



Das Schulkonzept

„Das Schlimmste, was Erwachsene Kindern antun können, ist Gleichgültigkeit.“

Margret Rasfeld
Evangelische Schule Berlin Zentrum

Grundlage

14 Millionen Kinder in der Europäischen Union – davon rund 2 Millionen Kinder in Deutschland – sind übergewichtig und jährlich kommen europaweit 400.000 hinzu. Eine Ursache liegt im falschen Trinkverhalten. Forschungsergebnisse zeigen, Kinder und Jugendliche trinken häufig zu wenig Wasser und zu viel zuckerhaltige Softdrinks.

Ergebnissen einer vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund durchgeführten Untersuchung zufolge erhöht der Verzehr von zuckerhaltigen Getränken bei Kindern und Jugendlichen das Risiko von Übergewicht und Adipositas. Die Studie kommt zur abschließenden Empfehlung, dass Wasser als energiefreies Nahrungsmittel das Getränk der Wahl darstellen sollte und dass es sich in Bezug auf das Körpergewicht positiv auswirkt, wenn Kinder und Jugendliche pro Tag ein Glas mehr Wasser trinken und dadurch die Aufnahme zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke und Säfte ersetzen sollen.

Zu gleichen Ergebnissen gelangen viele weitere Studien über den Zusammenhang von Ernährung und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Das Trinkverhalten kann in einen

engen Bezug zum Körpergewicht gesetzt werden. So zeigt eine Langzeitstudie über 15 Jahre an 548 Kindern, dass bereits ein zuckerhaltiger Softdrink pro Tag den Bodymass-Index (BMI) um 0,24 Kg/m² erhöht und das Risiko, adipös zu werden, um 60% ansteigt. Der Konsum von (Mineral-) Wasser war mit der Entwicklung einer Adipositas hingegen negativ korreliert. Andere Studien stellen fest, dass Kinder, die täglich etwa einen halben Liter Softdrinks zu sich nahmen, auch dahin tendierten, immer mehr zu essen. Eine bedenkliche Erkenntnis, weil in den vergangenen 50 Jahren der Konsum von Softdrinks um 500% angewachsen ist.

Dem Thema ‚Trinken‘ kommt in der präventiv orientierten Ernährungserziehung eine eher untergeordnete Rolle zu. Viele Informationsmaterialien behandeln es nur randständig. Nach aktuellen Untersuchungen decken besonders Kinder und Jugendliche ihren Wasserhaushalt nicht ausreichend. Im Verhältnis zum Körpergewicht ist bei Kindern die Körperoberfläche und der Wasseranteil an der Gesamtkörpermasse sowie der Wasserstoffwechsel deutlich erhöht. Dies führt im Vergleich zu Erwachsenen zu einem höheren Wasserbedarf. Eine unzureichende Wasserzufuhr kann zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Dies kann negative Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit im Schulunterricht haben und langfristig das Risiko zur Ausbildung von Fettleibigkeit (Adipositas) und weitere Erkrankungen begünstigen.



Vielen Lehrern und Eltern ist diese Problematik nicht bewusst und sie achten oft nicht auf eine ausreichende und richtige Flüssigkeitszufuhr bei den Kindern und Jugendlichen (Verhaltensprävention). Sie sind zu wenig informiert und aufgeklärt und wissen häufig nicht, wie eine optimale und finanzierbare Trinklösung an den Schulen umgesetzt werden kann (Verhältnisprävention).

Idee

Mit seinem Schulkonzept unterstützt der Wasser für Menschen e.V. Schulen bei der Entwicklung, der Finanzierung und der Umsetzung schulindividueller Trinkwasserlösungen mit dem Ziel der Prävention von Übergewicht.

Zum Bildungs- und Erziehungsauftrag als Beitrag zur Prävention von Übergewicht gehört die Gesunderhaltung der Kinder und Jugendlichen (§ 41 AschO). Dies hinsichtlich des Getränkeangebots und Trinkverhaltens umzusetzen, fällt den Schulträgern und Schulen nicht immer leicht. Hierzu benötigen sie kompetente Partner, die sie in allen Fragen rund um das Thema ‚Trinkwasser‘ unterstützen. Der Wasser für Menschen e.V. möchte sich den Schulen als unabhängiger Partner anbieten. In diesem Zusammenhang sieht der Wasser für Menschen e.V. als seine satzungsgemäßen Aufgaben:

- ♦ die Information und Aufklärung in den relevanten Zielgruppen Kindergarten und Schule sowie

- ♦ die Entwicklung und Betreuung von Konzepten zur Umsetzung geeigneter Trinkwasserlösungen in diesen Zielgruppen.

- ♦ Evaluation und Qualitätssicherung

Information & Aufklärung

Laut einer Studie von Professor Helmut Hesecker (Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule, Universität Paderborn) werden Kinder „...nicht selten von Eltern und Erziehern ermahnt, nicht so viel zu trinken. Dahinter verbergen sich tradierte, aber längst widerlegte Vorstellungen, dass zu viel Trinken ungesund sei und dass zum Essen nicht getrunken werden solle. Nicht selten werden derartig unsinnige Empfehlungen in Schulbüchern vermittelt.“

Weitere Recherchen und eigene Befragungen haben ergeben, dass bei Lehrern, Eltern und Schülern häufig ein unzureichender Wissensstand hinsichtlich eines gesundheitsfördernden Trinkverhaltens vorhanden ist. Wasser für Menschen e.V. betrachtet es als seine satzungsgemäße Aufgabe, dem hohen Informations- und Aufklärungsbedarf aktiv und engagiert zu entsprechen. Fokussiert werden sowohl die Verhältnisse des Lebensumfeldes der adressierten Zielgruppen als auch ihr Verhalten, jeweils mit dem Ziel, ein gesundes Trinkverhalten zu fördern.

Neben einer breit angelegten Presse- und Öffentlichkeitsarbeit werden einerseits Bausteine der bereits 2004 initiierten Informations- und Aufklärungskampagne TRINX (Schülerwettbewerb, Events, Frische-Spiel, etc.) zum Einsatz kommen und andererseits weitere Informationsmaterialien (Informationsflyer und



-broschüren, Homepage, Lehr- und Lernmaterialien, etc.) erstellt.

Lösungskonzepte & Betreuung

Für die Aufnahme von Wasser für den menschlichen Genuss kommt neben der Bereitstellung von qualitativ hochwertigem Trinkwasser über die Leitungsnetze die Versorgung mit Mineralwasser oder Tafelwasser in Flaschen oder Gallonen (Water-Cooler) in Frage.

Leitungswasser kann direkt aus dem Hahn bereitgestellt oder unter Zwischenschaltung von leitungsgebundenen Trinkwasserschankanlagen gekühlt und bei Bedarf mit Kohlensäure versetzt angeboten werden.

Untersuchungen, die alle Konzepte aus hygienischer, ökologischer und ökonomischer Sicht verglichen haben, sehen leitungsgebundene Trinkwasserschankanlagen im Vorteil.

Eine Untersuchung der Stiftung Warentest aus dem Jahr 2012, die stille Mineralwässer und Leitungswasser einer vergleichenden Prüfung unterzogen hat, sieht hinsichtlich Mineralstoffgehalt und Keimproblematik Leitungswasser deutlich im Vorteil.

Flaschen- und Gallonen-Versorgung ist aufgrund des Transports der Flaschen bzw. Gallonen über teilweise viele Hundert Kilometer und aufgrund des Energieaufwands für mehrfache Reinigungen ökologisch bedenklich und im Preis für Schulen unakzeptabel. Gallonen-Systeme sind zudem aufgrund ihrer hohen Verkeimungsanfälligkeit nicht empfehlenswert. Daher stellen leitungsgebundene Trinkwasserschankanlagen für den Wasser für Menschen e.V. aktuell das Mittel der Wahl dar.

Wasser für Menschen e.V. bietet Kindergärten und Schulen:

- ◆ Marken- und produktunabhängige Beratung (Wasser für Menschen e.V. hat alle Hersteller von Trinkwasserschankanlagen, die den Hygiene- und Qualitätsrichtlinien entsprechen, aufgefordert, sich zu beteiligen).
- ◆ Unterstützung bei der Finanzierung einer schulindividuellen Lösung, beispielsweise Unterstützung bei der Akquisition von Sponsoren und Förderern.
- ◆ Dauerhafte Betreuung.

Evaluation & Qualitätssicherung

Im Zentrum der wissenschaftlichen Begleitung stehen

- ◆ Dokumentation und
- ◆ wirkungs- und nachhaltigkeitsorientierte Evaluation.

Hierzu werden Modellschulen unterschiedlicher Schulformen und -größen akquiriert.

Ziel ist die Erstellung und dauerhafte Modifizierung eines Handlungsleitfadens, in dem die grundlegenden Gelingensbedingungen, abhängig von Schulform und -größe, etc., zur Gestaltung einer optimalen und gesundheitsfördernden Trinkwasserversorgung an Schulen dargestellt sind (Verhaltens- und Verhältnisprävention). Der Handlungsleitfaden wird allen Bildungsbeteiligten zur Verfügung stehen und das Informations-, Aufklärungs- und Beratungsangebot des Wasser für Menschen e.V. ergänzen.



Zielgruppen

Das dargestellte Konzept des Wasser für Menschen e.V. richtet sich primär an Kinder und Jugendliche. Das Setting ‚Kindergarten‘ sowie das Setting ‚Schule‘ wurde gewählt, da dort gezielt große Gruppen meist homogener Ausprägung (ähnliche Altersstrukturen, ähnliches Vorwissen, ...) angesprochen werden können. Jedoch darf ‚Gesundheitsförderung‘ nicht mit Kindergarten- oder Schulschluss aufhören. Die Vermittlung von (Gesundheits-) Bildung ist nicht alleine eine schulische Aufgabe (formelle Bildung). (Gesundheits-) Bildung vollzieht sich neben der Schule in vielen und auch unterschiedlichen Lebenszusammenhängen, z.B. im Elternhaus, in der Jugendhilfe und Jugendarbeit sowie in freizeitorientierten Veranstaltungen (informelle sowie nicht-formelle Bildung).

Daher sieht das Konzept des Wasser für Menschen e.V. vor, neben dem Bildungsumfeld (Schulträger, Lehrer, Erzieher, Multiplikatoren, ...) sukzessive ebenso das familiäre und freizeitorientierte Umfeld der Kinder und Jugendlichen als Zielgruppe einzubeziehen.

Ziele

Vermittlung eines bewußten Umgangs mit dem Element ‚Wasser‘ sowie Vermittlung eines gesunden Trinkverhaltens mit dem Ziel der Prävention von Übergewicht.

♦ Themenbezogene Bewusstmachung und Willensbildung bei allen adressierten Zielgruppen (Schulträger, Lehrer, Erzieher, Eltern, Schüler, Multiplikatoren, etc.), sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiv.

- ♦ Die adressierten Zielgruppen sollen dazu motiviert werden, mehr Wasser zu trinken.
- ♦ Die adressierten Zielgruppen sollen dazu motiviert werden, weniger zuckerhaltige Softdrinks zu trinken.

Kontakt

Wasser für Menschen e.V.
Siedlungsweg 23
48268 Greven
www.wasser-fuer-menschen.org

Hinweis: Rückfragen richten Sie bitte an das u.g. Projektbüro.

Vereinsvorstand

1. Vorsitzender: Prof. Dr. Ingo Froböse (Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln)
2. Vorsitzender: Dr. Reinhold Hemker MdB a.D.

Projektbüro für Anfragen

12QUADRAT GmbH
Konrad-Zuse-Str. 10
44801 Bochum
Fon.: 0234.7090-838
Fax: 0234.7090-839
www.12quadrat.de

Literaturhinweise

Adler, S.; Hygienischer, ökologischer und ökonomischer Vergleich von Trinkwasseranlieferungen in Gallonen vs. Mineralwasserflaschen vs. Trinkwasserschankanlagen; Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene, Freiburg, 2005.

Alexy, U.; Was Kinder essen - und was sie essen sollten. Hans Marseille Verlag. München. 1999.

Appel, St.; Handbuch Ganztagschule. Konzeption, Einrichtung und Organisation. Schwalbach/Taunus 1998.

Bauer Media KG (Hrsg.); Kids Verbraucher Analyse 2003. Hamburg. 2003.



Bertelsmann Stiftung (Hrsg.); Ernährung und Gesundheit – Zwischenbericht der Expertenkommission; Verlag Bertelsmann Stiftung, Gütersloh, 2002.

Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.); Prävention von Übergewicht bei Kindern. Aus: Zeitschrift COMPASS. 1/2003.

Campell, K. et al.; Interventions for preventing obesity in children (Cochrane Review). Cochrane Library 2004, Issue 1.

Copeland, M.; Gesunder Lebensstil contra Übergewicht. Aus: Believer's Voice of Victory (BVVO), 2004.

Danielzik, S.; Wehret den Anfängen: Ursachen und Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde der Universität Kiel. 2004.

Deutsches Jugendinstitut; Schule und soziale Netzwerke, erste Ergebnisse der Befragung von Schulleitern zur Zusammenarbeit allgemeinbildender Schulen mit anderen Einrichtungen und Personen. Zwischenbericht, München 2002.

Drittes Gesetz zur Ausführung des Kinder- und Jugendhilfegesetzes; Gesetz zur Förderung der Jugendarbeit, der Jugendsozialarbeit und des erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes – Kinder- und Jugendfördergesetz – (3. AG-KJHG – KJFöG) vom 12. Oktober 2004.

Dunitz-Scheer, M.; Ernährung ist Erziehungssache, oder? Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde. Graz. 2001.

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Hrsg.); Optimix – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. FKE-Broschürenvertrieb, Lüdenhausen.

Frankfurter Rundschau; Vielen Jugendlichen ist der Hintern eingeschlafen, aus: BISP-Pressespiegel 11, 30.04.2003.

Heseker, H.; Fachwissenschaftliche Analyse von Ernährungsthemen in Schulbüchern; Universität Paderborn, 2001.

Heseker, H.; Untersuchungen zur Ernährungsphysiologischen Bedeutung von Trinkwasser in Deutschland. Universität Paderborn. 2002.

Heseker, H.; Untersuchungen zum Trinkverhalten von Schüler/innen und Studentinnen. Universität Paderborn. 2002.

Heseker, H., Weiß, M.; Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule. Universität Paderborn. 2003.

Heseker, H., Weiß, M.; Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit. Universität Paderborn. 2003.

IDM Informationszentrale Deutsches Mineralwasser. Mehr trinken – besser denken. Bonn. 2005.

IDM Informationszentrale Deutsches Mineralwasser. Richtig trinken im Sport. Bonn. Februar 2005.

Kersting, M., Schäch, G.; Ernährungsberatung für Kinder und Familien. Gustav Fischer Verlag. Jena. 1996.

Künast, R.; Die Dickmacher. München. 2004.

Libuda, L., Muckelbauer, R., Kersting, M. Getränkeverzehr und Übergewicht bei Kindern. Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (1), 23.

Ludwig, D. S. et al.; Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 357 (2001).

ProKids-Institut Herten (Hrsg.); LBS-Kinderbarometer NRW. Herten 2004.

Rheinisches Ärzteblatt; Schulprojekt zur Prävention wird ausgebaut, 4/2002.

Robert Koch Institut, KIGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. KIGGS Symposium 2006

Thimm, K.; Bewegte Kindheit; aus: Der Spiegel 40/2004.

Thorbriet, P.; Gesund zum Erfolg; aus: Focus-Schule 03/2005.

Verband Deutscher Mineralbrunnen VDM. Informationszentrale Deutsches Mineralwasser IDM. Trinken im Unterricht – Ein Leitfaden für Lehrer. In Zusammenarbeit mit: aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V. Bonn. Mai 2005.

Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.); Ernährungstipps für eilige Eltern. Düsseldorf. 1998.

Verbraucherzentrale NRW (Hrsg.); Durstlöscher Wasser. Düsseldorf. 2005.



VDD Berufsverband der Diätassistenten Deutschland
e.V. (www.vdd.de)

Hinweis: Mit Formulierungen wie "Lehrer, Schüler, etc." meinen wir immer auch "Lehrerinnen, Schülerinnen, etc.". Wir haben uns aus Gründen der Lesbarkeit für diese einfachere Schreibweise entschieden.

© Wasser für Menschen e.V. 2012 – Jede Nutzung, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Genehmigung des Wasser für Menschen e.V. nicht gestattet.