Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Warum ist Trinken im Schulalltag so wichtig?

Mon, 09/08/2025 - 10:14

Der Körper von Kindern und Jugendlichen zwischen 5 und 14 Jahren besteht zu rund 75 Prozent aus Wasser. Das ist deutlich mehr als bei Erwachsenen, bei denen der Wasseranteil je nach Alter nur mehr 50 bis 65 Prozent der Körpermasse ausmacht.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist damit das wichtigste körperliche Grundbedürfnis. Denn Wasser ist Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten – so auch des Blutes – sowie Transport- und Lösungsmittel für Sauerstoff, Nährstoffe, Stoffwechselprodukte und schädliche Stoffe. Wasser bewerkstelligt also sowohl die Versorgung der Zellen und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen als auch den Abtransport und die Ausscheidung von schädlichen Stoffen. Nicht zuletzt hält es mittels Schweißproduktion die Körpertemperatur konstant.

Mehr als andere Organe ist das **Gehirn** auf die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen angewiesen. „Ein Flüssigkeitsmangel wirkt sich daher zuerst auf die **geistige Leistungsfähigkeit** aus“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, verminderte visuelle Aufmerksamkeit, verminderte Lernfähigkeit, Störungen des Abstraktions- und Erinnerungsvermögens sowie eine verlängerte Reaktionsfähigkeit sind die ersten Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel. „Denn wenn das Blut aufgrund des Wasserdefizits dicker wird, fließt es schlechter und versorgt die Organe nicht mehr optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen“, so Raffeiner.

Neben dem Gehirn reagieren auch das Herz, die Nieren, die Lunge und die Muskeln empfindlich auf einen Wassermangel, so dass auch die **körperliche Leistungsfähigkeit** abnimmt. Der Körper reagiert auf den Wassermangel nämlich, indem er das Herzschlagvolumen (die Menge Blut, die pro Herzschlag ausgeworfen wird) und den Blutdruck vermindert. Bei einem Flüssigkeitsdefizit von rund 5 Prozent der Körpermasse treten Kreislaufbeschwerden auf.

Ein Kinderkörper hat im Verhältnis zum Körpergewicht eine größere Oberfläche als ein Erwachsenenkörper. Auch schwitzen Kinder weniger, wodurch die Körperwärme nicht so effektiv wie bei Erwachsenen abgeleitet wird. Kinder haben daher, bezogen auf das Körpergewicht, einen höheren

Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene und entwickeln rascher einen Flüssigkeitsmangel. Erschwerend kommt hinzu, dass das Durstempfinden kleiner Kinder noch nicht vollständig ausgeprägt ist und Kinder bei Spiel und Sport leicht auf das Trinken vergessen.

Den Ernährungsgesellschaften zufolge sollten Kinder und Jugendliche daher regelmäßig, **auch während des Schulunterrichts,** Wasser trinken, und nicht erst, wenn sie durstig sind. Die Faustregel lautet: **mindestens 6 Gläser Wasser, über den Tag verteilt.** Je nach Alter und Körpergewicht variiert die Größe des Wasserglases: während es für Kindergartenkinder 0,15 Liter misst, sind es für Grundschulkinder 0,2 Liter und für Jugendliche in der Mittelschule 0,25 Liter. Bei Fieber, Erbrechen, Durchfall, Hitze und körperlicher Anstrengung muss natürlich mehr getrunken werden.