

**Büro des Rektors**  
Auenbruggerplatz 2, A-8036 Graz

Thomas Edlinger, BA  
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

thomas.edlinger@medunigraz.at

Tel +43 / 316 / 385-72055

Fax +43 / 316 / 385-72030

**Presseinformation  
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Der Schulstart steht vor der Tür:  
Tipps, damit der Start ins Schuljahr gut gelingt**

Graz 08. September 2021 - Die Sommerferien neigen sich dem Ende zu und es wird Zeit, die Kinder auf den Start in das neue Schuljahr vorzubereiten. Für manche Kinder ist es sogar der Beginn eines ganz neuen Lebensabschnittes. Doch wie bereitet man den Nachwuchs optimal darauf vor, den Schulalltag zu meistern? Expert\*innen der Med Uni Graz geben hilfreiche Tipps, wie man Körper und Geist von Kindern und Jugendlichen am besten auf den Schulstart einstimmt.

**Energie fürs Lernen**

Die Nahrung liefert den „Treibstoff“, den wir brauchen, um erfolgreich durch den Tag zu kommen. Mahlzeiten und Trinkrhythmen sind für die optimale Nährstoffversorgung sehr wichtig. Vom perfekten Frühstück über die portionierte Jause bis hin zum gemeinsamen Mittag- oder Abendessen: Die korrekte Ernährung sollte man stets im Blick haben. Gerade für Schulkinder gehören Frühstück und Pausenjause wohl zu den wichtigsten Mahlzeiten für einen guten Start in den Tag.

Das Frühstück sollte ausgewogen sein. Dunkles Brot, Käse, Haferflocken, Obst, Nüsse und Samen liefern jede Menge Energie für den Start in den Schultag. „Mit dieser Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln erreicht man auch eine gute Sättigung und langsame Versorgung mit Kohlenhydraten mit ausgewogener Zuckerbilanz und Vermeiden von Müdigkeit“, so Sandra Holasek vom Otto Loewi Forschungszentrum der Med Uni Graz. Nüsse sind ausgezeichnete Fettlieferanten und stecken voller Vitamine - vor allem aus der B-Gruppe und Vitamin E. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herzkreislaufsystem und den Blutfettspiegel aus.

Die Jause sorgt nach mehreren Stunden konzentrierten Lernens für den nötigen Energieschub. Auch hier gilt: Langfristige Energielieferanten wie Vollkornprodukte oder Nüsse sind Trumpf. Obst und Gemüse dürfen ebenfalls gerne in der Jausenbox liegen. Milchprodukte wie Joghurt oder Topfen liefern Eiweiß und Kalzium - hier sollte aber auf fettärmere Varianten zurückgegriffen werden.

Besonders wichtig - vor allem bei kleineren Kindern: „Frühstücksmuffel sollten auf jeden Fall zumindest ein Getränk zu sich nehmen und eine größere Jause einpacken“, erklärt Sandra Holasek. Der Nachwuchs sollte auch unbedingt beim Frühstück und der Jause mitbestimmen dürfen. Was schmeckt ihm oder ihr besonders? Was mag das Kind überhaupt nicht? Hin und wieder darf auch ein Tag dabei sein, an dem der Nachwuchs selbst bestimmen darf, was er oder sie will, um die Motivation hochzuhalten.

**Zur Ruhe kommen**

Schlaf ist ein zentraler Aspekt, wenn es darum geht, die Gesundheit zu fördern. In den Ruhephasen regenerieren sich Körper und Gehirn und wir verarbeiten die Informationen des Tages. Psychisch hält uns langer und guter Schlaf stark, ausdauernd und flink. Gerade

für die Kleinen ist ausreichend Ruhe besonders wichtig. Generell gilt: Je jünger das Kind, desto länger sollte es schlafen. Während ein Teenager im Alter zwischen 14 und 17 rund acht bis zehn Stunden Schlaf benötigt, sind es bei Sechsjährigen, die ihre Schulkarriere gerade erst starten, noch bis zu 13 Stunden.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist der Schlaf alles andere als ein Leerlauf. Während im Rest des Körpers eine Vielzahl von Regenerationsvorgängen gestartet werden, wird im Gehirn für Ordnung gesorgt. Informationen gehen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis über, Neuronen gehen neue Verbindungen ein, alte Bindungen werden gefestigt und weniger wichtige Informationen werden aussortiert. Auf diese Weise schafft das Gehirn Platz für neue Inhalte. Vor allem in der Schulzeit, in der ständig neuer Lernstoff auf die Schüler\*innen hereinprasselt, ist es besonders wichtig, dem Schlaf so viel Zeit wie möglich einzuräumen.

## **Bewegung zum Aktivieren**

Genauso wichtig wie regelmäßige und ausreichende Ruhe ist es, Bewegung in den Alltag der Kinder zu bringen. Sitzen im Bus, Sitzen in der Schule, Sitzen an den Hausaufgaben: Schon früh bringen wir unseren Kleinsten einen sitzenden Lebensstil bei. Umso wichtiger ist es also, Kinder und Jugendliche zur körperlichen Aktivität zu motivieren. Dabei hat ausreichende Bewegung gleich mehrere positive Einflüsse auf die heranwachsenden Körper und den heranwachsenden Geist.

„Bewegung in der Natur hat sich dabei als besonders wertvoll erwiesen. Zahlreiche Studien zeigen: Kinder brauchen Natur und ein grünes Ambiente wirkt wesentlich gesundheitsfördernder als der Aufenthalt in Stadtgebieten oder Innenräumen“, erläutert Maximilian Moser vom Lehrstuhl für Physiologie des Otto Loewi Forschungszentrums der Med Uni Graz.

Ausreichend Bewegung kann dabei helfen, gesundheitliche Probleme im Kindesalter zu verhindern. Haltungsschäden und Übergewicht in jungen Jahren kann somit schon frühzeitig entgegengewirkt werden. Bewegungsmuster und -fähigkeiten, die bereits als Kind gelernt werden, sind die Basis für das Erwachsenenalter. Die Bewegung hilft zudem beim gesunden Aufbau von Knochen, Sehnen, Muskeln und anderen beteiligten Strukturen des Bewegungsapparates. Zu guter Letzt ist gemeinsames Spielen mit anderen Kindern ein wichtiger Faktor bei dem Erlernen sozialer Verhaltensformen und auch ein Pfeiler für eine gesunde und stabile Psyche.

## **Weitere Informationen und Kontakt:**

Assoz.-Prof.in PDin Mag.a Dr.in Sandra Holasek  
Medizinische Universität Graz  
Otto Loewi Forschungszentrum  
Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie  
+43 316 385 71153  
[sandra.holasek@medunigraz.at](mailto:sandra.holasek@medunigraz.at)

Univ.-Prof. Dr.phil. Maximilian Moser  
Medizinische Universität Graz  
Otto Loewi Forschungszentrum  
Lehrstuhl für Physiologie  
+43 316 385 73864  
[max.moser@medunigraz.at](mailto:max.moser@medunigraz.at)

**Steckbrief: Sandra Holasek**

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit "Nutrition and Metabolism" am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.

**Steckbrief: Maximilian Moser**

Maximilian Moser ist als Physiologe und Chronobiologe am Lehrstuhl für Physiologie am Otto Loewi Forschungszentrum tätig. Dort forscht er im Team von Nandu Goswami, das sich hauptsächlich mit den Themen Kreislauf- und Gefäßforschung sowie vegetatives Nervensystem beschäftigt. Im Rahmen seiner Forschungen untersucht Maximilian Moser das Zusammenspiel von Herzschlag und Atmung und seine Auswirkungen auf die Erholung und Regeneration im Schlaf, bei Jugendlichen und Erwachsenen.