

## Gesundheitsförderung:

### Schulkinder müssen trinken dürfen!

Schüler/innen, die mindestens 2 Liter täglich trinken, können sich besser konzentrieren und haben bessere Schulnoten, betont die deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik. Das Trinkverhalten in Schulen ist häufig völlig unzureichend. Während der Schulstunden ist trinken oft sogar verboten - genau das ist aber aus ernährungswissenschaftlicher Sicht verkehrt: So trinken die Schüler/innen nur in den Pausen und erst, wenn sie schon Durst empfinden. Das ist jedoch zu spät, denn Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers für ein Wasserdefizit ...



Der menschliche Körper verfügt über keine Wasserreserven, die er bei Flüssigkeitsmangel anzapfen könnte. Daher ist es wichtig, regelmäßig und ausreichend zu trinken. Dazu sind über den Tag mindestens 2 Liter (Mineral)Wasser, bei Hitze und sportlicher Betätigung sogar 2 - 3 Liter täglich nötig. Neben der lebenswichtigen Flüssigkeit liefert Mineralwasser auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Kupfer, die an wichtigen Stoffwechselvorgängen beteiligt sind. Außerdem helfen Flüssigkeit und Mineralstoffe dem Gehirn, geistige Höchstleistungen zu vollbringen, sodass Kinder und Jugendliche dem Unterricht aufmerksam(er) folgen können.

Daher sollte das Trinken nicht nur auf die Pausen beschränkt, sondern den ganzen Tag möglich sein, fordern ErnährungsexpertInnen. Denn nur wer viel trinkt, ist den ganzen Tag über körperlich und geistig fit. Blut, Gehirn, Leber und Muskulatur sind die wasserreichsten Körperorgane und reagieren auf Wasserverluste besonders empfindlich: Verschlechterte Fließeigenschaften des Blutes, beeinträchtigte körperliche Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Mundtrockenheit sind die möglichen Folgen (Details: [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)).



\* \* \*

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)