

Ausgabe vom Dienstag, 1. Juni 2004

<<< [zurück zur Artikelübersicht](#) <<<

*Prüfungen*

## Mit leichter Kost zu guten Noten

**Mit dem Sommer kommt die Zeit der grossen Prüfungen. Nicht nur Köpfchen, Fleiss und Ausdauer entscheiden über Erfolg oder Misserfolg, auch die richtige Ernährung kann einen Einfluss haben.**

Auf den Schildern stehen Namen und Kandidatennummern, an einigen Orten liegen Glücksbringer daneben. In nur wenigen Augenblicken wird die Prüfung beginnen, die Nervosität im Raum ist spürbar. Das Schreibzeug ist griffbereit, und bei vielen Schülern finden sich zudem eine Stange Traubenzucker, zwei Schokoriegel und Orangensaft: Sie setzen auf Zucker und Vitamin C.

Isabelle Widmer vom Bio-Shop Luzern ist anderer Ansicht: «Traubenzucker bringt nichts», sagt sie. In ihren Augen sollte man sich vor einer Prüfung richtig verpflegen, auch wenn diese am Morgen stattfindet. «Wer normalerweise nicht frühstückt, sollte zumindest etwas trinken.» Eine Zwischenverpflegung bei Prüfungen findet sie nicht nötig. Sie empfiehlt aber, viel zu trinken. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüsster Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

### Frühstück ist wichtig

«Trinken, Trinken, Trinken», rät auch Franziska Staub. Sie arbeitet als Ernährungsberaterin in Luzern und Unterägeri. Denn wer genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, kann sich besser konzentrieren und vermeidet Kopfschmerzen. Auch sie warnt davor, nüchtern an eine Prüfung zu gehen. Sie empfiehlt ein frisches Müesli mit Früchten oder Vollkornbrot mit Käse. Wichtig für einen guten Start in den Prüfungstag ist aber vor allem, dass man isst, was einem schmeckt und den Körper nicht mit schwerverdaulichen oder ungewohnten Speisen belastet. Bei Frühstücksmuffeln kann eine Tasse Ovomaltine für den nötigen Kick sorgen.

Bei längeren Prüfungen findet es Franziska Staub sinnvoll, eine Zwischenverpflegung mitzunehmen. Dabei sollte man leichtverdauliche Speisen bevorzugen, ein Mutschli oder ein Stück Ruchbrot ist für einmal besser als Körnlibrot. Gut geeignet sind auch Obst, Gemüse und Dörrfrüchte. Vorsicht aber mit Rüebli und Gurken, Banknachbarn können durch das geräuschvolle Kauen gestört werden. Mit Milch- oder Fruchtsaftgetränken kann man sich ebenfalls Energie zuführen.

### Hüttenkäse statt Salami

Wer sich ein Sandwich schmiert, sollte als Belag lieber Hüttenkäse statt Salami wählen, denn zu viel Fett macht träge. Daran sollte man auch bei der Wahl des Mittagmenüs denken. Nach Schnitzel mit Pommes oder anderen fettreichen Speisen braucht der Körper einen grossen Teil seiner Energie für die Verdauung. Franziska Staub vergleicht die Situation vor einer Prüfung mit der eines Sportlers vor dem Wettkampf: «Wenn der Körper zu stark mit der Verdauung beschäftigt ist, kann man keine Leistung erbringen.»

### Vorsicht vor Fett und Zucker

Unser Hirn gewinnt seine Energie ausschliesslich aus Zucker, da das Hirn Fett als Energiereserve nicht nutzen kann. Im Gegensatz zu den Muskeln kann das Hirn keine Energien speichern, und ist daher auf eine konstante Energiezufuhr angewiesen. Mit den komplexen Zuckern aus Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst gelingt dies am besten. Wer aber ohne Süssigkeiten gar nicht kann oder ein plötzliches Leistungstief befürchtet, dem empfiehlt Franziska Staub Willisauer Ringli oder Basler Lækkerli. Anders als Schokolade enthalten diese Süssigkeiten kaum Fett. Trotzdem sollte man aufpassen mit Süssigkeiten und Traubenzucker, denn alles, was viel weissen Zucker enthält, jagt den Blutzuckerspiegel kurz hoch und lässt ihn danach noch tiefer absinken. Das Resultat: Man wird müde und unkonzentriert.

## Ernährung im Vorfeld

Die Prüfung ist nur der Endpunkt einer mehr oder weniger langen Vorbereitungszeit. Wer viel lernen und sich konzentrieren muss, sollte vermehrt Fisch, Soja oder Nüsse essen. Die darin enthaltenen Stoffe verbessern die Merkfähigkeit. Bierhefe aus der Drogerie hat den gleichen Effekt.

Wichtig ist jedoch, dass man mit der Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten einige Wochen vor der Prüfung beginnt, ansonsten sind sie nutzlos. Experimente mit Pillen oder ungewohnten Nahrungsmitteln sollte man am Prüfungstag vermeiden. Durchfall oder Blähungen können die Konzentration erheblich beeinflussen. Doch eigentlich gilt: Eine ausgewogene Ernährung muss nicht ergänzt oder geändert werden.

VON REGULA BÄTTIG

---

[webmaster@neue-lzag.ch](mailto:webmaster@neue-lzag.ch)

[Home](#)

[Seitenanfang](#)



[Seite ausdrucken](#)