

Untersuchungen zum Trinkverhalten von Schüler/innen und Studenten/innen

von Prof. Dr. Helmut Heseke, Universität Paderborn

Einführung

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte eigentlich in allen Lebensphasen selbstverständlich sein. In Untersuchungen muss aber immer wieder festgestellt werden, dass zu wenig getrunken wird und dass häufig Getränke bevorzugt werden, die als Durstlöscher eher ungeeignet sind. Da eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führt und z. B. auch negative Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeit im Schulunterricht haben kann, sind ausreichende Trinkmengen im schulischen Alltag nicht nur an heißen Sommertagen von großer Relevanz.

In den vorliegenden Untersuchungen wurde daher das Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen vor und während des täglichen Schulbesuchs analysiert. Hierzu wurde eine Stichprobe von 973 Schüler und Schülerinnen an allgemein- und berufsbildenden Schulen im Alter von 8 bis 22 Jahren mit Hilfe eines strukturierten Fragebogens im Juni 2002 befragt. Ergänzend hierzu wurde eine kleine Stichprobe Studenten/ Studentinnen in die Befragungen einbezogen.

Methodik

Befragung einer Stichprobe von Schülerinnen und Schüler an allgemeinbildenden (Grundschule, Hauptschule, Realschule, Gymnasium) und berufsbildenden Schulen zum Trinkverhalten vor und während der Unterrichtszeit mittels eines Fragebogens

Stichprobe

Die Befragungen erfolgten klassenweise. In der Regel nahmen jeweils komplette Klassen an der Befragung teil. Hierdurch werden durch selektive Nichtteilnahme möglicherweise verursachte Verzerrungen vermieden. Die Lehrer/innen erläuterten den Fragebogen mit Hilfe eines Musterfragebogens, verteilten die Fragebögen und sammelten diese wieder ein. Das Ausfüllen des Fragebogens beanspruchte nur 5-10 min. Um auch eine Bewertung des Trinkverhaltens junger Erwachsener zu erhalten, wurde auch eine Stichprobe von 167 Studierenden in die Befragungen einbezogen.

Tabelle 1: Besuchte Schulformen der befragten Schüler/innen

Schulform	Anzahl der Fragebögen
Grundschulen	107
Hauptschule	167
Realschulen	336
Gymnasien	250
Berufsschulen	114

Tabelle 2: Altersstruktur der befragten Jugendlichen

Alter	männlich		weiblich		gesamt	
	Anzahl	%	Anzahl	%	Anzahl	%
8	8	1,9 %	12	2,2 %	20	21 %
9	19	4,5 %	26	4,7 %	45	4,6 %
10	26	6,2 %	13	2,4 %	39	4,0 %
11	65	15,5 %	51	9,2 %	116	11,9 %
12	40	9,5 %	49	8,9 %	89	9,1 %
13	47	11,2 %	35	6,3 %	82	8,4 %
14	44	10,5 %	50	9,0 %	94	9,7 %
9	19	4,5 %	26	4,7 %	45	4,6 %
15	32	7,6 %	54	9,8 %	86	8,8 %
16	55	13,1 %	78	14,1 %	133	13,7 %
17	34	8,1 %	85	15,4 %	119	12,2 %
18	40	9,5 %	67	12,1 %	107	11,0 %
19	7	1,7 %	23	4,2 %	30	3,1 %
≥ 20	3	0,7 %	10	1,8 %	13	1,3 %
gesamt	420		553		973	

Ergebnisse

Es zeigte sich, dass 4,5 Prozent der Schüler/innen zum Frühstück zu Hause nie etwas trinken und weitere 7,1 Prozent nur selten ein Getränk trinken. In den Schulpausen trinken 7,1 Prozent nie ein Getränk und 16,8 Prozent tun dies nur selten. Das bedeutet, dass knapp ein Viertel der Schüler und Schülerinnen während des Schulbesuchs immer noch keine oder nur selten Flüssigkeit zuführen.

In Abhängigkeit von der Schulform zeigen einige deutliche Unterschiede. Während Grundschüler in den Schulpausen zu 93,5 Prozent immer oder häufig ein Getränk trinken, geben dies nur ca. 7,5 Prozent der Realschüler/innen, Hauptschüler/innen bzw. Berufsschüler/innen und 6,5 Prozent der Gymnasialisten an.

Während beim häuslichen Frühstück Milch, Kakao und andere Milchkischgetränke sowie Orangensaft und Mineralwasser dominieren, werden in den Schulpausen bevorzugt Orangensaft, Multivitaminsaft, Apfelsaftschorle und Mineralwasser getrunken. Weniger als 10 Prozent der Befragten trinken in der Schule Milch oder ein Milchkischgetränk.