

Arbeitsblatt B3-1 a

Das Gehirn isst mit

Aus einer Radiosendung

Text zum Hören

«Das St. Galler Tagblatt präsentierte heute eine englische Studie, die den Zusammenhang zwischen der Ernährung und den Schulleistungen aufzeigt. In der gross angelegten Studie wurden Eltern von 10'000 britischen Schulkindern zwischen 6 und 16 Jahren befragt.

Und das sind die Ergebnisse: Kinder mit einer regelmässigen und ausgewogenen Ernährung weisen bessere Schulleistungen auf als Kinder, die sich nicht gesund ernähren. Die besten Ergebnisse erzielten diejenigen Kinder, die Gemüse, Fische und Nüsse bevorzugen und viel Wasser trinken.

Kinder, die sich vorwiegend von frittiertem Essen, Take-away-Food und Süssigkeiten ernähren, haben doppelt so häufig schlechte Noten wie Kinder mit einer gesunden Ernährung. Zudem fallen sie dreimal so oft durch schlechtes Benehmen auf.

Wie kommt es zu diesem Ergebnis? Gabriela Locher und Marianne Brechbühler von der Organisation Brainlove kennen die Arbeitsweise des Gehirns. Sie erklären, dass Gehirnarbeit auf chemischen und elektrischen Prozessen in Milliarden von Nervenzellen basiere. Die dafür notwendigen Energie- und Baustoffe beziehe das Denkorgan aus dem Stoffwechsel - und somit überwiegend aus der Ernährung.

Wird nun das Gehirn stark gefordert, aber zu wenig mit den richtigen Nährstoffen gefüttert, so entsteht ein Ungleichgewicht und die Leistungen nehmen ab.

Wie sieht aber das ideale Hirnfutter aus? Die beiden Expertinnen der Kopfarbeit meinen, dass grundsätzlich alle Lebensmittel, die zu einer gesunden Ernährung gehören, auch gut für das Gehirn sind. Manche stellen aus ihrer Sicht jedoch ein ideales Hirnfutter dar. Dazu gehören neben Hafer, Beeren und Sojaprodukten auch Nüsse, nicht zuletzt Walnüsse. Ebenso wichtig ist auch über den Tag verteiltes Trinken von ausreichend stillem Wasser oder ungesüsstem Kräuter- und Früchtetee.

Wer sein Gehirn so versorgt, kann also auf optimale Leistungen des Denkorgans zählen!»

Den vollständigen Zeitungsartikel finden Sie unter www.tagblatt.ch.