

# Die Nährstoffgeschichte

Ein Schultheater-Abenteuer



Nach dem gleichnamigen Kinderbuch  
von Maren Bucec und Carmen Eder

Bühnenfassung von Philipp Hardy Lau  
Stand: August 2025

# Die Nährstoffgeschichte

## Ein Schultheater-Abenteuer

### Hauptfiguren:

- Erzähler\*in 1
- Erzähler\*in 2
- Schülerin Momo
- Schüler Fifi
- Sonnenvitamin Deee
- Lady Schrottsky
- 3 Dinohunde

### Mögliche weitere Rollen:

- sämtliche Nährstoffis
- weitere Mitschüler\*innen
- Ansager\*in

### Ideen zur Mitwirkung:

- Regie und Assistenz
- Bühnenbau und Requisite
- Kostüme und Maske
- Ton, Musik, Geräusche
- Beleuchtung, Effekte
- Soufflieren
- Videomitschnitt
- Werbung, Plakate
- Ticketverkauf
- usw.

## Szene 1: Die Begrüßung – Willkommen auf unserem Schulfest

(Die Bühne zeigt Reste vom Schulfest: ein paar Luftballons, leere Becher, vielleicht eine umgekippte Spielstation. Zwei Kinder, die Erzähler\*innen, stehen in der Mitte. Sie sehen glücklich und ein bisschen müde aus.)

- Erzähler\*in 1:** Puh! Das war ein tolles Schulfest!
- Erzähler\*in 2:** So viel los heute! Spiele, Theater und Musik ...
- Erzähler\*in 1:** Und wir mittendrin – als die neuen Schulsprecher!  
(Beide verbeugen sich stolz.)
- Erzähler\*in 2:** Erst die Eröffnung ... sooo viele Leute!
- Erzähler\*in 1:** ... und das Beste: So viele leckere Frischi-Sachen zu Essen!
- Erzähler\*in 2:** Ja, und fast wäre alles in die Hose gegangen.
- Erzähler\*in 1:** (hält sich die Hände vor die Augen)  
Ja, das war echt ganz schön knapp!
- Erzähler\*in 2:** Voll gut, dass Deee noch aufgetaucht ist und zu Hilfe kam.
- Erzähler\*in 1:** Oh, warte mal, ich glaube, nicht alle waren beim Schulfest dabei, oder?
- Erzähler\*in 2:** Stimmt, ich sehe viele neue Gesichter.
- Erzähler\*in 1:** Na, dann lass uns doch alles von vorn erzählen.
- Erzähler\*in 2:** Na gut.
- Erzähler\*in 1:** Es fing alles an mit Fifi und Momo ...
- Erzähler\*in 2:** Die beiden spielten mal wieder verstecken und Momo war diesmal richtig gut.
- Erzähler\*in 2:** Ja, denn Fifi suchte überall nach Momo. Im Schulgarten, in der Turnhalle, sogar hinter dem Putzwagen! Aber er fand Momo nicht ...
- Erzähler\*in 1:** Sie hatte sich nämlich in der Schulküche versteckt und da seltsamerweise gaaaanz viele Süßigkeiten gefunden.
- Erzähler\*in 2:** Ja, und dann hat sie einfach von all den Gummibärchen, Chips und Schokoriegeln genascht und ist davon richtig müde geworden und am Ende sogar eingeschlafen.
- Erzähler\*in 1:** Zum Glück hat sie dann aber ganz laut geschnarcht. Das hat Fifi gehört und sie dadurch gefunden.
- Erzähler\*in 2:** Ah! Da kommt ja Fifi auch schon!

*(Fifi und Momo betreten die Bühne, Erzähler\*in 1 und 2 gehen von der Bühne ab. Momo setzt sich auf den Boden und schläft. Sie schnarcht dabei ganz laut. Vor sich hält sie eine Gummibärchentüte. Fifi versucht Momo aufzuwecken, die schließlich zu blinzeln beginnt.)*

**Fifi:** Mooomooo? Ich glaub, ich sehe nicht richtig! Momo! Du hast genascht UND geschlafen?!

**Momo:** *(im Halbschlaf)*

Nur ein bisschen ... Hier, nimm dir auch was ...

*(reicht ihm eine Gummibärchentüte)*

**Fifi:** *(lacht)*

Na gut, ich probier' mal. Aber nur ein paar.

*(greift mit der Hand in die Gummibärchentüte, pickt sich etwas heraus und steckt es in den Mund)*

Das ist ja voll lecker ... Momo?!?!

*(Fifi greift noch mal zu und isst gedankenverloren auch den restlichen Inhalt der Tüte.)*

*(Momo ist wieder eingeschlafen und reagiert nicht. Fifi versucht sie aufzuwecken, aber es gelingt ihm nicht. Er setzt sich auf den Boden und stützt ratlos seinen Kopf in die Hände. Dann schließt er für einen Moment die Augen und schläft dabei ebenfalls kurz ein.)*

*(Auftritt Erzähler\*in 1 und Erzähler\*in 2)*

**Erzähler\*in 1:** Nachdem Fifi von den Süßigkeiten gegessen hatte, wurde er auch richtig müde.

**Erzähler\*in 2:** Ja, die beiden haben ja auch die ganze Tüte aufgegessen.

**Erzähler\*in 1:** Zum Glück kam Dee zur richtigen Zeit vorbei!

*(Beide Erzähler\*innen gehen von der Bühne ab.)*



## Szene 2: Deee kommt zu Hilfe

*(Musik ertönt [„Das sind die Nährstoffis“, Instrumentalversion]. Sonnenvitamin Deee geht – durchs Publikum – Richtung Bühne. Deee hat ein gelbes T-Shirt und eine orangefarbene Hose an und trägt eine gelbe Kopfbedeckung und eine Umhängetasche.)*

*(Fifi und Momo werden von der Musik wach und reiben sich die Augen)*

**Fifi:** *(wird wach und sieht die leere Gummibärchentüte)*

Oh! Ich hab' wohl mehr genascht, als ich wollte.

**Momo:** Oje, ich auch!

**Momo und Fifi:** *(beide zerknirscht)*

Dabei war das alles doch eigentlich für unser Schulfest!!!

*(dann sehen beide gleichzeitig Deee und erschrecken ein bisschen)*

**Fifi:** Huch, wer bist du denn?

**Momo:** Ich glaube, ich träume noch immer ...

**Deee:** Hey Fifi, hey Momo! Ich bin Deee und ich komme immer, wenn ich gebraucht werde.  
Ihr seht ja voll platt aus ... Hier, nehmt erstmal einen saftigen Apfel.  
Der macht euch wieder fit.

**Fifi:** *(beißt vom Apfel ab)*

Was ist denn passiert?

**Deee:** Momo und du, ihr habt euch den Bauch mit Schrottsky-Sachen vollgestopft.  
Deswegen seid ihr auch so schlapp und müde geworden. So könnt ihr aber nicht beim Schulfest auftreten!

**Momo:** *(beißt vom Apfel ab)*

Aber ... Ich dachte immer, dass Zucker mir VIEL Energie gibt?

**Deee:** Ja, aber nur gaaanz kurz.

*(kratzt sich am Kopf)*

Äh ... kennst du die Zuckerkurve?

**Momo:** *(schüttelt den Kopf)*

Nein. Klingt aber ganz lustig. Was ist das denn?

**Deee:** Also, das ist so: Wenn du Sachen mit viel Zucker isst, fühlst du dich ganz schnell ganz fit und energiegeladen: So als ob du ganz oben auf einer Rutsche stehst und vor Freude jubeln möchtest.