

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 8: Wie schütze ich mein Herz?

**Artikel:** Gesunde Vollwertenergie für jeden Schultag  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558164>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gesunde Vollwertenergie für jeden Schultag

Ein gesundes, vollwertiges Frühstück ist das Sprungbrett in einen erfolgreichen Schultag. Mit in die Schulmappe gehört aber auch das Pausenbrot. Richtig und natürlich zubereitet, fördert beides Konzentration und Leistungsfähigkeit und reduziert damit auch den Schulstreß.



**Gesund, nahrhaft und richtig zubereitet: So sorgen Frühstück und Pausenbrot den ganzen Tag für Saft und Kraft.**

Frühstück und Pausenbrot sollten zusammen etwa einen Drittel des täglichen Energiebedarfs decken. Kinder brauchen keine «schnelle», sondern langanhaltende Energie für den ganzen Tag. Die Mahlzeiten sollten zudem leicht verdaulich sein und gut sättigen.

Hierzu eignen sich vor allem Frischkorn- und Flockenmüsli mit Obst und Milch zubereitet. Aber auch Trockenfrüchte, Milchprodukte, Vollkornbackwaren, Getreideerzeugnisse, Butter, Honig, Käse und fettarme Wurst. Wer richtig und gut frühstückt, dem reichen für die Pause frisches Obst, rohes Gemüse, Nüsse und Trockenfrüchte. Anders Morgenmuffel, die am Frühstückstisch wenig essen oder nur trinken.

Sie brauchen für die erste Pause ein kräftiges Lunchpaket. Und weil Kinder auch mit den Augen essen, sind viel Abwechslung und eine liebevolle Zubereitung und Verpackung gefragt. Als Durstlöcher eignen sich zum Mitnehmen Kräuter- und Früchtetee, reine Obstsaft mit Mineralwasser gemischt oder nur Mineralwasser.

### Frühstücken in Ruhe – und mit Phantasie!

Das Frühstück zu Hause sollte in Ruhe und in entspannter Atmosphäre eingenommen werden. Dafür lohnt es sich, sowohl für die Kinder als auch für die Eltern, etwas früher aufzustehen. Leider gehen etwa 10 Prozent der Schülerinnen und Schüler ohne Frühstück aus dem Haus, und bei rund 15 Prozent fehlt das Pausenbrot. Oft bekommen Kinder Geld für die Schulverpflegung, doch führt der Schulweg an vielen Versuchungen vorbei. Aber aufgepasst: Süßigkeiten und zuckrige Getränke schaden mehr als sie nützen! Vitamin- und Mineralstoffmangel sind die Folgen. Sie führen in der Schule zu Konzentrationsschwäche, Nervosität, Müdigkeit und Leistungsabfall.

Nach Ansicht von Ärzten und Psychologen wird das Ernährungsverhalten zwischen dem 6.-12. Lebensjahr geprägt. Betrachtet man die tägliche Leistungskurve von Schulkindern, so ist gerade die Vormittagsernährung besonders wichtig. Grund genug, um von Anfang an auf eine vernünftige und ausgewogene Schulverpflegung zu achten.

## Tips zum Zmorge und Znüni

### für Ausgeschlafene

#### Zu Hause

Eine bis zwei Tassen Früchtetee und eine Scheibe Vollkornbrot mit wenig Butter und einer Scheibe Käse

oder ein A.Vogel-Müesli aus 3 EL ungesüßtem Müesli, 200g frischen Früchten und 1-2 EL Joghurt oder Vollmilch.

#### In der Pause

Eine Banane und 2 EL Studentenfutter mit einem Becher Getränk nach Wahl

oder ein Apfel, eine Birne, eine Karotte oder ein Stück Salatgurke.

### und Morgenmuffel

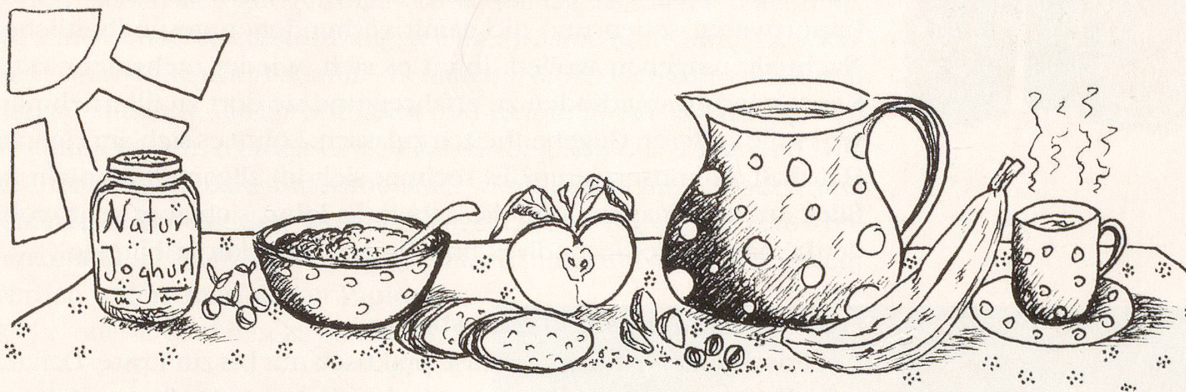
#### Zu Hause

Eine Tasse Vollmilch oder Kakao oder ein bis zwei Tassen Früchtetee und ein Knäckebrot (Risopan) mit Frischkäse.

#### In der Pause

Eine Scheibe Vollkornbrot, zur Hälfte mit 30g Camembert belegt, die andere Hälfte darüberklappen. Dazu eine Banane.

oder eine Vollkornsemmel mit zwei Scheiben Putenschinken, dazu ein Stück rohes Gemüse und ein Joghurt.



## Brotaufstrich: mal süß, mal herzhaft

### Schokonetta

- 100 g weiche Butter
- 100 g fein gemahlene Nüsse
- 1 EL Kakao
- 2 EL Sanddornmark mit Honig
- 1/2 EL Honig
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1 Prise Vanillemark

Butter cremig rühren und die übrigen Zutaten dazugeben. Schokonetta in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Etwa zwei Wochen haltbar.

### Apfel-Zwiebel-Mus

- 80 g Butter
- 100 g säuerlicher Apfel
- 150 g Zwiebeln
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1/4 TL Herbamare (Kräutersalz)
- 1 Msp. Knoblauchpulver, etwas Zitronensaft

Butter vorsichtig erhitzen. Apfel und Zwiebeln putzen, würfeln und zusammen mit den Sonnenblumenkernen zur Butter geben. 5 Minuten dünsten, dann pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Im Schraubglas im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar.