

## Schüler schwitzen um die Wette: So ist das „Trink dich fit“-Event!

Die Aktion „Trink dich fit“ fördert bis 21. März 2025 gesunde Trinkgewohnheiten bei Grundschulern im Rhein-Main-Gebiet.



**Holzhausen, Deutschland** - Die Aktion „Trink dich fit – denn Durst macht schlapp“ geht in die nächste Runde. Vom 20. Januar bis 21. März 2025 wurde die Initiative bereits zum fünften Mal vom Sportkreis Frankfurt e.V. in Zusammenarbeit mit Mainova AG und der Hochschule Fresenius durchgeführt. Ziel dieser Kampagne ist es, Grundschüler dazu zu motivieren, ausreichend Wasser zu trinken und ein gesundes Trinkverhalten zu entwickeln. Laut **frankfurt-live.com** nahmen in diesem Jahr 6.291 Kinder aus 312 Klassen an 55 Schulen im Rhein-Main-Gebiet daran teil. In Frankfurt waren es 1.968 Kinder aus 95 Klassen, während auch der Sportkreis Main-Kinzig mit 1.479 Kindern aus 70 Klassen an 12 Schulen erstmalig teilnahm.

Die Aktion, die bereits 2020 ins Leben gerufen wurde, verfolgt die Idee, Grundschüler durch eine Stempelaktion dazu zu bringen, täglich Wasser zu trinken. Die Teilnehmer erhalten für jeden Tag, an dem sie eine 0,5-l-Flasche Wasser austrinken, einen Stempel. Jede Klasse tritt im Wettbewerb gegeneinander an, um die meisten Stempel zu sammeln. Der Einsatz eines Aktionsflyers, der Tipps zur optimalen Trinkmenge und Informationen über geeignete Getränke bereitstellt, ergänzt das Programm. Die Unterstützung von **schulkids-in-bewegung.de** hebt hervor, dass jeder Erwachsene zu mehr als 50 Prozent aus Wasser besteht, während bei Kindern dieser Anteil bis zu 80 Prozent betragen kann.

## **Wettbewerb und Preise**

Die Preisvergabe fand bis Ende April statt. Vier Gewinnerklassen und eine Gewinnerschule wurden geehrt. Unter den prämierten Klassen befanden sich:

- 1. Platz: Klasse 3c der Gruneliuschule, Frankfurt-Oberrad
- 2. Platz: Klasse 1a der Gruneliuschule
- 1. Platz: Klasse 2a der Holzhausenschule, Frankfurt-Westend
- 3. Platz: Klasse 2b der Eichendorffschule, Frankfurt-Griesheim

Die gewinnende Schule erhielt von der Mainova einen Sonderpreis für die meisten gesammelten Stempel. Die Gesamtgewinner wurden mit Urkunden, Medaillen für jedes Kind, einer Plakette für die Gewinnerschule und neuen Spiel- und Sportsachen ausgezeichnet.

## **Förderung eines gesunden Trinkverhaltens**

Roland Frischkorn, Vorsitzender des Sportkreises Frankfurt, betont die Relevanz von Wissen zu Klima- und Umweltschutz sowie gesunder Ernährung. Mit der Aktion wird ein wichtiger

Beitrag zur Förderung eines gesunden Trinkverhaltens geleistet. Die Initiative ist Teil des Projekts „Schulkids in Bewegung“ (SKIB), das seit 2011 Kooperationen zwischen Frankfurter Sportvereinen und Grundschulen initiiert. Aktuell gibt es 31 solcher Kooperationen mit 78 wöchentlichen Angeboten für Schulkinder.

Die Bedeutung von Wasser als täglichem Lebenselixier wird nicht nur in Frankfurt hervorgehoben, sondern auch in der ganzen EU, wo Initiativen zur Bekämpfung von Adipositas bei Kindern das Trinken von frischem Wasser in Schulen unterstützen, wie **waterschools.eu** berichtet. Schulen sind angehalten, als „geschützte Umgebung“ zu fungieren, in der Wasser einen zentralen Platz einnimmt. Veranstaltungen wie diese unterstreichen die Vorteile der Wasseraufnahme für die körperliche Gesundheit von Kindern.

| Details        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ort</b>     | Holzhausen, Deutschland                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><a href="http://www.frankfurt-live.com">www.frankfurt-live.com</a></b></li><li>• <b><a href="http://www.schulkids-in-bewegung.de">www.schulkids-in-bewegung.de</a></b></li><li>• <b><a href="http://www.waterschools.eu">www.waterschools.eu</a></b></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [mein-leipzig.net](http://mein-leipzig.net)**