

Trink dich fit – denn ohne Wasser läuft(s) nicht(s)!

Präventionskampagne TRINX unterstützt Schulen im Kampf gegen das Übergewicht und kümmert sich um kostenlose Trinkwasserlösungen

Unsere Gesundheit ist ein hohes Gut. Oft hapert es jedoch an der konkreten Umsetzung diese zu erhalten. Studien zeigen, dass speziell Kinder immer früher immer dicker werden. Bereits 10–20 Prozent der Schüler sind übergewichtig. Die Gründe liegen häufig in mangelnder Bewegung und falscher Ernährung.

„Dabei kann Gesundes so einfach sein,“ erklärt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Nehmen wir als Beispiel das Trinken: Kinder trinken häufig zu wenig und oft das Falsche. So legen sie schon früh unbewusst einen Grundstein für Übergewicht. Und dies, obwohl eine Änderung des Trinkverhaltens im Alltag so leicht umzusetzen ist.“

Wie wichtig ein gutes Trinkverhalten ist, zeigen Untersuchungen der Universität Paderborn. Diese weisen darauf hin, dass bis zu 30 Prozent der Schüler, ohne etwas getrunken zu haben, im Unterricht sitzen. Dies hat deutlich verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zur Folge.

Diese Entwicklungen hat Froböse nun dazu veranlasst, gemeinsam mit engagierten Bürgern und prominenten Mitsreitern, wie Jean Pütz, den Wasser für Schüler e.V. (WfS) zu gründen. Dieser wirbt für ein gesundes Trinkverhalten und kämpft so gegen den massiven Anstieg von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.

Zu den Aufgaben des Vereins gehört, Schulen mit Hilfe von Sponsoren oder Sammelaktionen zu einer kostenlosen und gesunden Trinkwasserversorgung, einer sog. „TRINX Frische-Quelle“ zu verhelfen. Hier können sich die Schüler den ganzen Tag mit frisch gezapftem Trinkwasser versorgen.

Die Frische-Quelle entwickelt sich dabei zu einem beliebten und gesunden Treffpunkt, wie Christa Hunsdieck, Lehrerin an der Schule Wassermäus in Ennepetal, feststellt: „Die Frische-Quelle kommt bei allen prima an. Sie ist zu einem festen Bestandteil des Schulalltags geworden. So leisten wir als ‚wassertrinkende Schule‘ einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung unserer Kinder.“

Froböse und sein Team appellieren an jeden, den Verein zu unterstützen. „Nur gemeinsam wird es gelingen, möglichst viele Kinder mit gesundem Trinkwasser zu versorgen. Wir stehen alle in der Pflicht, uns um die Zukunft der Kinder zu kümmern!“

Mehr Informationen über den WfS und die Möglichkeiten der Trinkwasserversorgung an Ihrer Schule bekommen Sie unter www.trinx.info.

Kontakt:

Projektbüro des Wassers für Schüler e.V. ist das SPORTCOLLEGE in Bochum, Tel.: 0234 . 7090838, trinx@sportcollege.de

