

Leckeres Frühstück macht Schüler schlauer!

Studienprojekt an der Adolf-Reichwein-Schule weist signifikante Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit aus

Friedberg/Bad Nauheim (sk). »Macht leckeres Frühstück Schüler schlauer?« Etwas vereinfachend hatte die Wetterauer Zeitung die zentrale Fragestellung des Studienprojekts an der Friedberger Adolf-Reichwein-Schule im November des vergangenen Jahres der Öffentlichkeit vorgestellt. Nun wurden die Ergebnisse des im Rahmen von »Kicks up« durchgeführten Projektes von Günter Wagner (Institut für Sporternährung Bad Nauheim) und Manuela Wölfel (Justus-Liebig-Universität Gießen) präsentiert. Unwissenschaftlich formuliertes Fazit dieser wissenschaftlichen Studie: Ja, leckeres Frühstück macht Schüler schlauer. Und zwar signifikant.

Nach zehn Tagen Klassenbüfett haben die Schüler eine bessere Merkspanne (+8,3 Prozent), eine höhere Arbeitsspeicherkapazität (+18,2 Prozent) und eine bessere bzw. höhere Basislerngeschwindigkeit (dreifaches Tempo). Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit hatte sich um 15 Prozent verbessert. Insgesamt ein erstaunlicher Leistungssprung, der jeden Profisportler direkt unter Dopingverdacht gestellt hätte. Dabei haben die Jungen und Mädchen der drei ausgewählten siebten Klassen nichts anderes gemacht, als in der ersten großen Pause gemeinsam in der Schulcafeteria zu frühstücken.

Die Kinder konnten von dem reichhaltigen Angebot essen, was sie wollten: Milch und Kakao, Brot und Brötchen, Marmelade, Honig und Nutella, Orangensaft, Apfelsaft, Mineralwasser, Joghurt, Quark und Obst. Bei der Auswahl des Angebotes ging es nicht in erster Linie um »gesund«, sondern tatsächlich um »lecker«, allerdings mit Einschränkungen: Da das Gehirn seinen Energiebedarf nahezu ausschließlich durch Glukose deckt, sind Kohlenhydrate von großer Bedeutung. Auch unter diesem Aspekt kommt das Nutella-Brötchen gegenüber Obst sehr viel besser weg, als viele Eltern glauben. Dennoch haben die Kinder auch ohne Zwang zum (kleingeschnittenen) Obst und zu den vermeintlich gesünderen Dingen gegriffen. Begleitende Lehrer haben beobachtet, dass sich die Frühstücksgewohnheiten und das Pausenfrühstück selbst im Laufe des Projekts bei einigen Kindern geändert haben: Weg vom Hamburger, hin zum Obst. Selbst der Nutella-Konsum ist von täglich drei Gläsern auf zwei zurückgegangen – von ca. 15 Gramm pro Schüler auf 10 Gramm. Eine weitere (jedoch nicht wissenschaftlich gemessene) Erkenntnis: Die Schüler waren nach der Frühstückspause ausgeglichener und weniger aggressiv (insbesondere die Jungs) und zeigten ein besseres »Durchhaltevermögen« bis 13 Uhr.



Orangensaft, Kakao, Brötchen, Obst: Die Siebtklässlerinnen lassen es sich beim gemeinsamen Frühstück schmecken. Eine gute Vorbereitung auf den Unterricht, wie die Auswertung der Studie zeigt.

Die Studie selbst, deren Ergebnisse den Lehrern der ARS, aber auch Vertretern des Staatlichen Schulamtes vorgestellt wurden, ist in ihrer Aussage so eindeutig, dass diskutiert wird, wie es gelingen kann, das »brachliegende« Potenzial der Schüler auszuschöpfen. »Solches kann man als Arbeitsgrundlage für Schulen nehmen, die im Projekt Schule und Gesundheit aktiv sind und sein werden«, erklärte Birgit Wiegand-Knauf für das Schulamt.

»Wir haben konkrete Überlegungen im Hinterkopf, wie wir mit den Ergebnissen umgehen. Dabei geht es auch darum: Wo schaffen wir Raum für Essen, wie bringen wir die Kinder dazu, dass sie essen? Wie können Elternbeiträge und Förderverein der Schule integriert werden«, berichtet Stufenleiter Markus Dietz. Die Sache mit dem Raum könnte vermutlich leichter zu lösen sein als die Aufgabe, die Kinder tatsächlich dazu zu bringen, die Pause zu nutzen, um die Kohlenhydrat-Speicher aufzufüllen.

Viele Kinder haben in den Pausen andere Prioritäten, wie viele Eltern bestätigen könnten, die mittags die am Morgen mit Liebe geschmierten Stullen oder den geschnittenen Apfel unberührt zurückerhalten. Aber wenn das Frühstück in der Klassengemeinschaft Spaß macht, dürften auch diese Hürden zu meistern sein. Mit der Auswertung dieses Studienprojekts, das Bestandteil

einer Gesamtstudie ist, die zusammen mit den Universitäten Dortmund und Erlangen konzipiert und ausgewertet wird, haben die Wissenschaftler Günter Wagner und Manuela Wölfel ihre Zahlen und Ergebnisse vorliegen. Doch Markus Dietz würde sich eine Wiederholung wünschen – unabhängig einer wissenschaftlichen Auswertung. Denn neben den nackten Zahlen für die Wissenschaft war es auch die positive Erfahrung, die die Kinder beim gemeinsamen Frühstück gemacht haben. Die frühstückenden Schüler selbst, die Mitschüler, aber auch viele Eltern sind sensibilisiert worden für das Thema. Jedenfalls würde die Jahrgangsstufe 7 gerne weitermachen.

Ob es in naher Zukunft wieder ein Projekt des gemeinsamen Frühstückens an der ARS geben wird, hängt auch davon ab, ob sich Sponsoren finden, die z. B. »Naturalien« beisteuern, so wie es die Bäckerei Mack (Butzbach) bei der nun abgeschlossenen Aktion getan hat. Schade wäre es jedenfalls, wenn die rund zehn zusätzlichen IQ-Punkte, die ein gemeinsames Frühstück einem Schüler bringen könnten, nicht aktiviert würden. Denn die Pausenzeit, die es »kostet«, Brot und Apfel tatsächlich zu essen, die sparen die Kinder mittags, wenn sie stressärmer weniger Zeit fürs Lernen aufbringen müssen.

(Foto: Nici Merz)