

Studie „Trinken im Unterricht“

Projektleitung	Prof. Dr. Petra Lührmann, Jun.-Prof. Dr. Birte Dohnke
Kooperationspartner:in	Gesellschaft der Freunde und Förderer der Deutschen Mineralbrunnen-industrie e.V.
Laufzeit	06.2012 – 09.2013

Beschreibung

Der Getränkekonsum von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist aufgrund des hohen Verzehrs von Limonaden und anderen zuckerhaltigen Getränken eher als ungünstig zu bewerten (Mensink, Heseke, Richter, Stahl, & Vohmann, 2007). Wasser zählt zu den energiefreien Lebensmitteln und stellt somit das am besten geeignete Getränk dar. Aktuelle Studien zeigen, dass die Bereitstellung von Wasser in der Grundschule zu einem erhöhten Wasserkonsum führt und positive Effekte auf das Körpergewicht hat (Muckelbauer, Libuda, Clausen, & Kersting, 2011; Muckelbauer et al., 2009). Experimentelle Studien zeigen zudem, dass Kinder nach dem Konsum von Wasser besser in Leistungstests abschneiden (Edmonds & Burford, 2009; Edmonds & Jeffes, 2009). Inwieweit diese Effekte auch im realen Schulalltag zu erzielen sind, war jedoch noch unklar.

Das Kooperationsprojekt „Trinken im Unterricht“ untersuchte diese Frage. Im Mittelpunkt stand die Frage, welche positiven Auswirkungen die regelmäßige Bereitstellung von Mineralwasser im Klassenraum auf das Trinkverhalten von Schülerinnen und Schülern hat und inwiefern das Trinkverhalten mit der kognitiven Leistungsfähigkeit – speziell Konzentration und Merkfähigkeit – dem Wohlbefinden sowie dem Körpergewicht und der Körperzusammensetzung der Schülerinnen und Schüler zusammenhängt. Außerdem sollte die Frage beantwortet werden, ob sich die Akzeptanz und das Image von Mineralwasser als gesundem Schulgetränk verbessern.

Es wurde eine kontrollierte Interventionsstudie durchgeführt, an der 15 Schulklassen aus zwei Gymnasien und zwei Haupt-/Werkrealschulen in Schwäbisch Gmünd und der Region teilnahmen. Die Stichprobe bestand aus ca. 200 Schülerinnen und Schülern. Die Aufteilung in die Interventions- und Kontrollgruppe erfolgte schulweise. Die Intervention bestand aus der kostenlosen Bereitstellung von Mineralwasser im Klassenraum über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen sowie zwei Unterrichtseinheiten zum Thema „Richtiges Trinken“. Die Kontrollgruppe nahm ausschließlich an den Befragungen und den Messungen teil. Die Interventions- und Kontrollgruppe wurden in Bezug auf ihr Trinkverhalten innerhalb und außerhalb der Schulzeit, ihre Leistungsfähigkeit, ihr Wohlbefinden, ihr Körpergewicht und ihre Körperzusammensetzung sowie ihre Wahrnehmung von Mineralwasser bzw. von Gleichaltrigen, die Wasser trinken, verglichen. Der Schultyp wurde zusätzlich berücksichtigt, um den Einfluss einer unterschiedlichen Schulstruktur und Unterrichtsorganisation auf die Wirksamkeit auf das Trinkverhalten der Schülerinnen und Schülern zu überprüfen.

Publikationen

Fuchs, T., Lührmann, P., Simpson, F. & Dohnke, B. (2016). Fluid intake and cognitive performance – Should school children drink during lessons? *International Journal of School Health*, 86, 407-413. <https://doi.org/10.1111/josh.12391>

Sickinger S., Dohnke B. & Lührmann, P. (2016). Studie untersucht das Trinkverhalten von Schülerinnen und Schülern im Unterricht. *Der Mineralbrunnen*, 4, 12-15.

Fuchs T., Dohnke B., Simpson F. & Lührmann P. (2015). Griff zur Wasserflasche fördert die Konzentration! Trinkverhalten und Leistungsfähigkeit in der Schule. *Der Mineralbrunnen*, 1, 13-15.

Simpson, F., Dohnke, B., Fuchs, T. & Lührmann, P. (2015). Trinkverhalten von Kindern und Jugendlichen - Chancen für die Gesundheitsförderung im Setting Schule. *sportunterricht*, 6, 173-177.

Lührmann, P., Simpson, F., Sickinger, S., Fuchs, T. & Dohnke, B. (2014). Auswirkungen der Bereitstellung von Mineralwasser auf das Trinkverhalten von Schülerinnen und Schülern. *Ernährungs-Umschau*, 61, 82-89. <https://doi.org/10.4455/eu.2014.016>

Lührmann, P., Simpson, F., Sickinger, S., Fuchs, T. & Dohnke, B. (2014). The effects of the provision of mineral water in schools on pupils' beverage consumption. *Ernährungs-Umschau*, 61, 82-89. <https://doi.org/10.4455/eu.2014.016>

Weiterführende Links

<https://www.trinken-im-unterricht.de/>