

Lernen aus dem Glas? Na klar!

Mini-Impulse fürs Trinken bei
ADHS & Autismus



Warum dir Trinken hilft

- 💧 Gut hydriert = mehr Fokus & Ruhe
- 🛡️ Wasser stärkt Reizfilter & Energie
- 🧠 Dein Gehirn lernt besser mit jedem Schluck

Ondino – Dein kleiner Wassertropfen-Freund

Jeden Tag fließt er mit vielen anderen Wassertropfen durch deinen Körper – durch dein Blut, deine Zellen, sogar durch dein Gehirn!

In deinem Bauch hilft 💧 Ondino, das Essen gut zu verdauen. Er macht alles weich, damit dein Körper die Nährstoffe gut aufnehmen kann. In deinem Gehirn unterstützt dich 💧 Ondino, klar zu denken. Er bringt Frische und Energie, damit du dich besser konzentrieren, merken und lernen kannst. Auch deine Gedanken brauchen 💧 Ondino! Er sorgt dafür, dass deine Gedanken «fliessen» können wie ein Bach voller Ideen. Ohne 💧 Ondino und seine Freunde wirst du müde und denkst langsam.

Heute soll 💧 Ondino dir gegen Müdigkeit helfen. Aber oh weh! Der Wasserschlauch, mit dem 💧 Ondino durchs Körperland reist, ist fast leer! Stell dir vor, dein Körper hat viele kleine Schläuche und Röhren – wie ein riesiges Wasser-Abenteuersystem. Wenn du trinkst, fließt 💧 Ondino mit seinen Freunden durch den Schlauch und kann dich überall besuchen.

Schau mal in dein Glas... In deinem Wasserglas warten viele, viele Wassertropfen-Freunde auf ihren Einsatz. Jeder einzelne Tropfen möchte mit 💧 Ondino auf die Reise gehen. Trink einen Schluck! Mit jedem Schluck hilfst du 💧 Ondino, neue Freunde zu finden. Tropfen für Tropfen hüpfen sie ins Abenteuer – am liebsten zusammen, in einer grossen fröhlichen Wasserwelle der Energie!

Spürst du, was Magisches passiert, wenn du trinkst?






- Deine Gedanken fließen und tanzen wieder.
- Dein Körper wacht auf.
- Dein Bauch sagt: «Das läuft ja wie geschmiert»
- Und 💧 Ondino? Der jubelt: «Los geht's! Alle an Bord – wir starten durchs Körpersystem!»

👉 **Challenge:** Leere dein Glas Schluck für Schluck. Jeder Schluck bringt 💧 Ondino neue Freunde. Mach mit, damit dein Körper-Team komplett ist!

Mini-Impulse für den Alltag

Für ADHS – Trinken in Bewegung bringen





Gerade bei ADHS ist Trinken mehr als Durststillen. Es hilft, deine Gedanken zu sortieren, deinen Körper zu beruhigen und deine Laune zu heben. Diese Trink-Impulse zeigen dir, wie du im Alltag leichter Wasser trinkst.

Impuls	Erklärung
 Trink-Challenge	1 Glas = 1 Punkt → 10 Punkte = High Five!
 Sensorik macht Spass	Lieblingsbecher, Strohhalm, Sticker
 Trinken zum Beat	1 Lieblingslied = 1 Glas Wasser
 Belohnungsglas	Nach Hausaufgaben oder Aufräumen
 Buddy-System	Trinken mit Freund-in, Stofftier oder beim Pflanzengiessen

ADHS-Power: Dein Körper liebt Action – also mach auch das Trinken zur Challenge, zum Beat oder zum kleinen Spiel. Jeder Schluck ist wie ein Bonuspunkt für Energie + Klarheit.

Für Autisten – Trinken angenehm machen

Geschmack, Temperatur und Flaschenform – Reize überall. Wassertrinken hilft, besser damit umzugehen. Es stärkt das Nervensystem und gibt dem Körper, was er braucht, um zur Ruhe zu kommen. Diese Trink-Impulse zeigen dir, wie du Trinken im Alltag angenehmer gestaltest.

Impuls	Erklärung
 Temperatur wählen	Warm, lauwarm oder kühl
 Aromatisches Wasser	Apfelschnitz, Gurkenscheibe, Lavendel oder Pfefferminz
Lieblingsflasche	Dein Material, deine Farbe, deine Form
 Routine	Mehrmals täglich zum gleichen Zeitpunkt trinken
 Gemeinsame Stille-Zeit	3 Minuten Ruhe + 1 Glas Wasser = kleiner Zaubermoment

Autismus-Sense: Du spürst feine Unterschiede besser als viele andere. Wenn du dein Wasser so wählst, wie es für dich angenehm ist, wird es zu deinem Ruhe-Booster im Alltag.



Blog

Du willst wissen, warum Wasser ein Gamechanger für dein Lernen, deine Konzentration und dein Wohlbefinden ist? Dann lies weiter im Blog.

[Hier klicken](#)



Deine Stimme!

Alltag, Schule, Job – egal! Sag mir, was dich gerade bewegt. Vielleicht wird daraus mein nächster Blog.

[Jetzt anmelden](#)