

# Wasser trinken in der Mittelschule



Schritt für Schritt zur Wasserschule



## Inhalt

Gute Argumente für das Wasser trinken an Schulen .....	2
Was heißt Wasserschule? .....	3
Schritt für Schritt zur Wasserschule .....	4
1. Kontaktaufnahme/Erstgespräch .....	4
2. Vorstellung des Projekts im Rahmen einer Konferenz .....	4
3. Umsetzung an der Schule .....	4
Wasserschule im Schuljahr .....	8

### Impressum:

Medieninhaber - Kaiblinger & Zehetgruber OG, Schönbrunnerstraße 59-61/Top 13, 1050 Wien

Autorinnen: Karin Kaiblinger, Rosemarie Zehetgruber – gutessen consulting, [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

Foto: Wiener Wasser/Zinner  
Wien, 2023



*Das Projekt „Wasser trinken an Schulen“ wird gefördert durch Wiener Gesundheitsförderung, Fonds Gesundes Österreich und Wiener Wasser.*



## Gute Argumente für das Wasser trinken an Schulen

Wasser ist einfach das beste Schulgetränk. 4 gute Argumente für das Wasser trinken:



### **Wassertrinken fördert die Leistungsfähigkeit.**

Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Fast jede Funktion in unserem Körper ist auf Wasser angewiesen. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel wirkt sich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten können Folgen eines Flüssigkeitsdefizits sein.

- Wer genug trinkt, ist aufmerksamer.



### **Wasser trinken gilt als Schlüssel zur Vorbeugung von Adipositas.**

Süßgetränke sind im Alltag Jugendlicher allgegenwärtig und daher beliebt. Geschmacksvorlieben sind eben eine Gewohnheitssache. Wer regelmäßig Süßgetränke trinkt, hat ein höheres Risiko Übergewicht, Fettleber, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Wasser ist zucker- und kalorienfrei. Wasser trinken reduziert Corona-Kilos, schützt vor Karies und unterstützt das Immunsystem.

- Wasserschulen helfen dabei, den Zucker- und Süßungsmittelkonsum zu reduzieren.



### **Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll und Transport.**

Getränkeflaschen sind nach wenigen Minuten Gebrauch bereits Müll. Wenn alle Wiener Schüler/innen pro Schulwoche auf zwei Getränke aus Plastikflaschen verzichten, sind das pro Jahr 18,4 Millionen (!!) Plastikflaschen weniger im Müll!

- Wasserschulen benötigen weniger Mülltonnen.



### **Leitungswasser in Wien hat hervorragende Qualität.**

Frisches Leitungswasser ist an Schulen kostenlos verfügbar.

- Wasser trinken ist ganz einfach.

## Was heißt Wasserschule?

Wasserschulen **fördern aktiv den Konsum von Leitungswasser.**

### In einer Wasserschule

- wird im Unterricht nur Leitungswasser getrunken.
- werden die Schüler/innen motiviert, im Schulalltag ausreichend zu trinken.
- wird Wasser trinken im Schulleben und im Unterricht regelmäßig thematisiert.
- Jede/r hat eine Trinkflasche – die Erstausrüstung erfolgt durch Wiener Wasser.
- sind Getränke in Automaten und Buffet optimiert
- ist Wasser trinken Teil der Schulkultur (und in Schulleitbild, Hausordnung oder auf der Website verankert)

Wiener Mittelschulen haben seit 2018 die Möglichkeit eine Wasserschule zu werden. Mehr als 60 Prozent der Mittelschulen und Fachmittelschulen haben dies bereits erfolgreich gesetzt.

### Vorteile der Wasserschule

- ✓ aufmerksamere Schüler/innen
- ✓ Geldersparnis, da keine Getränke gekauft werden müssen
- ✓ leichtere Schultaschen, da keine Getränke in die Schule geschleppt werden müssen
- ✓ viel weniger Plastikmüll
- ✓ langfristige Gesundheitsförderung

## Schritt für Schritt zur Wasserschule

Schulen, die eine Wasserschule werden möchten, erhalten vielfältige Unterstützung. Die Teilnahme ist für alle Wiener Schulen kostenlos.

### 1. Kontaktaufnahme/Erstgespräch

Ihre Schule möchte Wasserschule werden? In einem Erstgespräch (telefonisch oder vor Ort) werden Ablauf und Zeitplan abgeklärt.

Kontakt: Karin Kaiblinger, 0664/1508431, [karin.kaiblinger@gutessen.at](mailto:karin.kaiblinger@gutessen.at), [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)

### 2. Input „Wasserschule“ im Rahmen einer Konferenz

Wasserschule bedeutet, dass an der gesamten Schule das Wasser trinken gefördert wird. Es betrifft also die ganze Schule und nicht nur einzelne Klassen. Daher ist es wichtig, alle Lehrkräfte für das Thema zu gewinnen. Dies passiert durch einen **einmaligen Input im Rahmen einer Konferenz**.

Neben einem Motivationsteil werden die Supportangebote und die „Wasserschul-Materialien“ präsentiert. Die nächsten Schritte und Maßnahmen zur konkreten Umsetzung und Verankerung im Schulalltag sowie inspirierende Beispiele aus bestehenden Wasserschulen werden vorgestellt.

Im Anschluss an diesen Input erfolgt die **Beschlussfassung „Wir werden eine Wasserschule.“**

### 3. Konkrete Umsetzung an der Schule

Was ist nun zu tun? Wer ist dafür verantwortlich? Nach dem Beschluss, eine Wasserschule zu werden, geht es an die konkrete Umsetzung. Der Aufwand ist gering, ein paar wichtige Maßnahmen sind zu setzen. Ideal ist, wenn ein kleines Team besonders am Thema interessierter Lehrkräfte (Wasserschulteam) die Umsetzung an der Schule vorantreibt.

#### ✓ **Trinkflaschen organisieren**

Wer Leitungswasser trinken möchte, braucht ein Trinkgefäß. Ideal sind Trinkflaschen mit einer Füllmenge von mind. einem halben Liter. Die Flaschen müssen frei von Bisphenol A und Weichmachern sein.

Wiener Schulen erhalten zum Start einmalig Trinkflaschen aus Tritan von Wiener Wasser für alle Schüler/innen und Lehrkräfte.

Hat jede Schülerin, jeder Schüler eine Trinkflasche? An ein paar Reserveflaschen oder Gläser für alle, die ihre Flasche daheim vergessen haben, denken!



**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** [Padlet-Link](#) mit Merkblatt Wasser/Flaschenhygiene

### ✓ **Pädagogische Maßnahmen planen**

Die Idee der Wasserschule lebt, wenn sich Schülerinnen und Schüler für Leitungswasser und gegen Plastikmüll einsetzen. Wenn sie merken, dass Wasser trinken persönlich guttut und auch gesellschaftlich relevant ist. Das Thema Wasser bietet eine Vielzahl von Anknüpfungsmöglichkeiten für den Unterricht - in allen Fächern.

Wiener Wasserschulen erhalten Zugang zu einem umfangreichen Materialpaket für den Unterricht und einen Ideenpool für Aktionstage bzw. Wasserprojekte. Auch die „Wasserfrage zum Tag“ - jeden Tag eine kurze Information zu Trinkwasser, präsentiert als Frage-Antwort-Spiel - kann ein interessanter Weg sein, um Wissen zu erwerben und das Thema Wasser aktuell zu halten.

**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** [Padlet-Link](#) mit Bildungsmaterialien für den Unterricht, Ideen für Aktionstage, Anleitung für einen Stationenlauf, Trinkpass zur Reflexion der Trinkmenge, Praxistipps von Wasserschulen

### ✓ **Kommunikation planen**

Ein wichtiger Schritt zur nachhaltigen Implementierung der Wasserschule ist die Kommunikation des Projekts. Eltern, Geschwister, Großeltern, zukünftige Schülerinnen und Schüler, neue Lehrkräfte – Menschen im Schulumfeld sollen über das Projekt informiert werden. Stellen Sie das Projekt auf der [Schulwebsite](#) vor, informieren Sie die Eltern über einen motivierenden [Elternbrief](#).

**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** [Padlet-Link](#) mit Wasserschul-Logo, Elternbrief, Elterninformation für die Schuleinschreibung, Textvorschlag für die Website

### ✓ **Getränkessortiment in Automaten und am Buffet checken und ggf. optimieren**

Soziale Verhaltensmuster, Werbung und vor allem die Verfügbarkeit von Getränken an der Schule beeinflussen das Konsumverhalten von Schülerinnen und Schülern. Machen Sie Wasser verfügbar und sichtbar! Verbannen Sie stark zuckerhaltige Getränke aus der Schule.

[Schulen mit einem Getränkeangebot](#) in Automaten oder am Schulbuffet können [Wasserschule werden, wenn sie](#)

- den Konsum von Leitungswasser aktiv fördern,
- den Konsum von Süßgetränken zeitlich oder räumlich einschränken (im Unterricht nur Wasser!)
- das Getränkessortiment entsprechend der Kriterien optimieren

## Wasserschul-Kriterien für das Getränkesortiment

- ✓ Getränke ohne Zucker/ohne Süßstoff (z.B. Mineralwasser, Mineral Zitrone)
- ✓ Getränke mit moderatem Zuckergehalt bis max. 6,7g Zucker/100 ml und ohne Süßstoff (z.B. gespritzte Säfte, Tee mit Fruchtsaft)

**Unterstützung für Wiener Wasserschulen:** [Padlet-Link](#) mit Merkblatt Automat/Buffet

Wasserschulen in Wien erhalten Beratung und Unterstützung bei der Umstellung des Sortiments oder bei anderen Fragen zur Umsetzung der Wasserschulkriterien am Schulstandort. Kontakt: [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at), [karin.kaiblinger@gutessen.at](mailto:karin.kaiblinger@gutessen.at), 0664/1508431

**Tip:** Die ÖGK fördert im Rahmen des Programms "Gesunde Angebote für Schulen" Elternabende oder Aktionstage für Wiener Wasserschulen. Information und Anmeldung

## ✓ Qualitätssicherung

Schulen sind ständig im Wandel: neue Lehrkräfte, Leitungswechsel, neue Projekte, die Aufmerksamkeit erfordern. Überprüfen Sie ab und zu, zum Beispiel im Rahmen einer Konferenz, ob die Wasserschulkriterien eingehalten werden.

## Wasserschul-Check

- Die Schülerinnen und Schüler trinken im Unterricht ausschließlich Wasser.
- Die Schülerinnen und Schüler haben eine Trinkflasche.
- Die Schülerinnen und Schüler werden regelmäßig daran erinnert, Wasser zu trinken.
- Wasser trinken ist während des Unterrichts erlaubt und erwünscht.
- Die Lehrkräfte trinken im Unterricht nur Wasser (Vorbild).
- Zum Mittagessen wird Leitungswasser angeboten (z. B. Wasserkrüge auf den Tischen).
- Die Wasserschule ist verankert (z.B. im Schulprofil, der Hausordnung, auf der Website).

## Fresh up für bestehende Wasserschulen

Für Schulen mit vielen neuen Lehrkräften oder einer neuen Leitung kann eine Auffrischung für das Kollegium sinnvoll sein. Klären Sie die Möglichkeit ab.

Kontakt: [www.gutessen.at](http://www.gutessen.at), [karin.kaiblinger@gutessen.at](mailto:karin.kaiblinger@gutessen.at), 0664/1508431

## Wasserschule im Schuljahr

### Zum Start jedes Schuljahres

- ✓ In der Startkonferenz das Kollegium an die Kriterien der Wasserschule erinnern  
(verantwortlich: Schulleitung)
- ✓ Wasserscholaktivitäten für das neue Schuljahr planen/vorstellen  
(verantwortlich: Schulleitung oder Wasserschulteam)
- ✓ Neue Lehrkräfte in das Thema einführen  
(verantwortlich: Schulleitung oder Wasserschulteam)
- ✓ Elternbrief zur Wasserschule an Eltern der ersten Klassen ausgeben  
(verantwortlich: Klassenvorstände)
- ✓ In allen Klassen auf die Regeln der Wasserschule hinweisen („im Unterricht wird nur Wasser getrunken“)  
(verantwortlich: Klassenvorstände)
- ✓ In den ersten Klassen Motivationsinput zur Wasserschule  
(verantwortlich: Klassenvorstände)
- ✓ Check des Getränkeangebotes im Automaten/am Buffet  
Entspricht das Angebot den Kriterien? Bei Bedarf Gespräch mit Buffet-  
/Automatenbetreiber  
(verantwortlich: Schulleitung oder Wasserschulteam)

### Während jedes Schuljahres

- ✓ Wasserschule auf der Website, auf anderen Kanälen kommunizieren  
(verantwortlich: Schulleitung)
- ✓ Nudgingmaßnahmen zur Wasserschule werden gesetzt (Plakate, Wasser-Challenge..)  
(verantwortlich: Wasserschulteam, Lehrkräfte)
- ✓ Wasser wird im Unterricht oder bei Schulaktionen (z.B. Wasserwoche rund um den Weltwassertag am 22. März) thematisiert  
(verantwortlich: Wasserschulteam, Lehrkräfte)

### Am Ende jedes Schuljahres

- ✓ Ggf. neue Trinkflaschen organisieren (für neue Schülerinnen und Schüler, Schwund)  
Die Wiener Wasserschul-Flaschen können z.B. bei Winklers Schulbedarf erworben werden.  
(verantwortlich: Schulleitung, Wasserschulteam)
- ✓ Planung für das neue Schuljahr (Schulaktion, Verwendung der Unterrichtsmaterialien)  
(verantwortlich: Wasserschulteam, Lehrkräfte)