

Mittelschule München,  
an der Toni-Pfülf-Straße  
Toni-Pfülf-Str. 30  
80995 München  
Tel. 089 158169111  
Fax 089 158160123



An alle Eltern

3. Dezember 2012

## Lernerfolg durch Wassertrinken

Liebe Eltern,

in unseren beiden 5. Klassen endete letzte Woche der 12-stündige **Kurs „Lernen lernen“** mit der Lerntherapeutin Frau Schenk. Neben einer Reihe von Übungen und Strategien für das Lernen in der Schule und zu Hause erfuhren die Kinder die Bedeutung des Wassertrinkens für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Es ist allgemein bekannt, dass wir Menschen ohne ausreichende Wasserzufuhr nicht überleben könnten. Weniger bekannt ist, wie viel Flüssigkeit wir aufnehmen sollten, um Mangelerscheinungen wie Konzentrationsschwäche, Stoffwechselstörungen und Nieren- und Kreislaufproblemen vorzubeugen.

Pro Tag scheiden wir ca. 2,5 Liter Wasser aus. Ein Teil des Verlustes wird beim Essen kompensiert. **Den größten Teil müssen wir aber durch das Wassertrinken ausgleichen.** Fachleute raten durchschnittlich 1,5 bis 2 Liter Wasser über den Tag verteilt zu trinken. Andere Getränke bieten keinen ausreichenden Ersatz. **Koffeinhaltige, gesüßte oder mit anderen Zusatzstoffen versehene Getränke beeinträchtigen die geistige Leistungsfähigkeit** der Kinder ganz entscheidend.

Unsere Lehrkräfte werden deshalb auch im Unterricht das Wassertrinken gestatten bzw. einplanen. Unser **Münchner Trinkwasser** ist von hervorragender Qualität und ein ausgezeichneter Durstlöscher. Ihr Kind benötigt dazu nur eine unzerbrechliche Kunststoffflasche mit Schraubverschluss und Namensschildchen. Unser Schulforum hat einstimmig beschlossen, koffeinhaltige Getränke an unserer Schule zu verbieten. Im Unterricht sind Wasser oder ungesüßter Tee (kein Eistee!) erlaubt. Natürlich empfehlen wir für Ihr Kind auch außerhalb der Schule gesunde Getränke ohne schädliche Zusatzstoffe.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Clemens Hauck, Rektor

gez. Heidemarie Lamberty, Konrektorin

----- ✂ ----- ✂ ----- ✂

Name des Schülers / der Schülerin	Klasse
-----------------------------------	--------

- Die Elterninformation vom 3. Dezember 2012 habe ich erhalten.
- Ich werde das Anliegen der Schule entsprechend unterstützen.

München,

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des / der Erziehungsberechtigten