilch ist dank einem höheren Laktoseanteil deutlich süsser als Kuhmilch. Mit etwa vier Monaten schmeckt einem Kleinkind auch leicht salziges, später kommt sauer als Geschmacksrichtung dazu. Erst in der Pubertät entwickeln Heranwachsende einen Geschmack für Bitteres. «Deshalb kommen bittere Gemüse wie Chicorée, Kohl oder Spinat bei Kindern nicht gut an», erklärt Brigitte Jenni.

Die Vorliebe für Süsses ist nicht zufällig: «Vor allem Kohlenhydrate schmecken süss. Diese braucht das Baby, um zu wachsen», sagt Brigitte Jenni. Auch die Abneigung gegen Bitteres sei eine nützliche Reaktion des Körpers: «Einem Kind fehlen Enzyme und Katalysatoren, um Stoffe wie Alkohol oder Koffein zu verarbeiten.» Dass der Nachwuchs trotzdem gerne

einen Schluck Bier oder Kaffee aus dem Glas oder der Tasse der Eltern nascht, hat hingegen wenig mit dem Geschmack zu tun: «Als Kind will man das Verhalten der Eltern nachmachen», erklärt Brigitte Jenni.

Mit 15 Jahren können Heranwachsende schon besser beurteilen, ob sie etwas vertragen. «An den bitteren Geschmack», so Jenni, «muss man sich aber erst gewöhnen.» Pubertierende wenden sich von den Eltern ab und orientieren sich an Freunden oder anderen Vorbildern. Beispielsweise beginnen sie zu trinken, um zur Clique zu gehören. Beim Kaffee hingegen beginnt der regelmässige Konsum häufig in der Schule oder bei der Lehrstelle: «Vor einer Prüfung oder einer anderen Situation, die Konzentration verlangt, putscht man sich am Automaten auf», sagt Jenni. «Einige zeigen anderen so, dass dies den gewünschten Effekt haben kann.»

Der Einstieg beginnt heute früher

Beim Konsum von Genussmitteln haben aber viele Teenager Mühe, ein vernünftiges Mass zu finden. Zudem setzt die Pubertät stets früher ein. Jugendliche beginnen heute jünger zu trinken und zu rauchen als noch vor 20 Jahren. Zwei Studien der Universität Bern und Lausanne in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit haben gezeigt, dass die Hälfte aller 15-Jährigen in der Schweiz bereits einen Alkoholrausch hinter sich gebracht oder einen Joint geraucht hat. Leichter fällt heute der Einstieg auch dank süssen Alcopops. Bei Koffeingetränken übernimmt der stark gezuckerte Ice-Tea dieselbe Rolle.

Der 9-jährige Junge in unserer Runde ist fürs Erste von seiner Neugierde auf den seltsamen Trunk der Erwachsenen geheilt. Der Geschmack wird ihn noch eine Weile anwidern. In ein paar Jahren hingegen wird er sich vermutlich schnell zu einer Stange überreden lassen.

Ist Kaffee gut für Kinder?

Bei Alkohol und Zigaretten ist es klar, dass sie für Kinder nicht geeignet sind. Wie sieht es mit Kaffee aus? Mozart hat vor mehr als zwei Jahrhunderten davor gewarnt: Er schwäche die Nerven. Sein Stabreim («sei doch kein Muselman, der das nicht lassen kann») ist heute nicht mehr politisch korrekt. Wissenschaftliche Studien relativieren auch die Warnung. Israelische Forscher machen sogar geltend, die braune Brühe lasse Hirnzellen wachsen. Laut einem Resultat aus Japan kann der Konsum von mehreren Tassen Kaffee pro Tag allerdings zu Schäden an den Blutgefässen führen. Wer Kaffee trinkt, kennt die