Kurzkonzept zur Aktion
„Trink dich fit – denn Durst macht schlapp“

Eine Aktion des Sportkreises Groß-Gerau in Kooperation mit dem Deutschen Institut für Sporternährung (DiSE).

1. Zielsetzung der Aktion

Ein Erwachsener Mensch besteht zu über 50 Prozent aus Wasser, bei Kindern liegt der Anteil bei bis zu 80 Prozent. Damit alle Prozesse in unserem Körper reibungslos funktionieren, müssen wir regelmäßig und ausreichend trinken.

Mit der Aktion „Trink dich fit – denn Durst macht schlapp“ lernen Schulkinder spielerisch über eine Stempelaktion, wie wichtig es ist, richtig zu trinken. Sie eignen sich so einen Automatismus an, der ein ganzes Leben lang nützlich ist.

2. Ablauf der Aktion

Die neue Aktion startet im Sportkreis Groß-Gerau zwei Woche nach den Weihnachtsferien, also am 26. Januar 2026 und endet vor den Osterferien am 27. März 2026. Die Dauer von neun Wochen wurde bewusst gewählt, da sich Gewohnheiten im Schnitt erst nach 66 Tagen einstellen.[1]

Jede Klasse bildet ein Team und versucht gemeinsam innerhalb des Aktionszeitraums möglichst viele Buchstaben nach Nummerncode zu sammeln. Für jede getrunkene Flasche (0,75 Liter) am Tag, erhält darf das jeweilige Schulkind einen Buchstaben in seine persönliche „Trink-Liste“ eintragen. Die drei erfolgreichsten Schulklassendes Sportkreises erhalten attraktive Preise. Dank der freundlichen Unterstützung der Volksbank Darmstadt Main eG soll für die kommende Aktion vorab jedes Kind der angemeldeten Klassen eine hochwertige Trinkflasche erhalten. Damit soll sichergestellt werden, dass keines der Kinder von der Aktion ausgeschlossen und ein zusätzlicher Anreiz zur Teilnahme geschaffen wird. Zusätzlich kann mit der Füllmenge von 0,75 Litern, welche exakt der benötigten Trinkmenge für einen Stempel entspricht, für mehr Fairness zwischen den mitmachenden Klassen gesorgt werden.

In einem extra angefertigten Aktions-Flyer erhalten die Kinder und deren Eltern neben allen wichtigen Informationen zur Aktion, zusätzlich nützliche Tipps und Tricks, wie das richtige Trinkverhalten auch im Alltag umgesetzt werden kann, welche Getränke besonders geeignet sind und wovon die Trinkmenge abhängig ist. Aufgrund von ersten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Hochschule Fresenius und DiSE führte die Aktion zu einem nachhaltig verändertem Trinkverhalten

3. Aufgaben vor, während und nach der Aktion

Dieser Punkt behandelt die Aufgaben, welche im Laufe der Aktion anfallen. Aus Gründen der Übersichtlichkeit sind diese in Form eines Zeitstrahls auf der nächsten Seite zu finden. Dabei sind die Aufgaben der Sportkreise in blau und die der Schulen in grün hinterlegt.

Zusätzlich befindet sich an jedem der Punkte ein zeitliches Datum bzw. ein Zeitraum, der als Richtwert anhand der bisherigen Erfahrungen sinnvoll sein dürfte.

[1] Quelle: vgl. Phillippa Lally: „How are habits formed: Modelling habit formation in the real world **“, European Journal of Social Psychology**, 2010, Band 40, Ausgabe 6.