



Bleiben Sie gesund! – Wasseraktion an der Hochschule

Mit dem Projekt "Gesundes Trinken" hat das Hochschulische Gesundheitsmanagement der Hochschule ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an die Notwendigkeit, auch über den Tagesverlauf ausreichend zu trinken, erinnert. Täglich verliert der Mensch Flüssigkeit. Dieser Verlust muss- am besten mit Mineralwasser - ausgeglichen werden. Organe und Muskeln können nicht arbeiten, Stoffwechselfvorgänge stocken, die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach. Häufig wird zu wenig und zum falschen Zeitpunkt getrunken. Wer tagsüber zu wenig trinkt, befindet sich abends im Flüssigkeitsdefizit. In einer hochschulweiten Aktion in allen vier Abteilungen und der Zentralverwaltung wurden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch eine Informationsbroschüre auf richtiges Trinkverhalten hingewiesen.

Begleitend zur Broschüre wurden mit Skalen versehene Mineralwasserflaschen verteilt, um eine gleichmäßige Verteilung der Trinkmenge während eines Arbeitstages zu visualisieren.

Frank Sorgner