

## Ready für die Prüfungszeit?

– heute gibt's von uns nochmals eine Idee, um optimal durchzustarten und top fit durch die Prüfungsphase zu kommen.

Wie geht's dir, wenn du nach einem Tag voller Lesen, Lernen und Schreiben abends den Laptop runterfährst? Hast du Lust, dich noch auszupowern, ein Workout zu machen, dich mit Freunden zu treffen oder etwas Gutes zu kochen? Wenn du dir jetzt „Schön wärs“ denkst und dich eher erschlagen fühlst, Kopfschmerzen hast oder keinen grammatikalisch richtigen Satz mehr bilden kannst, könnte das Thema heute sehr spannend für dich sein. Diese Symptome werden nämlich häufig auf einen Wassermangel zurückgeführt.



Falls Ihr Euch wundert: wir haben eine neue Rubrik im Newsletter!

Unser Kooperationspartner hat zu vielen unserer Themen auch noch spannende Infos, Tipps und Hinweise. Die gibt es dann hier! Zum heutigen Thema findest du [hier](#) und [hier](#) mehr.

Für den Schreibtisch gibt's [hier](#) den Trinkparkplatz und für unterwegs den [Faltbecher](#).

## Keep calm and drink Leitungswasser

*Was soll ich trinken?* Schaust du beim Einkaufen in das Getränkeregale, findest du allerlei flüssige „Durstlöscher“. Kaffee, Kakao, Limos und vor allem alkoholische Getränke zählen aber als Genussmittel und sollten



Photo by Fachy Marín on Unsplash

## Hydrate, Mate!

Wusstest du, dass der menschliche Körper zu ca. 70% aus Wasser besteht und schon bereits 2% Wasserverlust zu gravierenden Folgen für Konzentrationsfähigkeit und Wohlbefinden führen kann? Oder, dass wir täglich ca. 2,5 Liter Wasser über die Niere, die Haut und die Lunge ausscheiden? Außerdem besteht Blut zu 90% aus Wasser. Kein Wunder also, dass bei Wassermangel der Kopf nicht mehr will. Je weniger Wasser im Blut, desto zäher seine Konsistenz und daraus folgend weniger leistungsstark ist

in entsprechenden Genussmengen verzehrt werden. Wie du sicher weißt, ist Wasser das empfohlene Getränk, um deinen Flüssigkeitsbedarf zu decken. An alle, die nicht gerne Kisten schleppen oder sich den Kopf darüber zerbrechen, ob eine Glasflasche oder eine Plastikflasche besser ist: Leitungswasser ist Leistungswasser!

### Hier ein paar Facts:

- ✓ Der Transport vom Ort der Flaschenabfüllung bis ins Ladenregal verursacht viel CO<sup>2</sup>. Der Weg vom Wasserhahn in deine Trinkflasche ist hingegen CO<sup>2</sup> frei.
- ✓ Es fällt kein Verpackungsmaterial an, wenn du das Wasser aus der Leitung trinkst.
- ✓ Leitungswasser ist unschlagbar kostengünstig. Wenn wir beim Einkauf aus dem großen Angebot an Mineralwasser zum billigsten greifen, so entspricht es in etwa dem Preis von 100 l Leitungswasser.
- ✓ Leitungswasser ist das bestkontrollierteste

dein Gehirn und das Immunsystem zu stärken. In Zeiten von Corona wollen wir euch dazu ein paar kleine, feine Tricks und Tipps mit an die Hand geben, die ihr gut im Alltag einbauen könnt.

Die Lösung ist somit sehr einfach und trotzdem gibt es einiges dazu zu sagen.

*Wann soll ich trinken?* Ich trinke, wenn ich durstig bin – klar. Aber das ist leider bereits zu spät. Durst ist ein Warnsignal des Körpers, wenn er sich bereits im Tief befindet und mit Flüssigkeitsverlust zu kämpfen hat. Am besten ist es also, in regelmäßigen Abständen eine kleine Menge Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Natürlich kann das Trinken schnell vergessen werden, gerade in der Konzentrationsphase oder beim Arbeiten. Um dir selbst Reminder in den Tag einzubauen, kannst du dir einfach eine Flasche oder eine Karaffe auf den Tisch stellen. Im Blick – im Sinn. Funktioniert das nicht und du merkst, dass dir das regelmäßige Trinken weiterhin nicht gelingt, kannst du dir einen Wasser-Wecker im 30 Minuten Takt stellen. Wie wir bereits in der Pausenregelung (Newsletter: Montagswelle) beschrieben haben, ist es absolut sinnvoll halbstündig eine kurze Pause einzulegen. Wieso also nicht eine dreiminütige Trinkpause? Eine weitere Idee, sich für das Trinken zu motivieren, sind Trinkapps. Schau dir mal „Wasser Trinken für Gesundheit“, „Wasser Trinken Aquarium“ oder „Plant Nanny2“ im App-/Playstore an. Vielleicht ist etwas passendes für dich dabei!

## Lebensmittel in Deutschland.

ABER... ständig Wasser trinken ist wie ne Woche Spaghetti essen – irgendwann schmeckt's einfach nicht mehr. Verständlich, aber kein Grund! Denn wir haben einen Lösungsvorschlag für euch!

Infused- Water ist super einfach hergestellt, richtig lecker und dazu auch noch gesund. im [Studiblog](#) findet ihr Tipps zur Herstellung von Infused Water und viele weitere Infos. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Photo by Randy Fath on Unsplash

## Nice to Know

Auch wenn jede(r)  
Bundesbürger\*in die empfohlene  
Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern  
in Form von Leitungswasser zu

sich nehmen würde, so wäre kein  
Kollaps der deutschen  
Trinkwasserversorgung  
anzunehmen

Quellen:

<https://www.ueber-wasser.com/warum-wasser-trinken-deine-konzentrationsfaehigkeit-foerdert/>

<https://www.zeit.de/campus/angebote/brita/schlau-trinken/index>

Handout Gruppe 6 Ernährungstag 2019 „Schmackhaftes  
Lei(s)tungswasser“ von Sylvia Nisius, Marion Fruth,  
Bettina Dukek, Hanna Ladig, Ulrike Ogrzewalla

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"