



Die drei Schulsprecher
Hanna Bröthaler, Jonathan Dörner
und Stefan Schlögl

FRISCH GESUND

Wasser ist mehr als ein Getränk.
Es fördert die Leistungsfähigkeit
und Konzentration und hält den
Organismus in Schwung.



Mag. Heidemarie Hell,
Programmleiterin „H2NOE“-
Wasserschule bei „Tut gut!“

Lebenswichtiges Wasser

Warum sollte
man Wasser
trinken?

Ohne Wasser können wir nicht leben, denn ohne Wasser funktioniert unser Körper nicht. Ein Flüssigkeitsdefizit führt zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und behindert das Lernen. Man sollte bevorzugt zu Wasser greifen, denn es ist das gesündeste Getränk überhaupt. Der regelmäßige Konsum von Süßgetränken begünstigt die Entwicklung von Übergewicht, Adipositas und Diabetes. Ein Drittel der österreichischen Kinder (8 bis 9 Jahre) ist übergewichtig. Jeder dritte stellungspflichtige Niederösterreicher ist übergewichtig oder adipös. Als Ursache wird zunehmend eine „adipositasfördernde Umwelt“ – damit auch das Getränkeangebot an Schulen – verantwortlich gemacht.

Was will die „H2NOE“-Wasserschule bewirken?

Die Verfügbarkeit von Wasser oder eben Süßgetränken im Alltag ist ein bestimmender Faktor für das Konsumverhalten. Was im Schulalltag ständig vor Augen ist, erscheint positiver, ansprechender und wird damit auch häufiger konsumiert. An Wasserschulen soll dies Leitungswasser sein. Eine Optimierung des Getränkeangebotes an Schulen, die gezielte Förderung des Wassertrinkens und die Einrichtung süßgetränkfreier Zeiten und Zonen in der Schule kann den Konsum von Wasser erhöhen und den von Süßgetränken reduzieren. Wasser trinken an Schulen beugt Übergewicht vor und gilt als Schlüssel zur Prävention von Adipositas. Wasser als Schulgetränk ist auch ein wichtiger Baustein der Kariesprophylaxe und Immunstärkung. Außerdem: In Österreich werden pro Jahr etwa 1,6 Milliarden Plastikflaschen verkauft. Das sind 181 Flaschen pro Person (Zahlen des Klimaministeriums für 2020), Tendenz steigend. Kunststoffmüll ist ein massives Umweltproblem. Leitungswasser kommt ohne Plastikmüll aus und wird nicht per Lkw transportiert. Wer Leitungswasser trinkt, produziert weniger Müll. ■

Montag, 9:45 Uhr, im Gymnasium Bad Vöslau: Emsiges Treiben vor dem Trinkbrunnen. Schülerinnen und Schüler unterhalten sich, nehmen einen Schluck Wasser, füllen ihre Trinkflasche und gehen wieder in ihre Klasse. Im Unterricht zur Ernährungslehre erfahren sie dann, warum es so wichtig ist, Wasser zu trinken. „Unser Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. In jeder Körperzelle ist Wasser enthalten. Wozu brauchen wir so viel Wasser in uns?“, fragt Professorin Mag. Martha Herb. Sie teilt ein Arbeitsblatt mit Tipps und Anleitungen aus, das die Schülerinnen und Schüler selbstständig ausfüllen. Hanna weiß die Antwort: „Damit wir uns besser konzentrieren können.“ „Das stimmt“, sagt die Professorin, „ausreichend Wasser trinken fördert die Leistungsfähigkeit. Wenn dem Körper nur zwei Prozent Wasser fehlen, das entspricht zwei Gläsern, wird man müde und träge. Wer genug trinkt, ist aufmerksamer.“ Doch Schülerinnen und Schüler vergessen während der Schulzeit bisweilen auf ausreichendes Trinken. Und es ist auch wichtig, was sie trinken: Es sollte Wasser sein, das gesündeste Getränk überhaupt: „Der häufige Konsum von überzuckerten Getränken führt bei Kindern zu Konzentrationsschwierigkeiten und Hyperaktivität“, weiß Martha Herb aus Erfahrung.



Mag. Martha Herb
initiierte das Projekt
„H2NOE“-
Wasserschule
im Gymnasium
Bad Vöslau.



Thomas Herz
Krankenpfleger (Universitätsklinikum
St. Pölten), Absolvent Gesundheits-
& Krankenpflege

Wissen, was morgen zählt.

fh **st. pölten**

Gesundheit

Bachelor:

- Diätologie
- Gesundheits- & Krankenpflege^{PLUS}
- Physiotherapie

Master:

- Digital Healthcare

Weiterbildung:

- Angewandte Ernährungstherapie
- Applied Clinical Research in Health Sciences
- GAIT – Ganganalyse & -rehabilitation
- Gründungs-Know-How Ernährung

Jetzt informieren: fhstp.ac.at/dge

FOTOS: ISTOCK, CHALUK; BARBARA NIDETZKY, BEGESTELLT

Alle Kinder haben eine Glasflasche bekommen. Es wird fast ausnahmslos Leitungswasser vom Trinkbrunnen in der Schule getrunken. So wie es Jonathan, Hanna und Stefan jede Pause machen.



Das Team des Gymnasiums Bad Vöslau setzt auf fächerübergreifenden Unterricht zum Thema Wasser. Im Bild: Mag. Lara Schneider und Direktorin Mag. Claudia Liebl (rechts).



Das Gymnasium Bad Vöslau hat einen gesunden Schwerpunkt gesetzt und ist eine sogenannte „H2NOE“-Wasserschule, ein Projekt der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH. Trinkbrunnen wurden montiert und alle Kinder haben eine Glasflasche bekommen – mit einem Überzug, damit sie nicht so schnell zu Bruch geht. Statt gesüßten, aromatisierten Säften trinken die Schülerinnen und Schüler fast ausnahmslos Leitungswasser. In den Pausen herrscht reger Betrieb vor den Trink-

KARIN SCHRAMMEL ■



„Aufmerksamere Kinder, Vermeidung von Müdigkeit und Konzentrationsschwächen durch Flüssigkeitsdefizite oder die Prävention von Adipositas und Karies sind die wichtigsten Ziele der Wasserschule“, erklärt Landesrat Martin Eichtinger.

brunnen, auch die Lehrerinnen und Lehrer füllen ihre Trinkflaschen. „Das Thema Gesundheit ist uns wichtig“, sagt Direktorin Mag. Claudia Liebl, „daher sind wir nicht nur „H2NOE“-Wasserschule, sondern beteiligen uns seit vielen Jahren auch am Programm ‚Gesunde Schule‘ in Niederösterreich.“ Viele wertvolle Bausteine, die den Kindern und Jugendlichen den Wert eines gesunden Lebensstils vor Augen führen.

PILOTPHASE

Seit vier Jahren wird das Programm „H2NOE“-Wasserschule bereits in der Grundstufe angeboten. Das Gymnasium Bad Vöslau ist nun eine der Pilotschulen in der Sekundarstufe. Das Projekt zielt darauf ab, ein gesundes Trinkverhalten zu etablieren und das Trinkbewusstsein von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften zu stärken. Sieben Schulen der Sekundarstufe nahmen an der Pilotphase teil, die nun von der Universität für Weiterbildung evaluiert wird. Umfangreiche Unterrichtsmaterialien wurden entwickelt – Plakate, Aktionsvorschläge, Workshops, Videos, die Themen rund ums Wassertrinken sowie gesundheitliche und ökologische Vorteile von Wasser erläutern. An den Schulen wurde ein Team bestehend aus Lehrkräften eingeschult, das die Planung und Umsetzung der „H2NOE“-Wasserschule, aller Maßnahmen und Aktivitäten, übernimmt. In Bad Vöslau ist Martha Herb dafür zuständig. Viele Klassen haben Plakate gestaltet, um das neu erworbene Wissen zu teilen – diese hängen nun verstreut über die ganze Schule. Zu Schulbeginn geht es weiter mit der Wasserschule. „Wir haben noch viel vor“, sagt Martha Herb: „Unser nächster Schritt ist der Austausch des Getränkeautomaten durch ein nachhaltiges Refill-System in die eigene Flasche – abfallvermeidend und ressourcenschonend.“



GESUND AUFWACHSEN

Ausgewogene Ernährung durch das EU-Schulprogramm

Die Europäische Union möchte Kinder in der Phase, in der ihre Essensgewohnheiten geprägt werden, für gesunde Ernährung sensibilisieren. Deshalb wird die Bereitstellung von Milch, Milchprodukten, Obst und Gemüse europaweit im Rahmen des EU-Schulprogramms gefördert. Zudem soll das Wissen der Kinder über Lebensmittel verbessert werden. Ziel ist es, Kindern möglichst früh die Bedeutung von gesundheitsförderlichen und regionalen Nahrungsmittelerzeugnissen näherzubringen, vertiefende Kenntnisse über deren Herkunft zu vermitteln und Freude am Genuss von Milch, Milchprodukten, Obst und Gemüse zu wecken.

VON DER KUH ZU DEN KINDERN

Die auf den Betrieben gemolkene Milch wird direkt in den Hofmolkereien verarbeitet. So entstehen kurze bis gar keine Transportwege von der Milchgewinnung bis zur Verarbeitung. Die Einhaltung höchster Hygienestandards wird stets berücksichtigt und auch kontrolliert. Anschließend werden die Schulmilchprodukte direkt zur Verteilung in die Schulen oder Automaten geliefert. Durch diese Regionalität wird auch zur Vermeidung klimawirksamer Emissionen beigetragen.

SO NATÜRLICH WIE MÖGLICH

Die Produkte dürfen nicht gekocht werden und die üblichen Schulmahlzeiten nicht ersetzen.

MIT FINANZIELLER UNTERSTÜTZUNG DER EUROPÄISCHEN UNION



Zudem sollen sie nach Kriterien wie Regionalität und Saisonalität sowie unter Bevorzugung der eigenen Region als Herkunftsort ausgewählt werden.

Den Schulmilchprodukten werden weder Süßungsmittel, Geschmacksverstärker oder Koffein noch Salz und Fette zugesetzt. Um einer Süßprägung des Geschmacks entgegenzuwirken, ist der Zusatz von Zucker streng limitiert. Der Zusatz von Zucker darf maximal 3,5 Prozent betragen.

KONSUMEMPFEHLUNG

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene laut Ernährungsbericht 2017:

- 3 x Milchprodukte und 5 x Obst und Gemüse
- Bei Milch:** Ca. 200 ml oder zwei handflächen-große Käsescheiben, nach Möglichkeit fettarm, beziehungsweise ¼ l Joghurt
- Bei Obst/Gemüse:** Eine Portion entspricht einer zur Faust geballten Kinderhand (so wachsen die Portionen mit).



Die auf den Betrieben gemolkene Milch wird direkt in den Hofmolkereien verarbeitet.

WIE KANN ICH AM EU-SCHULPROGRAMM TEILNEHMEN?

Weitere Informationen: www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm

Die regionalen Schulmilchbauern bieten mit Einverständnis der Schule gerne auch Verkostungen und Exkursionen an. Bleiben Sie immer am Laufenden und folgen uns auf Facebook und Instagram!

Unter milch@lk-noe.at können Sie kostenlos den Schulmilchfolder oder die Schulmilch-Botschafterbroschüre bestellen.



FOTOS: ISTOCK, CHALUK/BEGESTELLT, PHILIPP MONIHART

FOTOS: ZVG, ISTOCKPHOTO, ANDRESR, STOCKPLANETS