

## Hungern schwächt

### Text 1

„Wer das Mittagessen ausfallen lässt und stundenlang nichts isst, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Leistungskurve am frühen Nachmittag rapide nach unten geht. Man wird müde, ist unkonzentriert und macht mehr Fehler. Der Körper braucht einfach in regelmäßigen Abständen Nahrung, um fit zu bleiben. Das sind Fakten, die niemand ignorieren sollte. Wir achten daher auch bei Sportlern der Konzentrationssportarten wie den Schützen sehr auf einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus.“

*Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Bayern*

### Text 2

Eine 2008 publizierte, kanadische Studie hat gezeigt: Schulkinder, die bei ihrem Frühstück viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie Ballaststoffe, Eiweiß, Eisen, Kalzium und Vitamin C zu sich nahmen – kurz gesagt: die sich ausgewogen ernährten –, schnitten bei anschließenden Leistungstests zu ihren Lese- und Rechtschreibfähigkeiten viel besser ab als ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, die für ihr Frühstück zu ungesunden Lebensmitteln griffen.

*Quelle: Michelle D. Florence MSc, PDt, Mark Asbridge PhD, Paul J. Veugelers PhD: Diet Quality and Academic Performance (2008) [www.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2008.00288.x](http://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2008.00288.x)*

### Text 3

Im islamischen Fastenmonat Ramadan verzichten Musliminnen und Muslime von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken. Saudi-Arabien verzeichnet in diesem Fastenmonat nach Behördenangaben rund 27 Prozent mehr Verkehrstote auf den Straßen als in anderen Monaten. Laut einer Untersuchung in Dubai leiden Autofahrerinnen und -fahrer im Ramadan unter Dehydrierung und einem niedrigen Blutzuckerspiegel, was ihre Aufmerksamkeit und sogar das Sehvermögen beeinträchtigen – und lebensbedrohliche Verkehrsunfälle verursachen kann.

*Quelle: Thomas Seibert: Ramadan bringt muslimische Autofahrer zur Raserei, am 22.03.2014 auf [augsburger-allgemeine.de](http://augsburger-allgemeine.de) - [www.augsburger-allgemeine.de/panorama/naher-osten-ramadan-bringt-muslimische-autofahrer-zur-raserei-id70215106.html](http://www.augsburger-allgemeine.de/panorama/naher-osten-ramadan-bringt-muslimische-autofahrer-zur-raserei-id70215106.html)*