

Trink dich schlau

Besser denkt, wer clever trinkt

Dipl. oec. troph. Günter Wagner, Dipl. oec. troph. Uwe Schröder

Schnell reagieren, schöpferisch assoziieren, sich rasch viel merken und daran erinnern und sich gut konzentrieren können, sind grundlegende Bausteine der mentalen Fitness und somit Basis für Erfolge in der Schule, beim Studium und im „Business“. Diese so zu trainieren, dass es Spaß macht, ist schon ein Gewinn. Doch die eigene geistige Fitness zu schulen hat weitere Vorzüge. Wer dies mit Freude tut, so belegen wissenschaftliche Studien, erhält und erhöht die Intelligenz, wird belastbarer, ausgeglichener und senkt das Risiko mentaler Erkrankungen.

Die mentale Fitness im Jahr 2010

Wir leben heute in einer Wissensgesellschaft, in der hohe Anforderungen an die geistige Fitness gestellt werden. Mit der Höhe der mentalen Fitness wachsen die Chancen, in der Schule, der Ausbildung und im Beruf erfolgreich zu sein. Überhaupt erhalten geistig Fitte leichter als andere eine Arbeitsstelle. Innerhalb eines Berufes bekommen sie eher die besseren Positionen und erhalten ein höheres Einkommen. So verdient nach einer US-Studie ein 30-Jähriger mit jedem IQ-Punkt über den IQs der Kollegen jährlich fast 500\$ mehr (IQ = Intelligenzquotient).

Wer in frühen Lebensjahren schon mental fit ist, tut sich auch später leichter, sich den geistigen Anforderungen des Lebens zu stellen, ist gewappnet für ein lebenslanges Lernen. Wie aktuelle Statistiken belegen, nehmen mental fitte Menschen mehr an den gesellschaftlichen Entwicklungen teil, sind zufriedener, gesünder und leben im Durchschnitt sogar länger.

Moderne Gesellschaften verlangen ihren Bürgern jedes Lebensalters zu-

nehmend die Fähigkeit ab, schnell, umsichtig und präzise neue Probleme zu lösen, also geistig flexibel zu sein. Der mentalen Fitness kommt inzwischen – anders als in den vergehenden Gesellschaften, in denen Muskelkraft wichtig war – „die“ Schlüsselrolle zu. Denn Staaten und die Regionen innerhalb eines Landes konkurrieren immer mehr in der geistigen Leistungsfähigkeit. Denen mit den mental fittesten Bürgern geht es wirtschaftlich am besten. Sie weisen das höchste jährliche Pro-Kopf-Einkommen auf und können für die Zukunft den höchsten Wohlstand erwarten. In Deutschland finden sich in den Regionen mit den geistig leistungsfähigsten Bürgern die geringsten Arbeitslosenquoten.

Auch temporäre Wasserdefizite verhindern

Jeder weiß, wie wichtig Trinken für den menschlichen Körper ist. Da das Gehirn zu ca. 75% aus Wasser besteht, ist offensichtlich, dass sich schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit negativ auf das Denkvermögen auswirken kann. Unkonzent-

riertheit und Müdigkeit sind dabei die ersten Anzeichen eines Wassermangels. Das Blut wird bei einem Wasserdefizit visköser. Die für das Gehirn wichtigen Nährstoffe Sauerstoff und Kohlenhydrate können dann nur verlangsamt transportiert werden.

Zahlreichen Schülern und Studenten würde das Lernen leichter fallen, wenn sie ausreichend und vor allem regelmäßig getrunken hätten. Bei ihnen sowie im klassischen Büroalltag sind die mentalen Tiefs vor allem vormittags gegen 11 Uhr und nachmittags gegen 17 Uhr zu beobachten.

Die Situation in Deutschland: Viele Schüler und Studenten starten ohne Frühstück und ohne etwas zu trinken in morgendliche Schulstunden und Vorlesungen. Ein Flüssigkeitsdefizit am Vormittag ist so vorprogrammiert. Hierzu ein Beispiel: Eine 40kg schwere Schülerin, die am Vorabend ab 20.00 Uhr nichts mehr trinkt, morgens nicht frühstückt und auch in den Schulstunden am Vormittag keine Getränke aufnimmt, hat so in der ersten Tageshälfte ein Wasserdefizit von 900 ml. Das entspricht über



zwei Prozent des Körpergewichts. Kein Ausdauer- oder Spisportler würde damit an den Start gehen. Und auch kein Schüler sollte mit diesem Defizit den Schul-Vormittag bestreiten. Denn derartige temporäre Wasserdefizite reduzieren nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit. Das Gehirn wird nicht ausreichend schnell mit den nötigen Nährstoffen versorgt, man ist unkonzentriert, müde und schlapp. Das Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim, wies in den Rosbacher Trinkstudien nach, wie empfindlich die geistige Leistungsfähigkeit auf die Wasserversorgung reagiert. Diese Untersuchungen zeigen, dass sich durch das Trinken im Unterricht oder während der Vorlesung die mentale Leistungsfähigkeit und damit der Lernerfolg verbessern lassen. Für eine optimale geistige Leistungsfähigkeit reicht es daher nicht aus, die Wasserverluste des Vormittags durch einen vermehrten Konsum von Getränken am Nachmittag oder Abend auszugleichen. Auch temporäre Wasserdefizite sollten vermieden werden.

Clever ist, wer rechtzeitig das Richtige trinkt

Wer clever ist, trinkt daher rechtzeitig vor dem Durchhänger. Wer sein Durstgefühl über Jahre regelmäßig ignoriert hat, sollte daher trinken bevor der Durst kommt. Durst ist bereits ein Zeichen für ein Wasserdefizit. Wer noch durstsensitiv ist, kann mit einem sofortigen Getränkeverzehr mentale Leistungseinbußen noch vor ihrem Entstehen verhindern. Alle anderen sollten trinken, bevor der Durst kommt. Dies gilt besonders für Senioren. Denn mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden sukzessive nach.

Da auch während der beruflichen Tätigkeit das Trinken häufig vernachlässigt bzw. sogar vergessen wird, ist es empfehlenswert sich schon bei Arbeitsbeginn die notwendige Trinkmenge für die erste Arbeitshälfte in sichtbare und greifbare Nähe zu stellen. Diese sollte in regelmäßigen, kleinen Mengen verzehrt werden.

Für die zweite Hälfte des Arbeitstages gilt das Gleiche mit einer zweiten Ration.

Doch nicht nur das Trinken an sich sondern vor allem auch was getrunken wird ist wichtig. Dabei ist neben Kaffee und alkoholfreien Erfrischungsgetränken vor allem ein mineralstoffreiches Mineralwasser empfehlenswert. Dieses liefert dem Körper wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium bei 0 Kalorien. In Verbindung mit einer kohlenhydratbetonten Zwischenmahlzeit wie beispielsweise einem Joghurt mit Haferflocken, einer Milchschnitte, Trockenobst oder einem Obstkuchen kann das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wird so im Laufe des Tages aufrecht erhalten und Zwischentiefs wird entgegen gewirkt. Wem das Trinken in der Schule, an der Universität oder am Arbeitsplatz nicht gestattet ist, der sollte jede kleine Pause dazu nutzen, ein paar Schlucke von dem kostbaren Nass zu sich zu nehmen.

Regelmäßiges Lüften oder Bewegung im Freien können ebenfalls die Arbeit erleichtern.

Nur wer rechtzeitig trinkt, in der Regel bevor der Durst sich meldet, kann Leistungstiefs in Schule, Studium und Business, aber auch insbesondere bei Konzentrationssportarten, vermeiden. Insbesondere bei Konzentrationssportarten wie Schach oder Golf ist es wichtig, auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Da hier die Schweißverluste relativ gering ausfallen, wird das Trinken häufig vergessen und damit die Chance vertan, bis zum Schluss auf Topniveau mental leistungsfähig zu sein.

Was Hänschen nicht lernt...

Und weil „was Hänschen nicht lernt, der Hans umso schwerer lernt“, empfiehlt es sich, dass bereits Kindergarten- und Grundschulkindern eine ausreichende und über den Tag verteilte Getränkeaufnahme erlernen. Calcium- und magnesiumreiche Mineralwässer oder Fruchtsaftchorlen sollten deshalb zu jeder



Uwe Schröder

ist Ernährungswissenschaftler am Institut für Sporternährung e. V., Bad Nauheim und Lehrbeauftragter für Sporternährung an der Hochschule Fulda.



Günter Wagner

ist Ernährungswissenschaftler und Mitglied des Vorstandes am Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim.

Mahlzeit, insbesondere aber zum Pausenfrühstück bzw. zum zweiten Frühstück zur Verfügung stehen. Zudem ist es notwendig, Kinder und sich selbst vor allem an heißen Tagen und/oder bei sportlicher Aktivität wie beim Sportunterricht, an das Trinken zu erinnern.

Fazit

Die mentale Leistungsfähigkeit geht stark mit der jeweiligen Hydrationsbedingung einher. Regelmäßiges Trinken stellt dabei eine Mindestvoraussetzung für die individuelle geistige Leistungsfähigkeit auf höchstem Niveau dar. Dabei kann durch eine regelmäßige und abwechslungsreiche Getränkeaufnahme sowohl kurzzeitigen, temporären Flüssigkeitsdefiziten als auch einer generell zu niedrigen Wasseraufnahme entgegen gewirkt und den Ansprüchen der Wissensgesellschaft leichter und langfristiger entsprochen werden. Dabei ist nicht nur wichtig wie viel, sondern vor allem auch wann und was getrunken wird, denn mit dem richtigen Getränk werden neben Wasser auch wichtige Mineralstoffe wie z.B. Calcium und Magnesium aufgenommen. Ideal ist ein Mineralwasser mit dem Verhältnis Calcium zu Magnesium von 2:1. Ohne zusätzliche Kalorien ersetzt es Wasserdefizite und liefert wichtige Mineralstoffe in einem für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sinnvollen Verhältnis.

■ info@isoline.de