

Hurra, die Schule beginnt!

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Schultag und daran, wie es war, wenn nach den Sommerferien ein neues Schuljahr begann? Aufregung, Spannung! Wie würden Lehrer und Mitschüler sein, der neue Stundenplan, die neuen Bücher...

Jedes Jahr beginnt für die Kinder viel Neues – besonders für die Erstklässler. Für sie ist alles neu. Besonders das Stillsitzen, die Konzentration auf den Unterricht.

Ganz entscheidend ist da der Start in den Tag. Ohne Frühstück sollten die Kleinen nicht in die Schule gehen. Manche mögen aber so früh nichts essen. Ein leckerer Kakao oder ein kleines Müsli mit Früchten und Nüssen wäre vielleicht eine Alternative. Das bringt Nervennahrung und das Calcium aus der Milch stärkt die Knochen.

Lernen bedeutet Arbeit für die „grauen Zellen“. Nervenzellen sind stark verzweigt. Jede Zelle steht mit vielen anderen in Verbindung. Durch diese Vernetzung ist es uns möglich, komplex zu denken, uns zu erinnern, Neues zu lernen und mit bereits Erlerntem logisch zu verknüpfen. Es entstehen ständig neue Nervenverbindungen, in denen unser Gehirn Informationen speichert. Dieser Umbau und Neuaufbau verbraucht viel Energie. Vitamine wie die der B-Gruppe, Folsäure und Eisen werden als „Nervennahrung“ bezeichnet. Sie sind z.B. in Vollkornprodukten, Nüssen oder Trockenfrüchten (Studentenfutter) und natürlich in



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

frischem Obst enthalten. Auch Fisch und Fleisch können zu so einer ausgewogenen Ernährung gehören, die Energie gibt für all die Anforderungen, die ein langer Schultag mit sich bringt. Wenn ihr Kind eher ein schlechter Esser ist, dann kann man auch gerne Nahrungsergänzungsmittel speziell für Kinder geben. Gerne beraten wir Sie dazu in der Apotheke.

Ganz wichtig ist natürlich eine ausreichende Trinkmenge: das kann die klassische Schulmilch sein: Kakao oder Vollmilch, ein Fruchtsaftschorle, Mineralwasser oder zur Abwechslung auch mal ein Milchshake aus Joghurt, Milch oder Buttermilch und frischen pürierten Früchten, der sich gut in einer Plastikflasche transportieren lässt.

Einen guten Start ins neue Schuljahr wünscht

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**