

PRESSEMITTEILUNG



„Trink dich fit“ wissenschaftlich begleitet

Klare Wirkung auf das Trinkverhalten von Grundschulkindern beobachtet

Frankfurt am Main/Idstein, den 12.11.2025 – Die Aktion „Trink dich fit – denn Durst macht schlapp!“ zeigt Wirkung: Zwei aktuelle Bachelorarbeiten der Hochschule Fresenius in Idstein bestätigen den positiven Effekt der Aktion des Sportkreises Frankfurt. Die ausführlichen Ergebnisse wurden im Rahmen einer Pressekonferenz am Mittwoch, den 12. November im Wasserwerk Goldstein durch Uwe Schröder (Lehrbeauftragter der Hochschule Fresenius) und David Sasso (Hochschule Fresenius), Christoph Schäfer (Leiter Sponsoring und Spendenwesen bei der Mainova AG) und Roland Frischkorn (Vorsitzender des Sportkreises Frankfurt e.V.) vorgestellt.

„Trink dich fit – denn Durst macht schlapp!“

Die Aktion ist Teil des Projekts „Schulkids in Bewegung“ (SKIB), mit dem sich der Sportkreis Frankfurt e.V. und die Stadt Frankfurt am Main seit 2011 für die Bewegungsförderung von Schulkindern der ersten und zweiten Klassen einsetzen. Kern des Projekts bilden dabei die wöchentlichen Bewegungsangebote zahlreicher Partnervereine an ausgewählten Grundschulen. „Trink dich fit“ geht im kommenden Frühjahr bereits in die 6. Runde. Während des 9-wöchigen Aktionszeitraums zwischen Januar und März sammeln Schulklassen gemeinsam Stempel. Die drei Klassen mit der höchsten Stempelquote werden jährlich im Sommer bei einer Preisverleihung ausgezeichnet. Die Schule mit den insgesamt meisten Stempeln erhält seit dem vergangenen Aktionszeitraum zudem einen Sonderpreis, der von der Mainova AG gesponsort wird. Die Aktion erfreut sich großer Beliebtheit und erreicht jedes Jahr neue Rekorde bei den Anmeldungen – auch über die Stadtgrenzen hinaus. Die Partner-Sportkreise Groß-Gerau, Hochtaunus, Main-Taunus und Offenbach nehmen seit Jahren ebenfalls teil, der Sportkreis Main-Kinzig feierte im vergangenen Jahr seine „Trink dich fit“-Premiere. Die Hochschule Fresenius steht der Aktion mit ihrer wissenschaftlichen Expertise beratend zur Seite.

Wissenschaftliche Begleitung der Hochschule Fresenius

Der Ablauf der Aktion ist niedrigschwellig und alltagsnah. An jedem Schultag, an dem ein Kind mindestens 0,5 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Fruchtsaftschorle getrunken hat, erhält es einen Stempel in die eigene Stempel-Liste. Alle Kinder erhalten dafür attraktive 0,5-l-Flaschen, die von der Mainova AG zur Verfügung gestellt werden. Unter diesen Voraussetzungen war die Aktion Bestandteil der Bachelorarbeiten von Elena Sofia Koutelias (2024) und David Sasso (2025), u. a. betreut durch Uwe Schröder, an der Hochschule Fresenius.

Erste Ergebnisse

Die Bachelorarbeit aus dem Jahr 2024 begleitete insgesamt 684 Kinder aus Frankfurter Grundschulen über neun Wochen (45 Schultage) und lieferte folgende zentrale Ergebnisse:

- **Hohe Alltagsquote:** Rund die Hälfte der Kinder sammelten 35–45 Stempel, tranken also an fast jedem Schultag 0,5 l. Das ist aus Präventionssicht ausdrücklich positiv, weil damit ein großer Anteil der empfohlenen Tagestrinkmenge bereits in der Schule gedeckt wird.
- **Besonders starke Resonanz in Klassen 1–3:** In den ersten bis dritten Klassen lag der Durchschnitt bei etwa 0,42 l pro Tag und Kind. Das spricht dafür, früh in der Grundschule bereits Routinen zu stärken.

Kontakt:

Sina Schwarz
Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 069 - 40 35 79 50
Mail: sina.schwarz@sportkreis-frankfurt.de

Geschäftsstelle:

Sportkreis Frankfurt am Main e.V.
Wächtersbacher Str. 80
60386 Frankfurt

Kommunikation:

Tel.: 069 – 94 14 71 11
Fax: 069 - 41 37 26
Mail: info@sportkreis-frankfurt.de
www.sportkreis-frankfurt.de



- **Maximalziel erreichbar:** Viele Klassen erreichten 45 Stempel – das entspricht täglich 0,5 l über den gesamten Aktionszeitraum.

Die Studie untermauert damit, dass spielerische, leicht umsetzbare Maßnahmen das Trinkverhalten im Schulalltag effektiv fördern. Kinder üben früh eine Gewohnheit ein, von der sie ein Leben lang profitieren. Während der Ausarbeitung der Bachelorarbeit von Frau Koutelias wurde eine Unterrichtseinheit zum Thema „Wasser und Trinken“ sowie ein Fragebogen zur feineren Erfassung des Trinkverhaltens erarbeitet. Die zusätzliche Unterrichtseinheit erweitert die schulische Gesundheitsförderung, der Fragebogen schaffte eine wertvolle zusätzliche Grundlage für die wissenschaftliche Arbeit von David Sasso und ermöglichte eine noch gezieltere Auswertung.

Folgestudie bestätigt und erweitert Erfolg der Aktion

Die Bachelorarbeit von David Sasso, die auf der ersten Untersuchung aufbaut, zeigt: Die neunwöchige Schulaktion wirkt – und zwar im größeren Maßstab, mit zusätzlichen Kennzahlen und klaren Signaleffekten für die Praxis. Insgesamt wurden 1.172 Kinder aus 66 Klassen an sieben Schulen erfasst. Die Trinkmengen wurden erneut über Stempel dokumentiert und zugleich durch Pre- und Post-Fragebögen ergänzt. Folgende Ergebnisse konnten belegt werden:

- **Konstant hohes Trinkniveau:** Die objektiven Stempeldaten zeigen ein durchgängig hohes Trinkniveau im Schulalltag. Zugleich wird sichtbar: Ab Klasse 3 stabilisieren sich Routinen deutlich, ein starker Hinweis, frühe Impulse über die gesamte Grundschulzeit zu verstetigen.
- **Klare Verhaltensgewinne:** Die ergänzenden Fragebögen belegen, dass der Anteil der Kinder mit mehr als 1 Liter/Tag von ca. 38 % auf nahezu 49 % stieg. Zudem griffen die Kinder frühzeitig zum Wasser: „Trinken bevor Durst entsteht“ nahm von 57 % auf fast 73 % zu – beide Veränderungen sind signifikant. Die Ergebnisse belegen, dass mehr und vor allem präventiver getrunken wurde.
- **Präferenzen wurden positiv beeinflusst:** Besonders aussagekräftig ist die verknüpfte Teilstichprobe, in der Fragebögen und Stempel zusammengeführt wurden: Die Häufigkeit des Wassertrinkens nahm signifikant zu, ebenso das „Trinken bevor Durst entsteht“. Zugleich verschob sich die Präferenz in eine positive Richtung: Wasser als Lieblingsgetränk stieg von 39 % auf über 42 %, hingegen sank Limonade von 20 % auf 17 %.
- **Aktive Lehrkräfte als zentraler Erfolgsfaktor:** Regelmäßige Erinnerungen, die strukturierte Dokumentation im Unterricht und die Einbindung des Themas in den Schulalltag erweisen sich als deutliche Wirkverstärker – ein Pluspunkt für die Skalierbarkeit im Regelschulbetrieb.

Die Folgestudie bestätigt die Resultate der ersten Arbeit und erweitert sie um einen größeren Stichprobenrahmen und zusätzliche Kennzahlen. „Trink Dich fit“ leistet einen spürbaren Beitrag zur Prävention: Beide Bachelorarbeiten zeigen, dass das Programm das Trinkverhalten von Grundschulkindern während des Projektzeitraums und darüber hinaus positiv beeinflussen kann“, fasst Schröder die Ergebnisse zusammen und ergänzt:

„Einfach, alltagstauglich, spielerisch – und getragen vom Engagement der Lehrkräfte: Solche Maßnahmen verbessern das Trinkverhalten im Schulalltag messbar.“

Roland Frischkorn freut sich über die Ergebnisse: „Die wissenschaftliche Begleitung der Aktion ist für uns von unschätzbarem Wert. Sie belegt mit fundierten Daten, dass wir mit der Aktion auf dem richtigen Weg sind und diese stetig weiter optimieren können – zum Wohle der Kinder. Denn sie sind unsere Zukunft und wir müssen sie frühzeitig darin unterstützen, sich eine gesunde und bewegte Lebensweise anzueignen.“

Christoph Schäfer, Leiter Sponsoring und Spendenwesen bei Mainova erläutert: „Als regionaler Energieversorger liegt uns die Gesundheit und das Wohlbefinden der jüngsten Generation besonders am Herzen. Mit ‚Trink dich fit‘ unterstützen wir ein Projekt, das auf einfache, aber wirkungsvolle Weise zeigt, wie gesunde Gewohnheiten früh gefördert werden können. Die wissenschaftlichen Ergebnisse bestätigen: Unser Engagement kommt an – bei den Kindern, in den Schulen und in der Region.“

Kurzportraits der Teilnehmer der Pressekonferenz

Uwe Schröder, Lehrbeauftragter der Hochschule Fresenius, ist Diplom-Oecotrophologe und zertifizierter Ernährungsberater. Er betreute die wissenschaftliche Begleitung im Rahmen der Bachelorarbeiten.

Roland Frischkorn ist seit 25 Jahren Vorsitzender des Sportkreises Frankfurt, welcher in diesem Jahr sein 80-jähriges Jubiläum feiert. Durch sein Amt als Vorsitzender gibt es in Frankfurt wohl kaum eine Sportstätte, keine Sport- und Vereinseinrichtung, keine Sportfunktionäre, die er nicht bestens kennt.

Die **Mainova AG** versorgt täglich über 750.000 Menschen in Frankfurt und dem Rhein-Main-Gebiet mit hochwertigem Trinkwasser aus regionalen Quellen. Die sichere und nachhaltige Versorgung über ein mehr als 2.000 Kilometer langes Leitungsnetz ist dabei Ausdruck eines umfassenden Verständnisses von Verantwortung für die Lebensqualität in der Region. Dieses Engagement geht über den reinen Versorgungsauftrag hinaus: Mainova unterstützt seit Jahren soziale Projekte. Rund 60 Prozent der Unternehmensspenden fließen in Projekte für Kinder und Jugendliche. Ein Beispiel dafür ist die Partnerschaft mit dem Sportkreis Frankfurt. Seit 2020 unterstützt Mainova als Premiumpartner die Initiative „Trink dich fit - denn Durst macht schlapp“, die Grundschulkinder im Rhein-Main-Gebiet zu einem gesunden Trinkverhalten im Schulalltag motiviert.

Kontakt zum Projekt Schulkids in Bewegung (SKIB) des Sportkreises Frankfurt:

Laura Stolzenberg | Projektleiterin

E-Mail: laura.stolzenberg@sportkreis-frankfurt.de | Tel.: 069 40 35 79 52

Der Sportkreis Frankfurt e.V. ist die Dachorganisation der Frankfurter Turn- und Sportvereine und dem Landessportbund Hessen angeschlossen. Er vertritt die Interessen der rund 416 Frankfurter Turn- und Sportvereine mit über 341.000 Sportlerinnen und Sportlern nach innen und außen. Dabei unterstützt er die Vereine zum Beispiel bei Zuschüssen, Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliedergewinnung und Weiterentwicklung von Sportangeboten.