

# GUTER RAT VON FALL ZU FALL

ARBEITSSCHUTZ UND  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
IN SCHULEN UND STUDIENSEMINAREN



## Warum Trinken so wichtig ist

### Das Fallbeispiel

Herr K., Englischlehrer an einer großen IGS, verspürt immer wieder auftretende Kopfschmerzen, die sich im Laufe des Tages verschlimmern, ist zunehmend unkonzentriert und schnell müde. Er macht sich Sorgen um seine Gesundheit, denn obwohl er regelmäßig Sport treibt, fühlt er sich häufig schlapp und schwindelig. Durch einen Check-up beim Hausarzt konnte zunächst eine körperliche Ursache der Beschwerden ausgeschlossen werden, nur das Blut sei etwas „dick“. Erst durch einen Artikel in einer Zeitschrift seiner Krankenversicherung wurde er auf das Thema „Lebenselixier Wasser“ aufmerksam. Könnten die festgestellten Veränderungen damit zusammen hängen, dass er nicht ausreichend trinkt?

### Was steckt dahinter?

Eine regelmäßige, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, ob durch Nahrung oder Getränke, ist für die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eines Menschen essenziell wichtig. Der menschliche Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser, das Gehirn mit seinen überwiegenden Nervenzellen sogar zu drei Vierteln. Die Flüssigkeit in den verschiedenen Körperkompartimenten (Blutgefäße, Magen-Darm-Trakt, sämtliche Körperzellen) dient über das Zusammenwirken mit Blutzellen, verschiedenen Mineralstoffen, Hormonen und „Nährstoffen“ der ständigen Bereitstellung von Leistung, Regeneration und Wachstum. Im Idealfall sind alle diese Stoffe im Gleichgewicht, der Mensch „funktioniert“ ohne Probleme.

Bei nicht ausreichender Flüssigkeitszufuhr kann das Gleichgewicht sehr schnell gestört werden und führt, je nach Individuum, zu den unterschiedlichsten Beschwerden und Ausfällen. Typische körperliche Symptome können sein: Kopfschmerzen, Durstgefühl, Unwohlsein, trockene Haut und Schleimhäute, Verdauungsstörungen, niedriger Blutdruck, dunkler Urin. Typische psychische Symptome können sein: Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, aggressive oder depressive Verstimmungen, auch das Nachlassen von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit oder Kreativität.

Gerade Lehrkräfte im Unterrichtsalltag sehen oft ein Problem, regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Die Pausen zwischen den Unterrichtsstunden sind überwiegend mit beruflichen Tätigkeiten ausgefüllt (Unterrichtsvorbereitung, Pausenaufsicht, Gespräche). Während des Unterrichts ist es oft weder für Schüler noch für Lehrkräfte üblich zu trinken. Und wenn es mit der Flüssigkeitsaufnahme klappt, wann ist Zeit, bei Bedarf auch einmal die Toilette aufzusuchen?

### Was ist zu tun?

Aus medizinischer Sicht ist der Sachverhalt eindeutig: Menschen müssen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden dem Körper regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit zuführen. Da gibt es keine Alternative.

Zusätzlich zur Flüssigkeitsaufnahme durch die Nahrung muss auch eine ausreichende Menge an Wasser (H<sub>2</sub>O) zugeführt werden. Die erforderliche Menge ist abhängig vom Alter (jüngere Menschen mehr als ältere), vom Geschlecht (Männer wegen ihres höheren Grundumsatzes mehr als Frauen), von der körperlichen Beanspruchung, von der Witterung und nicht zuletzt vom individuellen Gesundheitszustand.

Eine allgemeine Mengeneempfehlung für die zusätzliche Trinkmenge pro Tag ist schwierig, da jeder Mensch individuell zu betrachten ist. Sinnvoll erscheinen Mengen zwischen 1 Liter für ältere Menschen und bis zu 2 Litern für Erwachsene allgemein.

Wasser im Körper ist Lösungsmittel, Kühlmittel und Transportmedium. Es ist für fast alle Stoffwechselfvorgänge und für die chemischen Prozesse im Körper das wichtigste Reagens.

Jeder Mensch sollte einen kritischen Blick auf seine Trinkgewohnheiten werfen. Sorgen Sie für eine gute „Trinkkultur“ in Ihrer Schule. Wasserspender im Gebäude und ggf. ein frischer Kaffee oder Tee in jeder großen Pause können hierbei hilfreich sein.

Genauso selbstverständlich sollte es auch sein, dass die Zeit zwischen den Unterrichtsstunden für den notwendigen Toilettengang genutzt werden kann (auch vor oder nach einer Pausenaufsicht!). Organisatorische Belange können und dürfen nicht als Argument gegen eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme stehen.

Regelmäßige kleine Trinkmengen über den Tag verteilt unterstützen Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden. Nehmen Sie sich bitte etwas Zeit dafür.

Mehr zum Thema „Ausreichend Trinken“ finden Sie im Internet (z. B. Deutsche Gesellschaft für Ernährung u. a.), in Publikationen Ihres Krankenversicherers und in Buchhandlungen.

Bei individuellen Fragen können Sie sich auch an Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt wenden.