

## Gesund wie ein Fisch im Wasser

### Wasser als Lebenselixier und als perfektes Getränk

#### Viele Redewendungen rund ums Wasser

*„Mir steht das Wasser bis zum Hals“ - „Der kocht auch nur mit Wasser“ – „Jemanden ins kalte Wasser werfen“ - „Du bist mit allen Wassern gewaschen“ – „Gesund wie ein Fisch im Wasser“ – „Der kann kein Wässerchen trüben“ – „Stille Wasser sind tief“*

**Wasser** ist überall und auch in unserem Sprachalltag durch Redewendungen ständig präsent. Das hebt die Bedeutung von Wasser hervor. Wasser ist überlebenswichtig, doch zu viel Wasser wie wir es etwa bei Hochwasserkatastrophen erleben oder aus der Bibel die Sintflut kennen, können Leben bedrohen oder sogar vernichten.

#### Wasser ist unser Lebenselixier

Wasser in der richtigen Menge ist entscheidend für das **Zusammenspiel von Körper und Geist**. Wer ausreichend trinkt, kommt besser und konzentrierter durch den Tag. Hierbei ist Wasser, egal ob Leitungs- oder Mineralwasser, das Getränk der ersten Wahl: Es hilft den Flüssigkeitsbedarf ausreichend zu decken, liefert verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente, es hat weder Zucker noch Kalorien. Wasser schmeckt neutral und ist somit ein guter Durstlöscher.



Kinder brauchen viel Wasser. Sie reagieren auf einen Wassermangel empfindlicher als Erwachsene, weil ihr Körper noch nicht so anpassungsfähig ist. Durst ist ein Warnsignal, dass der Körper unbedingt Flüssigkeit braucht. Wenn Kinder durch Spielen, Sport oder gar durch Medienkonsum abgelenkt sind, vergessen sie häufig das Trinken. Deshalb ist es wichtig, mit Kindern zu trainieren, wie sie trinken sollen. Das gilt für den Besuch in der Kita oder der Schule und natürlich auch für zu Hause.

Schon ein **bisschen Durst** macht sich bemerkbar. Der Körper arbeitet langsamer und die Zellen werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das kann dazu führen, dass das Gehirn schlechter arbeitet. Kinder werden schneller **müde** und können sich **schlechter konzentrieren**. Sie können im Unterricht nicht mehr aufmerksam zuhören.

#### Kita- und Grundschulkinder brauchen ungefähr 1 Liter Wasser am Tag

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Kita-Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren einen Richtwert von 940 ml pro Tag und für Grundschulkinder im Alter von 7 bis 10 Jahren einen Richtwert von 970 ml pro Tag. Diese Richtwerte können je nach körperlicher Aktivität wie Sport und Spiel, Gesundheitszustand oder klimatischen Bedingungen wie hohen Temperaturen abweichen. Um eine gleichmäßige Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten, sollte sich die Trinkmenge auf 6 Getränkeportionen über den Tag verteilen. Diese Empfehlung findet sich auch in der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) wieder. Ein Flüssigkeitsmangel hat Folgen, die sich durch einen Ausgleich nur begrenzt aufheben lassen. Untersuchungen zeigen, dass die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag sogar noch stärker sind. Daher ist regelmäßiges und ausreichendes Trinken für Kinder besonders wichtig.

## Leitungs- oder Mineralwasser

Sowohl Leitungs- als auch Mineralwasser ist zum Durstlöschen gut geeignet. Aus ernährungsphysiologischer Sicht finden sich kaum Unterschiede zwischen beiden Alternativen. Leitungswasser ist preisgünstiger und umweltfreundlicher als Mineralwasser. Allerdings können Mineralwässer leichter dabei helfen, wenn es darum geht gezielt einzelne Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium über das Trinken abzudecken. Hierbei hilft ein Vergleich der Nährwertanalyse verschiedener Mineralwässer, die sich auf dem Etikett der Flaschen befindet.

## Starke Argumente für Leitungswasser

Basierend auf der Trinkwasserverordnung wird Leitungswasser regelmäßig kontrolliert. In Deutschland steht Leitungswasser direkt aus dem Wasserhahn in hervorragender Qualität zur Verfügung. Jeder von uns kann sich bequem, ohne große Kraftanstrengung und fast überall bedienen. Leitungswasser ist überall als regionales Lebensmittel verfügbar, es benötigt keine Verpackung, schont den Grundwasserspiegel und ist für Körper und Geist unersetzlich. Kurzum: Wasser ist gesund und demzufolge ein nachhaltiges Lebensmittel.

Was liegt also näher als Leitungswasser auch in Kitas und Schulen verstärkt als Trinkwasser zu nutzen?!

## Leitungswasser auch in Kitas und Schulen

Ein Trinkwasserangebot in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kita und Schule hilft Kindern, den Flüssigkeitsbedarf gleichmäßig über den Tag verteilt zu decken. Zudem ist erwiesen, dass das regelmäßige Trinken von Wasser den eigenen Geschmack prägt und der Griff zu zuckerhaltigen Getränken weniger wird.



Eine einfache Lösung ist ein zentral gelegenes **Waschbecken** als Trinkwasserquelle zu deklarieren. Wichtig ist, dass das Waschbecken ausschließlich für das Zapfen von Trinkwasser genutzt wird und die Wasserhähne hygienisch einwandfrei sind, um Karaffen oder Trinkflaschen aufzufüllen. Häufig findet sich in Schulen auch ein Trinkbrunnen, der wieder aktiviert werden kann. Die Reinigung der „Trinkquelle“ sowie die Reinigung der mit Wasser befüllten Trinkgefäße muss geregelt werden. Besser auf Nummer Sicher gehen: Eine Wasserbeprobung sollte vor dem offiziellen Einsatz als Trinkwasserquelle erfolgen. Eine weitere Möglichkeit sind **leitungsgebundene Trinkwasserspender**. Hier gibt es auch Modelle, die eine Anreicherung mit Kohlensäure ermöglichen.

## Ungeeignete Getränke – es gibt viel zu viele

Eistee, Cola, Limonaden, Fruchtsaftgetränke, Nektare und Säfte enthalten viel Zucker, Fruchtzucker und auch Fruchtsäuren, die die Zähne schädigen. Getränke mit Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen verstärken die Gewöhnung an den süßen Geschmack, das wirkt sich ungünstig auf die Ernährungsgewohnheiten aus. Zusätzlich haben diese Getränke oft noch Farb- und Aromastoffe. Energydrinks sind koffeinhaltige Erfrischungsgetränke, die in der Ernährung von Kindern nichts zu suchen haben. Koffein kann bei Kindern gesundheitliche Folgen wie Schlafstörungen, Hyperaktivität und aber auch Muskelzittern oder Übelkeit hervorrufen.

Milch wird aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung nicht zu der Lebensmittelgruppe „Getränke“ gezählt. Sie enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Proteine und Calcium, die der

menschliche Körper täglich braucht. Milch und Milchprodukte werden in der Ernährungspyramide als eine eigene Lebensmittelgruppe dargestellt. Insbesondere Milchmischgetränke und Kakao haben aber viel Fett und Zucker und sind daher sehr energiereich. Sie sollten nicht regelmäßig getrunken werden.

Schauen Sie in unsere Infobox. Hier sind ein paar Ideen, wie Wasser ab und zu einem besonderen Trinkerlebnis gemacht werden kann.

### INFOBOX

#### **Wasser aufpeppen**

Es gibt schöne **Eiswürfelformen**, die das Wasser als kleine Sterne, Kugeln oder Herzen gefrieren lassen. Anstelle von Wasser kann auch mal Apfel-, Orangen- oder Traubensaft zu Eiswürfeln gefroren werden. Auch schön sind kleine Obststücke wie verschiedene Beeren, Apfel-, Kiwi- oder Orangenstücke, die mit Wasser in den Eiswürfelbehälter eingefroren und später in die Wasserkaraffe gegeben werden können.

**Infused Water** – Wasser mit Apfel- oder Gurkenstücken, Erdbeeren oder Minzblättern oder anderen Kräutern sind nicht nur optisch schöne Alternativen, um den Wasserkonsum anzukurbeln. Sie sorgen auch geschmacklich für eine Abwechslung (siehe hierzu auch Newsletter Juni/2022 – Top 4).