



Positionspapier  
Einführung eines  
Schulfachs Gesundheit

# Prävention von Kindesbeinen an

## Prävention von Kindesbeinen an

# Gesundheitskompetenz so früh wie möglich lernen

**Die Grundlage für ein gesundes Leben wird in der Kindheit gelegt. Unsere Gesellschaft muss deshalb gerade Kinder besser dabei unterstützen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Kinder benötigen hierfür frühzeitig und regelmäßig Impulse sowie eine professionelle Anleitung, um einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil zu lernen und diesen bis ins hohe Alter beizubehalten.**

Wesentliche Voraussetzungen für eine optimale geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Durch die zunehmende Reizüberflutung, vor allem durch neue Medien, gewinnt auch das Thema Entspannung immer mehr an Bedeutung. Deshalb ist es notwendig, junge Menschen so früh wie möglich mit diesen Themen vertraut zu machen. Das beginnt spielerisch im Kindergarten und setzt sich nahtlos in der Schule fort.

### Gesunde Schüler?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Schüler eine tägliche körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten. Die Realität sieht jedoch häufig anders aus, wie u. a. die Ergebnisse des Kindergesundheitsberichts der Stiftung Kindergesundheit und der Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) bestätigt haben: Falsche Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, übermäßiger Medienkonsum sowie Probleme in Schule, Freizeit und Familie gehören oft zum Alltag von Heranwachsenden.

Gesundheitsprobleme wie Allergien, Kopfschmerzen oder psychische Auffälligkeiten machen den Schülerinnen und Schülern zunehmend zu schaffen. Auch der Einstieg in den Konsum von legalen Drogen erfolgt nach wie vor im Schulalter. Entsprechend hoch ist die Wahrscheinlichkeit, im späteren Leben regelmäßig zu rauchen oder E-Zigaretten zu dampfen, übermäßig Alkohol zu trinken und in der Folge eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Ein Großteil der Bevölkerung weiß zu wenig über Gesundheit. Wie eine 2021 veröffentlichte Studie der Universität Bielefeld ergab, weisen rund 60 Prozent der Bevölkerung keine ausreichende Gesundheitskompetenz auf. Gesundheitskompetenz wird dabei als die Motivation und die Fähigkeit verstanden, gesundheitsrelevante Informationen zu suchen, richtig zu verstehen, zu beurteilen und verwenden zu können, um ein angemessenes Gesundheitsverhalten zu entwickeln, sich bei Krankheiten die nötige Unterstützung durch das Gesundheitssystem zu sichern und die dazu nötigen Entscheidungen treffen zu können.

Mangelnde Gesundheitskompetenz wirkt sich problematisch auf das physische und psychische Wohlergehen aus – bis hin zu einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko. Hinzu kommt, dass Selbstmanagementfähigkeiten oftmals unzureichend ausgeprägt sind und Vorsorgeangebote kaum genutzt werden. Um die Gesundheitskompetenz nachhaltig zu steigern, müssen wir in den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen ansetzen. Entscheidend dabei: die Schule!

### Gesundheit kaum Thema im Unterricht

In den Lehrplänen der Schulen tauchen Gesundheitsthemen in der Regel nur sporadisch auf und beschränken sich meist auf einschlägige Fächer wie Biologie und Sport. Sie sind oft nur als Wahloption in bestimmten Klassenstufen vorgesehen und spielen im Unterricht keine wesentliche Rolle. Somit fehlt eine konsequente Beschäftigung mit dem Thema durch alle Jahrgangsstufen hindurch. Dies zeigt auch die Meinung der jungen Bundesbürger: 84 % der 14- bis 34-Jährigen sind der Ansicht, dass das Thema Gesundheit an Schulen als eigenes Schulfach unterrichtet werden sollte. Das zeigen Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit der vida bkk und der Stiftung „Die Gesundheitsarbeiter“ aus dem Jahr 2023. Mehr als 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden dafür befragt.

Zwar hat die Bildungspolitik mit dem Beschluss der Kultusministerkonferenz „Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule“ bereits im Jahr 2012 die Bedeutung des Themas für den Schulunterricht erkannt. Leider blieben die Aussagen vage und bedürfen in den einzelnen Bundesländern der konkreten Umsetzung.

Erste Ansätze gibt es. So ist das Thema „Prävention und Gesundheitsförderung“ beispielsweise in Baden-Württemberg seit dem Schuljahr 2016/17 Bestandteil der Bildungspläne. Im Rahmen einer von insgesamt sechs Leitperspektiven soll damit das Ziel einer gesundheitsfördernden Schule, die die Lebenskompetenzen und persönlichen Schutzfaktoren der Schüler festigt, umgesetzt werden.

Auch von bundespolitischer Seite kam immer wieder Bewegung in die Debatte. Christian Schmidt, ehemaliger Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, machte sich für mehr Ernährungsbildung in den Schulen stark und forderte dafür ein eigenständiges Schulfach. Auch der „Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz“, fordert seit 2018 mehr Gesundheitsunterricht in den Schulen.

Zudem gibt es aus medizinischer Sicht Zuspruch: Der Präsident der Bundesärztekammer, Dr. Klaus Reinhardt, möchte Kinder schon in der Schule systematisch über eine gesunde Lebensweise aufklären und plädiert schon in der Grundschule für ein Schulfach Gesundheitsförderung. Reinhardt rief bereits 2019 daher die Kultus- und Gesundheitsminister der Länder dazu auf, eine konzertierte Aktion auf die Beine zu stellen, um Prävention auf den Lehrplan zu setzen.

Die Corona-Pandemie hat die Bedeutung von Gesundheitskompetenz noch einmal deutlich gesteigert. Zu diesem Schluss kommen Ende 2020 die beiden Experten für Gesundheitskompetenz und -kommunikation, Dr. Orkan Okan und Prof. Dr. Kevin Dadaczynski. Sie betonen, dass man zum Aufbau und zur Stärkung der Gesundheitskompetenz möglichst frühzeitig im Lebenslauf ansetzen sollte. Dafür gebe es gute Ansätze, aber das Thema sei immer noch nicht nachhaltig in Schule und Bildung angekommen.

Auch Bürgerinnen und Bürger wünschen sich, dass die Weichen für Gesundheitsbildung bereits in Kitas und Schulen früh gestellt werden. Dies zeigt der Bericht des Projekts „Neustart! Zukunftsgenda“ der Robert-Bosch-Stiftung vom Juni 2021.

### **Gesundheitskompetenz kann man lernen**

Die beschriebene bildungspolitische Neuausrichtung enthält bereits wichtige Aspekte. Sie reichen jedoch nicht aus: Wenn verteilt über sämtliche Lehrpläne und Klassenstufen Gesundheitsthemen überwiegend freiwillig angeboten werden, fühlt sich am Ende keiner verantwortlich.

Wenn Gesundheit und Gesundheitsförderung als Bildungsziele wirklich ernst genommen werden sollen, müssen sie in einem eigenständigen Schulfach behandelt werden. Gesundheit muss sich wie ein roter Faden durch das Schulleben ziehen. Ein fächerübergreifender Ansatz, ein bloßer Verweis auf den Sport- und Biologieunterricht oder ein ausschließlich auf das Thema Ernährung abzielendes Schulfach greifen zu kurz.

Nur durch ein eigenständiges „Schulfach Gesundheit“ ist gewährleistet, dass Kinder und Jugendliche – von der ersten Klasse an bis zu ihrem Schulabschluss – das Fachwissen und die Kompetenzen erwerben, die für eine gesunde Lebensführung wichtig sind.

**„Im 19. Jahrhundert war  
sauberes Wasser die wichtigste  
Ressource für die Gesundheit,  
im 21. Jahrhundert ist es  
sauberes Wissen.“**

(Sir J. Muir Gray, Universität Oxford)

### **Schulfach Gesundheit – Prävention im Mittelpunkt**

Durch das „Schulfach Gesundheit“ könnten tatsächlich alle Kinder von klein auf altersgerecht erreicht werden – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, familiärem und sozialem Hintergrund. Durch die Festlegung als Pflichtfach in jeder Schulart und in allen Jahrgangsstufen wäre die Nachhaltigkeit der Inhalte garantiert.

Konzeptionell muss das Schulfach Gesundheit breit aufgestellt werden. Neben Informationen über die Funktionen des Körpers und wichtige Erkrankungen, sollten Lehrer auch psychologische und soziologische Zusammenhänge vermitteln. Damit wären viele Themen, die Kinder und Jugendliche beim Aufwachsen betreffen, feste Bestandteile des Lehrplans. Auch eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung, Entspannungsmöglichkeiten und Strategien zur Suchtvermeidung sollten wesentliche Inhalte des Schulfachs sein. Themen wie Unfallverhütung, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Organspende oder Impfungen stellen sinnvolle medizinische als auch gesellschaftlich wichtige Ergänzungen dar.

Die Krankenkassen stehen als Kooperationspartner zur Verfügung, um sich in den Gesundheitsunterricht einzubringen. Sie besitzen bereits einen breiten Erfahrungsschatz aus erfolgreichen Modellprojekten an Schulen. Durch das 2015 verabschiedete Präventionsgesetz wurde die Rolle der Krankenkassen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung gestärkt. Ziel ist, dass die Kassen die Menschen in ihrem jeweiligen Lebensumfeld künftig noch intensiver fördern und dabei unterstützen, ihre Gesundheit zu erhalten. Der Schule kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

### **Die gesamte Gesellschaft gewinnt**

Wenn Kinder schon früh ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln, sich Gesundheitskompetenz aneignen und ihre seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gefördert wird, wirkt sich das nicht nur positiv auf die Lebensqualität aus. Auf diese Weise kann auch der Entwicklung von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Depressionen, Burnout und Sucht vorgebeugt werden. Dadurch werden die Kosten im Gesundheitswesen reduziert. Eine Verankerung von Gesundheitsbildung in Kita und Schule kann einen Impuls für mehr Gesundheitsbewusstsein in der gesamten Gesellschaft auslösen, indem zum Beispiel Kinder und Jugendliche in ihr Umfeld die Themen Ernährung und Gesundheit stärker einbringen. Nicht zuletzt profitiert die Wirtschaft durch weniger krankheitsbedingte Ausfälle und gesteigerte Produktivität – durch motivierte, fitte Auszubildende und später Beschäftigte.

## Die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

# Mit gutem Beispiel voran

**Die vivida bkk, vormals als „Die Schwenninger Krankenkasse“, hat im Juli 2012 als erste und bislang einzige gesetzliche Krankenversicherung eine Präventionsstiftung gegründet.**

Da der Gestaltungsspielraum einer Stiftung größer ist und sie als wertneutral angesehen wird, können vielfältige Kooperationen ermöglicht werden, zum Beispiel mit wissenschaftlichen Institutionen oder auch Unternehmen, die sich in Projekten engagieren oder mit Spenden Projekte erst möglich machen. Dies entspricht dem ganzheitlichen und interdisziplinären Ansatz der vivida bkk, Prävention nicht nur aus Sicht des Gesundheitssystems zu betrachten, sondern auch die Bereiche Bildung, Public Health, Wissenschaft, Politik und Arbeitswelt etc. mit einzubeziehen.

Der Schwerpunkt der Stiftungsarbeit liegt auf der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen. Die Stiftung versteht sich als Impulsgeberin und will Kindern und Jugendlichen das Rüstzeug geben, das sie brauchen, um mit der Ressource Gesundheit gut umzugehen. Sie engagiert sich deshalb in besonderem Maße in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

### Fit von klein auf

Fit von klein auf ist ein gemeinsames Projekt mit der vivida bkk im Setting Kindergarten und Kindertagesstätten. Spielen, toben, lecker essen! Die Freude an einer gesunden Lebensweise sollten Kinder so früh wie möglich entdecken, um sich langfristig wohlfühlen zu können und gesund zu bleiben.

Unsere Aufgabe ist es, die Mädchen und Jungen bei diesen Entdeckungen zu unterstützen. „Fit von klein auf“ lautet deshalb die bundesweite Gesundheitsinitiative mit der wir die Erzieher/innen in Kindertageseinrichtungen sowie Eltern praktisch unterstützen. Mit dem Ziel, das Leben der Kinder gesünder zu gestalten und ihre gesundheitlichen Kompetenzen deutlich zu stärken.

Dieses Projekt vermittelt praxisnah und mit spielerischem Wissen Methoden aus fünf Bereichen der Gesundheitsförderung (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körperbewusstsein und Konfliktbewältigung). Zu jedem Baustein gehören Schulungen für die Erzieher/innen, Informationsveranstaltungen für die Eltern sowie spannende Aktionen für die Kinder.

### Multiplikatoren-schulung für Lehrkräfte: „Gehirn-Körper-Training bei Kindern“

Die Multiplikatoren-schulung „Gehirn-Körper-Training bei Kindern“ mit BRAINKINETIK®-Elementen vermittelt Erzieher\*innen und Grundschullehrkräften alltagsnahe, praktisch anwendbare Übungen zur Stärkung der kognitiven Fähigkeiten und kognitiven Flexibilität bei Kindern ab 5 Jahren. Durch altersgerechte, neuartige Körperübungen soll die Entwicklung flexibler Hirnstrukturen gezielt unterstützt und der Lernerfolg so fächerübergreifend gefördert werden.

Gleichzeitig werden die Bewegungsaktivität, die Koordination sowie die psychischen Ressourcen der Kinder gestärkt.

### Kindergesundheitsbericht

Der Kindergesundheitsbericht gibt einen wissenschaftlich fundierten Überblick zu aktuellen Themen der Kinder- und Jugendgesundheit in Deutschland und enthält Handlungsempfehlungen für gesundheitspolitische Stakeholder. Ziel des Berichts ist es, Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken, Möglichkeiten der öffentlichen und privaten Förderung aufzuzeigen und die Kindergesundheitsversorgung in Deutschland zu verbessern. Der Bericht wird von der Stiftung Kindergesundheit, unter anderem in Kooperation mit der Stiftung „Die Gesundarbeiter“ und der vivida bkk seit 2022 jährlich angefertigt.

Der Kindergesundheitsbericht löst als übergreifendes Projekt die Förderung des Bewegungs-Zeugnisses ab, welches 2018 und 2022 unterstützt wurde und einen Überblick zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland gibt.

[www.stiftung-gesundarbeiter.de](http://www.stiftung-gesundarbeiter.de)



Die vividabkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit rund 350.000 Kundinnen und Kunden. Mehr als 850 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänslar. Mit ihrer 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vividabkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.

### **Kontaktdaten**

vivida bkk  
78044 Villingen-Schwenningen

Claudius Römer  
Vorstandsstab / Politik  
Telefon: 07720 9727-11515  
[claudius.roemer@vividabkk.de](mailto:claudius.roemer@vividabkk.de)

[www.vividabkk.de](http://www.vividabkk.de)



Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

Spittelstraße 50  
78056 Villingen-Schwenningen

[info@stiftung-gesundarbeiter.de](mailto:info@stiftung-gesundarbeiter.de)  
[www.stiftung-gesundarbeiter.de](http://www.stiftung-gesundarbeiter.de)

Spendenkonto  
Sparkasse Schwarzwald-Baar  
IBAN DE57 6945 0065 0151 0242 06