

Lichtenauer Trinkratgeber - Trinken will gelernt sein

27.08.2008, 10:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Lichtenauer Mineralquellen GmbH*
Presseagentur: *Neuland PR*



Lichtenauer Mineralwasser gibt's auch in handlichen 0,5 Literflaschen

Kinder können die Signale ihres Körpers meistens noch nicht so gut einschätzen wie Erwachsene. Das gilt auch für ihr Durstgefühl, welches sich häufig erst viel zu spät meldet. Besonders im Unterricht, während sie still sitzen und sich konzentrieren müssen, bemerken die Kleinen gar nicht, dass es längst Zeit wäre, ihren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

Doch Trinken muss trainiert werden. Oftmals reicht es einfach schon als Anregung, wenn ein Getränk in greifbarer Nähe steht. Falls das Trinken in der Schulstunde nicht erlaubt ist, sollten die Lehrer darauf achten, dass ihre Schüler während der Pausen genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Denn sonst droht das, was mit dem Trinkverbot vermieden werden sollte: Unruhe, Konzentrationsschwäche, Absinken der Leistungsfähigkeit bis hin zu Kopfschmerzen und Schwindel.

1 bis 1,5 Liter täglich empfehlen Experten für Kinder. Dabei kommt es nicht nur darauf an, wie viel sie trinken, sondern auch was. Ein vor Zucker strotzendes Getränk sollte eher Ausnahme als Regel sein. Denn zuviel Limo oder Cola begünstigen Karies und Übergewicht. Der beste Durstlöcher ist natürliches Mineralwasser. Von Lichtenauer gibt es dieses mit viel, wenig oder gar keiner Kohlensäure. Überdies wurden Lichtenauer Medium und Lichtenauer Spritzig in diesem Jahr erneut von Öko Test mit einem SEHR GUT ausgezeichnet. In handlichen 0,5 Literflaschen ist das lebensnotwendige Nass nicht zu schwer und passt in jeden Schulranzen.

Portrait

Die Lichtenauer Mineralquellen GmbH wurde 1991 als ostdeutsches Tochterunternehmen der hessischen HassiaGruppe gegründet. Die Hausmarke Lichtenauer ist größte Brunnenmarke in den neuen Bundesländern.

News-ID: 237269 • Views: 141 (Stand: 19.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/237269/Lichtenauer-Trinkratgeber-Trinken-will-gelernt-sein.html>