

Aktuelle Umfrage der Universität Paderborn zeigt:

Viele Schüler drücken durstig die Schulbank

Frankfurt am Main, September 2002 – Den ganzen Vormittag nichts oder nur wenig trinken – keine Ausnahme für fast ein Viertel der Schülerinnen und Schüler. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung der Universität Paderborn zum Trinkverhalten vor und während der Unterrichtszeit. Befragt wurden knapp 1.000 Schülerinnen und Schülern an allgemein- und berufsbildenden Schulen. Mehr als jeder Achte der befragten 8- bis 22-Jährigen vergisst häufig, morgens vor der Schule seine Flüssigkeitsreserven wieder aufzufüllen. Auch in den Schulpausen sieht die Situation nicht besser aus: Knapp 24 Prozent der Schülerinnen und Schüler greifen nie oder nur selten zu einem Getränk. Die Resultate bieten Anlass zur Besorgnis, denn eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme führt nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Im Auftrag des *Forum Trinkwasser* führte Professor Dr. Helmut Heseke¹ Universität Paderborn, eine Befragung von insgesamt 973 Schülerinnen und Schülern an allgemein- und berufsbildenden Schulen durch. Ziel der Befragung war, das Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen vor und während des täglichen Schulbesuchs zu erkunden. Lehrkräfte verteilten Fragebögen an ihre Schulklassen. Sowohl „Trinkmuffel“ als auch „Normal-Trinker“ sowie Kinder und Jugendliche, die gerne und häufig trinken, nahmen teil.

In den Pausen oft ohne Getränk

Knapp ein Viertel aller befragten Schülerinnen und Schüler verbringt den ganzen Vormittag in der Schule, ohne etwas zu trinken – oder nur selten. Es kommt hinzu, dass fast 5 Prozent aller Befragten nie etwas trinken, bevor sie in die Schule starten. Weitere 7,1 Prozent trinken nur selten etwas zum Frühstück. Allerdings zeigen sich hier je nach Schulform deutliche Unterschiede: Während 93,5 Prozent der Grundschüler in den Pausen immer oder

¹Prof. Dr. Helmut Heseke ist Ernährungswissenschaftler und Leiter der Fachgruppe "Ernährung und Gesundheit" an der Universität Paderborn

häufig ein Getränk zu sich nehmen, sind es bei den Real-, Haupt- und Berufsschülern circa 74 Prozent. Nur 65 Prozent der Gymnasiasten denken regelmäßig ans Trinken.

Konzentration mangelhaft

Wer zu wenig trinkt, kann sich schlechter konzentrieren. Wissenschaftliche Studien zeigen es deutlich: Eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme führt nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Das kann sich zum Beispiel auch negativ auf die Konzentration und Aufmerksamkeit im Schulunterricht auswirken. Der Grund: Das Blut fließt langsamer, und gleichzeitig werden Muskeln und Gehirn mit weniger Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ernährungswissenschaftler empfehlen, dass Kinder zwischen 7 und 10 Jahren circa einen Liter pro Tag trinken sollten und Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahre 1,5 Liter. Ein guter Durstlöscher ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität stets verfügbar und obendrein kalorienfrei. Abgefüllt in eine Trinkflasche, ist auch für ausreichend Getränkevorrat in der Schultasche gesorgt. Wer's nicht immer pur mag, kann es aufsprudeln oder durch Mischen mit Säften und Sirups für Abwechslung sorgen.

Ist zu viel Trinken ungesund?

Die längst von der Wissenschaft widerlegte Vorstellung, dass zu viel Trinken ungesund sei, ist immer noch verbreitet und sogar in einigen Schulbüchern anzutreffen². Den falschen Ratschlag, nicht zu viel zu trinken, hören Kinder nicht selten auch von ihren Eltern oder anderen Erwachsenen. Es wird zudem häufig noch davon abgeraten, Leitungswasser zu trinken. Dabei ist deutsches Trinkwasser ein geeignetes Getränk.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage **www.forum-trinkwasser.de** stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de