

Wer zu wenig trinkt, lernt schlechter

Ausreichend Flüssigkeit und eine ausgewogene Ernährung halten das Gehirn fit.

Beim Lernen für den Nachzipf läuft der Kopf schon einmal heiß – wenn Schüler auch noch zu wenig trinken, leiden Leistungsfähigkeit und Konzentration. Sechs Gläser Wasser, ungezuckerte Tees oder verdünnter Fruchtsaft sollten Schüler pro Tag mindestens trinken. Zum Hirnfutter, das das Gehirn leistungsfähig hält, gehört außerdem eine vollwertige und ausgewogene Ernährung – intensiv beworbene Nahrungsergänzungsmittel für die grauen Zellen sind dann aber nicht nötig, wie

Ernährungsexperten unterstreichen. Stattdessen sollten Schüler mit einem gesunden Frühstück genügend „Treibstoff“ fürs Gehirn tanken, das zum Beispiel aus einem warmen und kalten Getränk, Joghurt, frischem Obst und einem belegten Vollkornbrot bestehen kann. „Leider starten rund 25 Prozent der Schüler ohne Frühstück in den Tag“, weiß Konrad Zimmermann, Gründer des Nachhilfeinstituts Lernquadrat. Das würde zu einer nachweislichen Leistungsminderung führen.