

Den Schulstart fit meistern - Konzentration und Nervenstärke

Der Schulstart nach den Ferien bedeutet für Kinder und Eltern gleichermaßen eine Umstellung. Neue Lehrer, Hausaufgaben und manchmal auch Prüfungsstress können die Nerven strapazieren. Umso wichtiger ist es, Kinder von Anfang an fit und konzentriert in den Alltag zu begleiten.

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für geistige Leistungsfähigkeit. Ein gesundes Frühstück mit Vollkornprodukten, frischem Obst und ausreichend Flüssigkeit sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel und damit für bessere Konzentration im Unterricht.

Zuckerreiche Snacks sollten eher die Ausnahme bleiben, da sie zu schnellen Energieschwankungen führen.

Pausen sind ebenfalls entscheidend nach circa 30 bis 45 Minuten konzentriertem Arbeiten braucht das Gehirn kurze Auszeiten.

Bewegung an der frischen Luft oder kleine Spiele fördern die Durchblutung und machen den Kopf wieder frei.

Ruhige Minuten mit einem Buch schaffen kleine Inseln der Erholung. Ebenso wichtig ist Lob



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

und Anerkennung. Wer positive Rückmeldungen erhält, startet mit mehr Motivation und Freude ins Lernen.

Vergessen Sie nicht: Ein geregelter Tagesrhythmus mit ausreichend Schlaf ist die beste Grundlage für Lernfreude und Belastbarkeit. Mit einer guten Balance aus Bewegung, Erholung und gezielter Unterstützung meistern Kinder den Schulalltag mit mehr Leichtigkeit und Nervenstärke.

Ihre Apotheke begleitet Sie und Ihre Familie gesund durch das Schuljahr und wünscht einen guten Start!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**