



Ernährung, Bewegung und Entspannung im Dreiklang: Wie gelingt gesundes Aufwachsen für alle Kinder?

EIN THEORIE-PRAXIS-TRANSFER

HYBRID-FACHTAGUNG DER EHLERDING STIFTUNG

In Kooperation mit dem Competence Center Gesundheit (CCG)
Dokumentationsband vom 05. September 2024



Was ist Public Health?

Public Health ist die Wissenschaft und die Praxis der Verhinderung von Krankheit, der Förderung von Gesundheit und der Verlängerung des Lebens.

→ Prävention ist eine Herausforderung! Wir wissen Gesundheit oft erst zu schätzen, wenn wir krank sind.

Ernährung, Bewegung und Entspannung im Dreiklang:

Wie gelingt gesundes Aufwachsen für alle Kinder?

Vorwort	8	WebbyVersum – Medienbildung und Gesundheitsförderung in der Kita	51
Veranstalterin, Förder- und Kooperationspartner:innen	10	Jun.-Prof. Dr. Ines Sura-Rosenstock Katy Gillner	
Begrüßung	14	Team & Impressum	58
Vorträge	19		
Das Fachtagungsthema aus Sicht eines Kinder- und Jugendarztes Dr. med. Thomas Fischbach	20		
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Forschungsstand und Perspektiven Dr. rer. biol. hum. Anne Kaman	25		
Wer sich bewegt, kommt voran – Voraussetzungen für Bildung und Gesundheit von Anfang an Prof. Dr. phil. Renate Zimmer	31		
Theater muss wie Fußball sein Christopher Weymann	40		
Körperbilder, Gewichtsdiskriminierung und Bodyshaming in der Kindheit Dr. Friedrich Schorb	42		
Ernährungsempfehlungen und gemeinschaftsgastronomische Angebote in Kita und Schule aus Perspektive von Gesundheit und Nachhaltigkeit Prof. Dr. Anja Carlsohn	46		

Hybrid Fachtagung

Ernährung, Bewegung und Entspannung im Dreiklang:
Wie gelingt gesundes Aufwachsen für alle Kinder?



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Übergewicht und Adipositas haben sich zu ernsthaften Gesundheitsrisiken entwickelt, die besonders für unsere Kinder und Jugendlichen alarmierende Ausmaße annehmen. Besonders besorgniserregend: Studien



zeigen, dass regelmäßige Fast-Food-Ernährung bei kleinen Kindern die Entwicklung des Gehirns irreparabel beeinflusst. Ein Ergebnis, das uns alle zum Handeln auffordert! Was können wir gemeinsam tun, um diesem Trend entgegenzuwirken? Eine Frage, die mich sowohl persönlich als Großmutter junger Enkelkinder bewegt als auch in meiner Rolle als Stifterin, die sich seit Jahren für das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen einsetzt. Auf dieser Fachtagung haben wir den Dreiklang aus Ernährung, Bewegung und

Entspannung mit führenden Expert:innen diskutiert, um die Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche zu verstehen sowie Lösungsansätze und praxisnahe Handlungsempfehlungen zu ermitteln, um diese in den Alltag zu integrieren. Dabei wurde eines besonders deutlich: Der wachsende Einfluss digitaler Medien, besonders der sozialen Medien, verändert die Lebenswelt unserer Kinder tiefgreifend. Weniger Bewegung, mehr Zeit vor den Bildschirmen und ungesundes Essverhalten sind alarmierende Trends, die wir nicht ignorieren dürfen. Es zeigte sich außerdem, dass die gesetzlichen und finanziellen Rahmenbedingungen verbessert werden müssten, um nachhaltige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung auf den Weg zu bringen.

Dank der Zusammenarbeit mit dem CCG der HAW und in Kooperation mit der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG), der Techniker Krankenkasse (TK) und dem transfer e.V. sowie mithilfe der Förderung durch die Kroschke Kinderstiftung und die DFL Stiftung ist es uns gelungen, dieses Thema in die Praxis zu tragen.

Mein besonderer Dank gilt allen Referent:innen, Organisator:innen und Teilnehmer:innen. Nur durch ihren Einsatz können wir eine Veränderung bewirken und die Weichen für eine bessere Gesundheitsförderung unserer Kinder stellen.

Ihre Ingrid Ehlerding
Stifterin und Vorstandsvorsitzende der Ehlerding Stiftung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Jedes Kind verdient die Chance auf ein glückliches und gesundes Aufwachsen. Doch die Realität sieht oft anders aus: Ungesunde Ernährungsge-wohnheiten, Bewegungsmangel und ein hoher Medienkonsum prägen



den Alltag vieler Kinder und gefährden ihre physische sowie psychische Gesundheit. Die Frage, wie wir diesem Trend entgegenwirken und Kindern die bestmöglichen Voraussetzungen für ein gesundes Leben bieten können, ist daher drängender denn je.

Die letzte Fachtagung der Ehlerding Stiftung verdeutlichte, wie wichtig der „Dreiklang“ aus Ernährung, Bewegung und Entspannung für die kindliche Entwicklung ist. Sie brachte Expert:innen aus Wissenschaft und Praxis zusammen, um das Thema aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und eine interdisziplinäre Sichtweise zu schaffen, die nachhaltige Veränderungen anstoßen kann. Denn nur durch gemeinsames Handeln können wir gesundheitsfördernde Strukturen etablieren, die allen Kindern zugutekommen.

Als Competence Center Gesundheit (CCG) setzen wir uns dafür ein, die bestmögliche Gesundheit für alle Menschen zu fördern – und dabei insbesondere auch die der Kinder. Ein gesundes Aufwachsen ist der Grundstein für ein gesundes Leben, weshalb es uns ein besonderes Anliegen war, diese Tagung zu unterstützen und unser Wissen einzubringen.

Mein herzlicher Dank gilt der Ehlerding Stiftung, die mit ihrem Engagement eine wertvolle Plattform für den interdisziplinären Austausch geschaffen hat. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass alle Kinder die Chance auf eine gesunde Zukunft erhalten.

Mit diesem Dokumentationsband möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, die wichtigsten Inhalte der Tagung noch einmal nachzulesen und wertvolle Impulse für Ihre zukünftige Arbeit zu empfangen.

Ihre Prof. Dr. Susanne Busch
Wissenschaftliche Leitung des Competence Center Gesundheit

Die Veranstalterin



ehlerdingstiftung

Damit Kindern das Leben gelingt

Die **Ehlerding Stiftung** fördert seit dem Jahr 2000 Kinder und Jugendliche mit stiftungseigenen Projekten. Aktuell sind dies die mitKids Aktivpatenschaften, das Erlebnispädagogische Schullandheim Barkhausen und die Impulse – „Damit Kindern das Leben gelingt!“ Die mitKids Aktivpatenschaften schaffen emotionale Bindungen von Anfang an: Ehren-

amtliche Pat:innen begleiten Kinder aus belasteten Familien und schenken ihnen Zeit und Zuwendung. Im Erlebnispädagogischen Schullandheim Barkhausen lernen Jugendliche mit der Methodik der Natur- und Erlebnispädagogik, Vertrauen in sich und andere aufzubauen, ihre Potentiale zu erkennen und Teamgeist zu entwickeln. Mit dem bedarfsorientierten Projekt Impulse reagiert die Stiftung auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen: durch temporäre Projekte, Fachtagungen und Veranstaltungen zum Weiterdenken.

Die Förder- und Kooperationspartner:innen



Das **Competence Center Gesundheit (CCG)** wurde als Kooperation der Fakultäten Life Science und Wirtschaft & Soziales der HAW Hamburg gegründet. Neben dem

Angebot eigener Formate unterstützt das CCG gesundheitsbezogene Fachveranstaltungen und fördert die Zusammenarbeit in Forschungskontexten. Das CCG verbindet Wissenschaft und Praxis – unter Berücksichtigung einer großen Bandbreite gesundheitsrelevanter Themen.



Die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) ist das landesweite Kompetenzzentrum für soziallagenbezogene Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Ihr Ziel ist, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Hamburger Bevölkerung zu stärken.



Die Techniker Krankenkasse (TK) versichert bundesweit rund 11,3 Millionen Menschen – in Hamburg aktuell mehr als 520.000 Menschen. Sie entwickelt regionale und TK spezifische Versorgungsangebote am konkreten Bedarf ihrer Versicherten und bietet ihnen eine umfassende Gesundheitsversorgung – innovativ, wirtschaftlich und qualitativ. Zu den Hauptaufgaben der TK-Landesvertretung Hamburg

gehören neben der Vertrags- und Verbandsarbeit im Bundesland die länderspezifische Interessenvertretung im Gesundheitswesen und die Gestaltung der lokalen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.



transfer e.V. ist seit 1987 als freier Träger in der Kinder- und Jugendhilfe tätig. Mit den Angeboten zu unterschiedlichen Themenfeldern investiert transfer e.V. in die Zukunft von Kindern und Jugendlichen, um ein gelingendes Aufwachsen zu ermöglichen. Dabei unterstützt der Verein

Fachkräfte, Organisationen und Einrichtungen in den zentralen, öffentlichen Sozialisierungsbereichen, wie z.B. Kita, Schule, Jugendzentrum und Ausbildungsstätte. Das langfristige Ziel der Arbeit ist es, junge Menschen in der Entwicklung ihrer Lebenskompetenzen zu stärken und bestmöglichen Support für Fachkräfte im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit zu geben.



Die Kroschke Kinderstiftung unterstützt Initiativen und Projekte für Kinder mit einer Erkrankung oder Behinderung und fördert die Prävention. Im Fokus stehen Musik- und Kunsttherapie sowie Frühe Hilfen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1993 hat die Hamburger Stiftung mehr als 1.000 Projekte mit ca. 7 Millionen Euro unterstützt, überwiegend finanziert durch Spenden.



Die DFL Stiftung aus dem Profifußball engagiert sich gemeinsam mit starken Partnern und Clubs der Bundesliga und 2. Bundesliga für das gesunde und aktive Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen sowie die aktive Teilhabe junger Menschen in Deutschland an einer vielfältigen und solidarischen Gesellschaft. Zudem fördert sie Talente aus über 50 olympischen und paralympischen Sportarten sowie dem Gehörlosen-Sport in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung. Mit ihrer Expertise, ihrem Netzwerk und der Strahlkraft des Profifußballs hat die DFL Stiftung sich das Ziel gesetzt, dass alle jungen Menschen in Deutschland die Chance haben, ihre Potenziale zu entfalten.

Unterstützt von



ARTUS ist Versicherungsmakler für Unternehmen aus Gewerbe und Industrie. Der familiengeführten Unternehmensgruppe ist soziales Engagement sehr wichtig. So unterstützt sie unter anderem mit ihren zwei Stiftungen unheilbar erkrankte Kinder (WOLFGANG OTT Stiftung) und pflegebedürftige junge Erwachsene (Stiftung FRIEDRICH GANZ), z.B. durch den Bau einer Pflegeeinrichtung mit 72 Plätzen, die speziell auf diese Altersgruppe ausgerichtet sind.



Begrüßung



Herzlichen Dank für die Einführung, lieber Herr Büchs, und herzlichen Dank auch an die Veranstalterinnen und Veranstalter dieser schönen Fachtagung „Ernährung, Bewegung und Entspannung im Dreiklang: Wie gelingt gesundes Aufwachsen für alle Kinder?“

Sehr geehrte, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ich freue mich sehr, Sie heute aus Köln digital mit begrüßen zu dürfen, um gemeinsam über eines der drängendsten Themen unserer Zeit zu sprechen: die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens unserer Kinder und Jugendlichen. Ich würde zusätzlich, und weil Sie heute auch ReferentInnen dazu hier haben, das Thema mentale Gesundheit mit aufnehmen wollen. Und vor allem, weil Sie diesen schönen Satz als Ihren Stiftungsclaim haben: „Wie gelingt ein gesundes Aufwachsen für alle Kinder“. Dazu habe ich in der Vorbereitung noch einmal nachgeschaut: Wir haben in Deutschland im Moment knapp eine viertel Million Kinder. Und immerhin ist, wenn wir alle Kinder in den Blick nehmen, ein Viertel von ihnen laut Statistischem Bundesamt von Armut und sozialer Ausgrenzung bedroht. Der Dreiklang von Bewegung, Ernährung und Stressregulierung bildet das Fundament für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Besonders in einer Zeit, in der Kinder sich immer weniger bewegen, ungesündere Ernährungsgewohnheiten entwickeln und zunehmend Stress ausgesetzt sind, u.a. durch die übermäßige Nutzung audiovisueller Medien und den nicht selten damit verbundenen „Optimierungs-Wahn“, ist es umso wichtiger, frühzeitig gegenzusteuern. Was Sie wie dagegen unternehmen können, werden Sie heute zusammen mit führenden Expertinnen und Experten diskutieren und – davon gehe ich aus – praxisnahe Lösungen erarbeiten. Insbesondere in der Gesundheitsförderung stehen Inklusion und Chancengleichheit im Mittelpunkt unserer Bemühungen. Vorbilder wie die jüngste Teilnehmerin der Paralympics 2024, Iona Winniffrith, oder der Schwimmer

Maurice Wetekam bzw. Thomas Wandschneider, der älteste Badmintonspieler bei diesen Spielen, zeigen uns eindrucksvoll, dass sportliche Leistung und Freude an Bewegung keine Grenzen kennen. Es liegt in unserer Verantwortung, jedem Kind die Möglichkeit zu geben, durch Bewegung, gesunde Ernährung und den Abbau von Stress ein selbstbestimmtes, gesundes Leben zu führen. Gerade vielleicht Kindern, die aus gesundheitlicher Sicht oder auch aufgrund ihrer Herkunft nicht die gleichen Chancen haben. So betont der Soziologe Aladin El-Mafaalani sehr aktuell: Kinder sind nicht nur eine schutzbedürftige, sondern (inzwischen) auch eine zu schützende Gruppe. Sie stellen unsere Zukunft dar und sind als solche ein wichtiger Teil des gesellschaftlichen Fortschritts. In ihnen steckt das Potenzial, unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen. Und das nachhaltig. Es ist daher unsere Aufgabe, ihnen nicht nur den notwendigen Schutz, sondern auch die Chancen zu geben, sich körperlich, emotional und geistig gesund zu entwickeln.

Ein solches gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, ist auch ein Kernanliegen der Ehlerding Stiftung. Projekte wie die mitKids Aktivpatenschaften und das Erlebnispädagogische Schullandheim Barkhausen zählen zu den Good Practice-Modellen, von denen wir alle lernen können. Aber es sind auch Beispiele dafür, Kinder zu stärken und ihnen Perspektiven zu eröffnen. Mit ihrer Arbeit fördert die Stiftung, wie Sie alle mit Ihrem Wirken, emotionale Bindungen, Vertrauen und Teamgeist – essenzielle Bausteine für ein gesundes Aufwachsen.

Besonders hervorzuheben ist die Bedeutung der Vernetzung und Zusammenarbeit. Prävention kann nur dann erfolgreich sein, wenn Politik, Wissenschaft, Praxis und Gesellschaft Hand in Hand arbeiten, wenn wir mögliche Partikularinteressen überwinden und wenn „das“ Kind im Mittelpunkt steht. Nutzen Sie neben wertvollen inhaltlichen Impulsen diese Fachtagung daher auch, um Kontakte zu pflegen, zu vertiefen oder neu zu knüpfen.

Ich danke Ihnen allen, dass Sie sich diesem so wichtigen Thema widmen. Leider werde ich mich irgendwann aus terminlichen Gründen verabschieden müssen, wünsche Ihnen aber eine erkenntnisreiche und inspirierende Veranstaltung und bin gespannt, die Resultate dieser Fachtagung zu sehen.

Prof. Dr. Dr. Christine Joisten

Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln





HYBRID FACHTAGUNG

ehlerdingstiftung
„Damit Kindern das Leben gelingt“

HAW
HAMBURG | CCG



Vorträge

Ernährung, Bewegung und
Entspannung im Dreieckland:
Wie...

Das Fachtagungsthema aus Sicht eines Kinder- und Jugendarztes: Probleme benennen und gemeinsame Perspektiven aufzeigen

Zusammenfassung des Interviews, das Johannes Büchs mit Dr. Thomas Fischbach zum Auftakt der Fachtagung führte

Dr. med. Thomas Fischbach

Kinder- und Jugendarzt, ehem. Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (2015-2023)



Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht im Fokus vieler gesellschaftlicher und politischer Diskussionen. Das Interview beleuchtet die Herausforderungen, die durch die Pandemie verschärft wurden, und analysiert die Präventionsmaßnahmen im Bereich Kindergesundheit in Deutschland. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gefordert, der Bewegung, Ernährung und Entspannung einbezieht, jedoch auch die sozialen und strukturellen Bedingungen berücksichtigt. Kritisiert werden die mangelnde Umsetzung

bestehender Erkenntnisse, die Einflussnahme der Lebensmittelindustrie und die fehlende politische Bereitschaft, notwendige Reformen durchzuführen. Der Beitrag schließt mit konkreten Empfehlungen, um nachhaltige Veränderungen zu fördern.

1. Einleitung

Die Gesundheit junger Generationen ist ein zentraler Indikator für die Zukunft einer Gesellschaft. Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche in Deutschland zunehmend unter gesundheitlichen Problemen leiden. Zu den Hauptursachen zählen Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und psychosoziale Belastungen, die durch die COVID-19-Pandemie verstärkt wurden. Die Herausforderungen sind vielschichtig und es wird aufgezeigt, wie Zusammenarbeit und gezielte Präventionsmaßnahmen auf verschiedenen Ebenen zur Lösung beitragen könnten.

2. Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen vor und nach der Pandemie

Bereits vor der Pandemie war die Gesundheitslage von Kindern und Jugendlichen besorgniserregend, doch COVID-19 hat bestehende Probleme verschärft. Besonders die Einschränkungen des öffentlichen Lebens haben langfristige Folgen hinterlassen:

- **Bewegungsmangel:** Kinder, die früher in Sportvereinen aktiv waren, haben während der Pandemie die Motivation verloren, danach wieder mit dem Sport zu beginnen. Viele haben durch Isolation und eingeschränkte Freizeitmöglichkeiten einen inaktiven Lebensstil entwickelt.
- **Übergewicht und negative Ernährungsgewohnheiten:** Isolation und eingeschränkte soziale Kontakte führten zu einer erhöhten Nutzung von Medien, kombiniert mit ungesunder Ernährung. Chips und Softdrinks ersetzten ausgewogene Mahlzeiten.
- **Psychische Belastungen:** Fälle von Angststörungen, Depressionen und Essstörungen haben zugenommen. Diese Entwicklungen könnten langfristige Auswirkungen auf das soziale und emotionale Wohlbefinden junger Menschen haben.

Die Rückkehr in ein normales Leben ist für viele Jugendliche schwierig. Die strukturellen und emotionalen Herausforderungen, die während der Pandemie belastend waren, wirken bis heute nach.

3. Der Dreiklang: Bewegung, Ernährung und Entspannung

Der Dreiklang aus Bewegung, Ernährung und Entspannung wird als zentraler Ansatz für die Gesundheitsförderung beschrieben. Es gibt jedoch erhebliche praktische Hürden:

- **Bewegung:** Viele Kinder erreichen die von der WHO empfohlenen mindestens 60 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Tag nicht. Sportangebote und Freizeitmöglichkeiten sind oft unzureichend, besonders in sozial benachteiligten Gebieten.
- **Ernährung:** Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln wird häufig durch die Lebensmittelindustrie unterlaufen, die auf Produkte mit hohem Zucker- und Fettgehalt setzt, die speziell auf Kinder ausgerichtet sind. Uneingeschränkte Werbemöglichkeiten verstärken dieses Problem.

- **Entspannung:** In einer immer hektischeren Welt fällt es Kindern und Jugendlichen zunehmend schwer, Stress abzubauen und sich mental zu erholen.

Es wird betont, dass diese drei Stellschrauben nicht isoliert betrachtet werden dürfen. Vielmehr müssen sie als Teil in ein ganzheitliches Konzept eingebettet sein, das sowohl individuelle Verhaltensänderungen als auch strukturelle Anpassungen umfasst.

4. Zusammenhang sozialer Faktoren und psychischer Belastungen

Neben den bereits genannten Essstörungen, dem Bewegungsmangel und den psychischen Belastungen spielen auch soziale Faktoren eine entscheidende Rolle:

- **Mobbing:** Übergewichtige Kinder und Jugendliche sind häufig Zielscheibe von Mobbing, das sich zunehmend ins Virtuelle verlagert. Cybermobbing kann besonders zerstörerisch wirken, da es rund um die Uhr präsent ist und in einigen Fällen zu schweren psychischen Beeinträchtigungen oder sogar Suizid führen kann.
- **Soziale Isolation:** Der Mangel an sozialen Kontakten während der Pandemie hat das Gefühl der Einsamkeit bei vielen Jugendlichen verstärkt, was die Rückkehr zu einem normalen sozialen Leben erschwert.

Die Bewältigung dieser Probleme erfordert nicht nur therapeutische Ansätze, sondern auch präventive Maßnahmen, die bereits in Kitas, Schulen und bei Freizeitangeboten ansetzen.

5. Präventionsstrategien: Erfolgsfaktoren und Hindernisse

Prävention spielt eine Schlüsselrolle in der Förderung der Gesundheit. Doch der Experte im Interview kritisiert die unzureichende Umsetzung bestehender Strategien:

- **Fehlende Kooperationen:** Prävention erfordert ein multiprofessionelles Handeln, das Medizin, Therapie, Pädagogik und Soziales miteinander verbindet. Derzeit fehlt es an einem übergreifenden Gesamtkonzept, das diese Bereiche systematisch integriert.

- **Mangel an politischer Unterstützung:** Das Präventionsgesetz, das 2025 zehn Jahre alt wird, bleibt weit hinter seinen eigenen Ansprüchen zurück und wird als unzureichend bewertet. Viele der ursprünglich formulierten Ziele wurden nicht umgesetzt, sei es aus finanziellen oder politischen Gründen.
- **Einschränkende Rahmenbedingungen:** Eine erfolgreiche Prävention erfordert Zeit, Personal und finanzielle Ressourcen, die derzeit nicht ausreichend zur Verfügung stehen.

Dennoch gibt es positive Ansätze, die jedoch häufig auf lokale Initiativen beschränkt bleiben und nicht flächendeckend implementiert werden.

6. Verhältnisprävention als Schlüssel

Der Experte betont die Bedeutung der Verhältnisprävention, die darauf abzielt, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen zu schaffen. Beispiele dafür sind:

- **Werbeverbote für ungesunde Lebensmittel:** Insbesondere Produkte, die speziell an Kinder vermarktet werden, wie zuckerreiche, zu fett- und salzhaltige „Kinderlebensmittel“, stehen in der Kritik.
- **Zuckersteuer:** Obwohl häufig als ineffektiv abgetan, zeigen internationale Beispiele, dass solche Maßnahmen das Konsumverhalten positiv beeinflussen können.
- **Einfluss der Lebensmittelindustrie:** Die Industrie wird als zentraler Akteur kritisiert, der häufig eigene Interessen über das Gemeinwohl stellt. Es wird gefordert, ihren Einfluss auf die gesellschaftliche Ernährungspolitik zu begrenzen.

Die Verhältnisprävention wird als notwendige Ergänzung zur Verhaltensprävention beschrieben. Nur wenn Kinder in einem gesundheitsförderlichen Umfeld aufwachsen, können langfristige Verhaltensänderungen erzielt werden.

7. Praktische Implikationen und Handlungsempfehlungen

Die Verbesserung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen erfordert ein ganzheitliches und kooperatives Vorgehen. Konkrete Empfehlungen umfassen:

- **Stärkere Integration von Gesundheitsbildung:** Schulen und Kitas sollten verstärkt als Plattformen genutzt werden, um Kinder frühzeitig

für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren.

- **Förderung von Bewegung:** Der Ausbau von und der niederschwellige Zugang zu Sport- und Freizeitangeboten, insbesondere in benachteiligten Regionen, sind essenziell.
- **Regulierung der Lebensmittelindustrie:** Politische Maßnahmen wie Werbeverbote und die Einführung einer Zuckersteuer könnten langfristig erhebliche Verbesserungen bewirken.
- **Langfristige Zusammenarbeit:** Multiprofessionelle Netzwerke sollten gestärkt werden, um Präventionsmaßnahmen nachhaltig zu verankern.

8. Fazit

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht vor komplexen Herausforderungen, die durch die Pandemie weiter verschärft wurden. Während die Bedeutung von Prävention allgemein anerkannt ist, mangelt es an der konsequenten Umsetzung bewährter Maßnahmen. Ein systemischer Ansatz, der individuelle und strukturelle Aspekte gleichermaßen berücksichtigt, könnte dazu beitragen, die gesundheitliche Zukunft junger Generationen zu sichern. Dies erfordert jedoch nicht nur politischen Willen, sondern auch die aktive Mitwirkung von Politik, Gesellschaft, Gesundheitswesen und Industrie.

Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Forschungsstand und Perspektiven

Dr. rer. biol. hum. Anne Kaman

(Wissenschaftliche Mitarbeiterin und stellvertretende Leitung der Forschungssektion „Child Public Health“ der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)



Gesundheit ist nach der WHO-Definition (1948) ein Zustand des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, der über die bloße Abwesenheit von Krankheit hinausgeht. Diese umfassende Perspektive stellt aufgrund ihrer Komplexität eine Herausforderung für Forschung und Versorgung dar. Public Health, definiert als Wissenschaft und Praxis der Verhinderung von Krankheit, der Förderung von Gesundheit und der Verlängerung des Lebens (vgl. Dragano et al. 2016), spielt

heute eine zentrale Rolle bei der Erarbeitung effektiver Strategien zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit.

In den letzten Jahrzehnten wurden in Deutschland erhebliche Fortschritte in der gesundheitlichen Versorgung von Kindern und Jugendlichen erzielt, darunter ein signifikanter Rückgang der Säuglingssterblichkeit von ca. 100 (1945) auf ca. 3 (2020) je 1000 Lebendgeborene sowie im Allgemeinen eine deutliche Abnahme von Infektionskrankheiten.

Kinder stehen dafür heute vor neuen Herausforderungen, wie wirtschaftlicher Unsicherheit, wachsender sozialer Ungleichheit und den Folgen globaler Krisen und Kriege. Die Lancet-Kommission betont, dass klimatische Veränderungen, ungesunde Umwelten sowie soziale Ungleichheiten erhebliche Risiken für die Gesundheit von Kindern darstellen (vgl. Clark et al. 2020). Herauszufinden, wie gesund Kinder und Jugendliche in Deutschland sind, wie es um ihr Wohlbefinden und ihre körperliche und psychische Gesundheit bestellt ist, ist deshalb seit ca. 20 Jahren ein zentrales Anliegen der Forschungssektion Child Public Health an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE).

Forschungsschwerpunkte

Die vorgestellten Ergebnisse basieren auf drei zentralen Studien:

- **KiGGS-Studie (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland):** seit 2003 erfasst diese Langzeitstudie unter Leitung des Robert Koch-Instituts in Zusammenarbeit mit dem UKE den Gesundheitsstatus, das Verhalten und die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (vgl. Lange et al. 2018).
- **BELLA-Studie (Befragung zum seelischen Wohlbefinden und Verhalten):** ein Modul der KiGGS-Studie, das sich speziell auf die psychische Gesundheit und deren Risiko- und Schutzfaktoren konzentriert (vgl. Otto et al. 2021).
- **COPSY-Studie (Corona und Psyche):** eine seit 2020 laufende Studie des UKE, die die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie und anderer globaler Krisen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen untersucht (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2023).

Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse der Studien

Bewegung: Nur 22 % der Mädchen und 29 % der Jungen erfüllen die WHO-Empfehlung, sich täglich mindestens 60 Minuten körperlich zu bewegen. Besonders alarmierend ist der Rückgang der körperlichen Aktivität mit zunehmendem Alter: Unter den 14- bis 17-Jährigen bewegen sich nur 8 % der Mädchen und 16 % der Jungen ausreichend (vgl. Finger et al. 2018). Die Pandemie hat diesen Trend verschärft, da viele Kinder ihre Aktivitäten u.a. durch die Schließung von Kitas, Schulen sowie Sport- und Freizeitstätten, drastisch reduzieren mussten (Ravens-Sieberer et al. 2023).

Ernährung: Nur 14 % der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Jüngere Kinder und Mädchen ernähren sich tendenziell gesünder als ältere Kinder und Jungen. Besorgniserregend bei Jugendlichen ist der signifikante Rückgang von Mahlzeiten, in denen Gemüse enthalten ist (vgl. Krug et al. 2018).

Übergewicht und Adipositas: Die Prävalenz von Übergewicht (inkl. Adipositas) bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren beträgt 15,4 % und steigt mit zunehmendem Alter an. Von Adipositas sind 5,9 % der Kinder und Jugendlichen betroffen, wobei Kinder aus sozioöko-

nomisch benachteiligten Familien häufiger an Adipositas erkranken (vgl. Schienkiewitz et al. 2018). Dieser Trend verstärkte sich während der Pandemie weiter. Als Grundlage für die Daten in der Pandemie dienten Schuleingangsuntersuchungen (vgl. Bantel et al. 2021).

Psychische Gesundheit

Aus den Daten der BELLA-Studie geht hervor, dass es den meisten Kindern und Jugendlichen in den letzten zehn Jahren vor der Pandemie sehr gut ging (= gute subjektive Gesundheit und hohe Lebensqualität). Zu Beginn der Pandemie (2020/21) stieg der Anteil der im Jahr 2017 ermittelten Werte von 15 % auf bis zu 48 % der Kinder und Jugendlichen an, die von einer niedrigen subjektiven Gesundheit berichten.

Psychische Auffälligkeiten: Bereits vor der Pandemie litten 18 % der Kinder und Jugendlichen an psychischen Auffälligkeiten. Dieser Anteil stieg während der Pandemie auf 31 %. Häufige Symptome waren Ängste, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit. Trotz eines leichten Rückgangs nach der Pandemie liegt die Prävalenz psychischer Auffälligkeiten weiterhin bei 23 % und damit höher als vor der Pandemie (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2023).

Psychosomatische Beschwerden: Stressbedingte Symptome wie Kopf- und Bauchschmerzen nahmen während der Pandemie erheblich zu und betrafen bis zu 50 % der Kinder und Jugendlichen (vgl. ebd.).

Zukunftsängste: Aktuell machen sich 66 % der Kinder und Jugendlichen Sorgen darüber, dass die aktuellen Krisen (insbesondere Kriege, Terrorismus, Klima- und Energiekrise) noch lange bleiben werden (vgl. Kaman et al. 2024).

Zusammenfassung und Hinweis auf Risiko- und Schutzfaktoren

Nur ein Viertel der Kinder und Jugendlichen erreicht die Bewegungsempfehlung der WHO. Die körperliche Aktivität sinkt mit zunehmendem Alter und gleichzeitig steigen Übergewichts- und Adipositas-Prävalenzen im Jugendalter an. Zudem erreichen nur 14 % der Kinder und Jugendlichen die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und essen ausreichend Obst und Gemüse. Schon vor der Pandemie war etwa jedes fünfte Kind von psychischen

Belastungen, wie ängstlichen und depressiven Stimmungen, betroffen. Dieser Anteil ist während der Pandemie deutlich angestiegen, und nach der Pandemie ist immerhin noch ca. ein Viertel der Kinder und Jugendlichen betroffen.

Globale Krisen, wie beispielsweise die Pandemie, wirken sich also nachteilig auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus. Ein niedriger sozioökonomischer Status und psychische Erkrankungen der Eltern sind ebenfalls Risikofaktoren für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern. Aus Studien ist bekannt, dass Kinder von psychisch belasteten Eltern häufiger auch eigene psychische Probleme entwickeln. Das Risiko bei diesen Kindern ist dreifach erhöht. Rund 50 % der Kinder von psychisch kranken Eltern entwickeln im Laufe ihres Lebens auch eine eigene psychische Erkrankung (vgl. Plass-Christl et al. 2017). Auf der anderen Seite wirken ein positives Familienklima, soziale Einbindung und Unterstützung sowie positive Selbstwirksamkeitserfahrungen als Ressourcen und können den Einfluss von Risikofaktoren abfedern und somit die Gesundheit schützen.

Empfehlungen zur Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland erfordert integrierte Ansätze, die möglichst die körperliche, psychische und soziale Dimension gleichzeitig berücksichtigen. Einzelmaßnahmen, die z.B. nur bei der Ernährung ansetzen, sind hierbei oft weniger wirksam. Schulen, Kitas und andere öffentliche Räume sollten aktiv Bewegungsanreize schaffen. Schulen und Kitas sind wichtige Lern- und Entwicklungsorte, weil fast alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland, unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrer sozialen Lage, in diesen Institutionen einen Großteil des Tages verbringen. Eltern und Fachkräfte sollten für die Bedeutung eines aktiven Lebensstils sensibilisiert werden und als Vorbilder für ein positives Gesundheitsbewusstsein agieren. Eine gesunde Kita- und Schulverpflegung, an der das Gros der Kinder und Jugendlichen z.B. in der Stadt Hamburg zumindest bis zur fünften Klasse regelmäßig teilnimmt, fördert gesundes Essverhalten. Zusätzlich gestärkt werden kann dieses durch Familien, die mindestens einmal am Tag eine gemeinsame Mahlzeit einnehmen. Essen verbindet, fördert den gegenseitigen Austausch und stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit. Niedrigschwellige Unterstützungsangebote, wie das Mental-Health-Coaches-Programm, sind wichtige Bausteine, jedoch noch längst nicht flächendeckend verfügbar. Flächendeckende Screening-Programme zur Früherkennung psychi-

scher Probleme sind dringend erforderlich.

Politische und gesellschaftliche Verantwortung

Die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Politik, Bildungswesen, Familien und Gesundheitsdienste müssen zusammenarbeiten, um effektive Präventions- und Interventionsmaßnahmen umzusetzen. Die interministerielle Arbeitsgruppe „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ hat 2023 zentrale Empfehlungen zur Verbesserung des Gesundheitssystems vorgelegt, die den Fokus auf niedrigschwellige Hilfsangebote und eine verbesserte ambulante und stationäre Versorgung legen.

Fazit

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist ein zentraler Indikator für die Zukunftsfähigkeit einer Gesellschaft. Angesichts globaler Krisen und sozialer Ungleichheiten bedarf es verstärkter Anstrengungen, um alle Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Nur durch interdisziplinäre Ansätze und gemeinschaftliche Verantwortung kann ein gesundes Aufwachsen sichergestellt werden.

Quellenangaben

Bantel S, Buitkamp M & Wunsch A (2021). Kindergesundheit in der COVID-19-Pandemie: Ergebnisse aus den Schuleingangsuntersuchungen und einer Elternbefragung in der Region Hannover. Bundesgesundheitsblatt 64:1541-1550, URL: <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03446-2> (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Clark H, Coll-Seck A M, Banerjee A et al. (2020). A future for the world's children? A WHO-UNICEF-Lancet Commission. The Lancet 395(10224):605-658.

Dragano N, Gerhardus A, Kurth B-M et al. (2016). Public Health – mehr Gesundheit für alle. Ziele setzen – Strukturen schaffen – Gesundheit verbessern. Gesundheitswesen 78(11):686-688, URL: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0042-116192.pdf> (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Finger J D, Varnaccia G, Borrmann A et al. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring 3(1):24-31, URL:

https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/Journal-of-Health-Monitoring_01_2018_KiGGS-Welle2_erste_Ergebnisse.pdf?__blob=publicationFile&v=1 (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Kaman A, Devine J, Erhart M, Devine J et al. (2024). Youth Mental Health in Times of Global Crises: Evidence from the Longitudinal COPSYS Study (under review).

Krug S, Finger J D, Lange C et al. (2018). Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends, URL: <https://edoc.rki.de/handle/176904/5687> (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Lange M, Hoffmann R, Mauz E et al. (2018). KiGGS Wave 2 longitudinal component – data collection design and developments in the number of participants in the KiGGS cohort. *Journal of Health Monitoring* 3(1):92-107, URL: https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/5638/JoHM_01_2018_Longitudinal_Component_KiGGS-Wave2.pdf?sequence=1 (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Otto C, Reiss F, Voss C et al. (2021). Mental health and well-being from childhood to adulthood: design, methods and results of the 11-year follow-up of the BELLA study. *European Child Adolescent Psychiatry* 30:1559-1577, URL: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01630-4> (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Plass-Christl A, Haller A-C, Otto C et al. (2017). Parents with mental health problems and their children in a German population based sample: Results of the BELLA study. *PLoS ONE* 12(7), e0180410, URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180410> (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Ravens-Sieberer U, Devine J, Napp A-K et al. (2023). Three years into the pandemic: results of the longitudinal German COPSYS study on youth mental health and health-related quality of life. *Front Public Health* 11:1129073, URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1129073> (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Schienkiewitz A, Brettschneider A-K, Damerow S et al. (2018). Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(1):16-23 URL: https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3031/JoHM_01_2018_Adipositas_KiGGS-Welle2_Korrekturhinweis.pdf?sequence=4 (letzter Zugriff: 27.02.2025).

WHO (1948). Constitution, URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution> (letzter Zugriff: 27.02.2025).

Wer sich bewegt, kommt voran – Voraussetzungen für Bildung und Gesundheit von Anfang an

Prof. Dr. phil. Renate Zimmer

(Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Frühe Kindheit, Prof. (i.R.) für Sport- und Bewegungswissenschaft an der Universität Osnabrück)



Bewegung – Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden

In keinem Lebensabschnitt entwickelt sich der Mensch so rasch und so umfassend wie in der Kindheit. Bewegung fungiert dabei im Bereich der körperlichen Entwicklung als notwendiger biologischer Entwicklungsreiz: Über Bewegungsaktivitäten wird der Haltungs- und Bewegungsapparat gestärkt, das Herz-Kreislauf-System wird herausgefordert, die Muskulatur erhält Wachstumsreize, die Knochenstruktur wird gefestigt. Bewegung legt also die Basis für eine gesunde Entwicklung und ist Voraussetzung für physisches und psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig reagiert der kindliche Organismus aber auch sehr sensibel auf den Mangel an Herausforderungen und Anpassungsleistungen (vgl. Zimmer 2023).

Leitlinien zur körperlichen Aktivität von Kindern

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Leitlinien zur körperlichen Aktivität von Kindern herausgegeben. Für ein gesundes Aufwachsen von Kindern werden u.a. folgende Empfehlungen ausgesprochen: Säuglinge und Kleinkinder sollen sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang eingeschränkt werden. Kinder im Alter von ein bis vier Jahren sollen sich mindestens 3 Stunden täglich bewegen, bei den Kindern über drei Jahre sollten darin auch mindestens 60 Minuten mit mittlerer und größerer Anstrengung enthalten sein. Sie sollten nicht über einen längeren Zeitraum hinweg sitzen (mehr als eine

Stunde). Von der Nutzung eines Fernsehers oder Tablets rät die WHO bis zum zweiten Lebensjahr grundsätzlich ab. Danach sollte eine Bildschirmzeit von einer Stunde täglich nicht überschritten werden. Für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren werden täglich mindestens 60 Minuten körperlicher Aktivität mit mittlerer bis starker Intensität empfohlen (vgl. WHO 2019).

Umsetzung der Empfehlungen

Diese Empfehlungen der WHO werden von einem großen Teil der Kinder nicht erreicht. Das Robert Koch-Institut (RKI) ermittelt im Rahmen der KiGGS-Studie seit 2003 bundesweit Daten zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das darin enthaltene Motorik-Modul erfasst in regelmäßigen Abständen die motorische Leistungsfähigkeit und die körperlich-sportliche Aktivität. Die Ergebnisse dieser Studie machen deutlich, dass die o.a. Empfehlungen zur körperlichen Aktivität nicht annähernd umgesetzt werden. Lediglich 22,4 % der Mädchen und 29,4 % der Jungen bewegen sich am Tag mindestens eine Stunde. Mit zunehmendem Alter wird dies noch geringer. Mädchen sowie Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status sind besonders betroffen (vgl. Woll et al. 2019).

Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung noch verstärkt: Kinder und Jugendliche bewegen sich weniger und verbringen deutlich mehr Zeit vor dem Bildschirm. Besonders besorgniserregend ist, dass dies auch schon bei ganz jungen Kindern zutrifft.

Soziale Ungleichheiten werden durch die Pandemie verstärkt

Für viele Kinder gehören Tablet, PC, Smartphone und TV schon von klein auf zur täglichen Selbstbeschäftigung, durch die Corona-Pandemie ist diese Tendenz noch verstärkt worden. Dabei sind Kinder aus sozial schwachen Familien, die in beengten räumlichen Verhältnissen leben, besonders betroffen. Der sozioökonomische Status hat einen erheblichen Einfluss auf die alltägliche Lebenssituation – auch auf das Bewegungsverhalten und den Medienkonsum.

Physische und psychische Folgen des Bewegungsmangels

Diese Entwicklung ist alarmierend: Bewegungsmangel in der Kindheit führt häufig zu einem inaktiven Lebensstil im Jugend- und Erwachsenenalter, dieser gehört zu den größten gesundheitlichen Risikofaktoren (vgl. Völker 2008).

Viele Zivilisationserkrankungen, unter denen Erwachsene leiden (Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose) haben ihren Ursprung in der Kindheit und sind auf einen Mangel an Bewegung zurückzuführen.

Ergebnisse von Studien (z.B. DAK Kinder- und Jugendreport, COPSYS-Studie) zeigen deutlich: Nicht nur die physische Gesundheit der Kinder ist durch die Veränderungen des Alltags gefährdet, auch ihre psychische Gesundheit ist betroffen. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Ausbildung des Bewusstseins der eigenen Kompetenz und des „Selbstwertes“ sind gerade in den ersten Lebensjahren abhängig von der Art und Weise, wie das Kind sich in seiner Körperlichkeit erlebt. Über die Erfahrungen, die es mit seinem Körper macht, entwickelt es ein Bild von den eigenen Fähigkeiten, es erhält eine Vorstellung von seinem „Selbst“.

Personale Ressourcen wie ein positives Selbstkonzept, Kompetenzbewusstsein und psychische Stabilität gelten als Schutzfaktoren zur Bewältigung von Belastungssituationen (vgl. Zimmer 2022). Sie werden aufgebaut in Situationen, in denen Kinder erleben, dass sie selbst etwas bewirken können: Auf eine Mauer steigen, einen Ball in ein Tor schießen, über einen Graben springen – diese Erfahrungen tragen dazu bei, dass Kinder lernen, sich einzuschätzen und mit Risiken umzugehen. Sie erleben, dass sie imstande sind, etwas zu leisten, und dass Anstrengung den Erfolg näherbringt. Fehlen solche Gelegenheiten über einen längeren Zeitraum, besteht die Gefahr, dass die Kinder an Antriebskraft verlieren, dass sie sich hilflos fühlen und aus Angst vor Misserfolg Herausforderungen eher meiden.

Bewegung als Fundament kindlicher Entwicklung

Das Entwicklungspotenzial von Bewegung geht also über die Förderung der körperlich-motorischen Leistungsfähigkeit weit hinaus. Bewegung bildet die Grundlage für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern. Bereits in den ersten Lebensjahren ermöglicht Bewegung, dass Kinder ihre Umwelt aktiv erkunden und sich grundlegende Kompetenzen aneignen. Bewegungsaktivitäten wie Balancieren, Klettern oder Springen fördern nicht nur motorische Kompetenzen, sondern auch kognitive Prozesse. Im Handeln und Sichbewegen begreifen Kinder physikalische Gesetzmäßigkeiten wie Schwerkraft, Reibung und Beschleunigung. Diese praktischen Erfahrungen sind eng mit der Entwicklung des Denkens und der Problemlösungsfähigkeit verknüpft. Sinnliche Erfahrungen – vor allem die der körpernahen Sinne – spielen

eine wesentliche Rolle bei der Vernetzung des Gehirns (vgl. Ayres 2013; Zimmer 2019a). Vorgegeben ist der Ablauf der neuronalen Entwicklung zwar durch die genetische Ausstattung, die Qualität dieser Entwicklung wird aber maßgeblich durch Umweltfaktoren geprägt (vgl. Eliot 2002). Das Denken des Kindes ist eng an die Erfahrungsprozesse geknüpft, die es durch sein Handeln erwirbt.

Auch für **soziale Lernprozesse** bieten Bewegungsaktivitäten vielfältige Gelegenheiten. Die Kinder nehmen Kontakt mit anderen auf und erleben erste Formen der Kooperation, sie spielen mit-, aber auch gegeneinander, handeln Regeln aus und nehmen unterschiedliche Rollen ein. Das gemeinsame Spiel in leistungs- und altersheterogenen Gruppen fordert dazu heraus, auf jüngere bzw. schwächere Kinder Rücksicht zu nehmen, sich mit den Erwartungen anderer auseinanderzusetzen, bei Konflikten Kompromisse zu finden und sich bei unterschiedlichen Zielen untereinander abzustimmen.

So können Bewegungsaktivitäten dazu beitragen, dass Kinder elementare soziale Kompetenzen wie soziale Sensibilität, Empathie, Perspektivenübernahme, Kooperationsfähigkeit und Konfliktfähigkeit erwerben (vgl. Pfeffer 2017; Zimmer 2020).

Sprachliche Kompetenzen in Bewegung stärken

Kinder entfalten ihr Sprachpotenzial im sozialen Kontext, im Austausch mit anderen – mit Kindern oder Erwachsenen. Sie entwickeln es aber auch in Handlungszusammenhängen, die ihnen wichtig erscheinen, die ihre eigenen Interessen berühren. Situative aber auch bewusst inszenierte Bewegungsangebote stellen solche individuell bedeutsamen Handlungszusammenhänge dar. Sie bieten Kindern Anlässe zum Sprechen, zum Erweitern und Differenzieren ihres Wortschatzes, zum Hören und Einprägen von Satzmustern. Eine Spielidee liefert den Anlass für Bewegungshandlungen wie auch für Sprachhandlungen. Spiel- und Bewegungssituationen werden „versprachlicht“. Damit können Spielhandlungen zugleich zu komplexen Sprachlernsituationen werden (vgl. Zimmer 2019b).

Durch das Handeln gewonnene Erfahrungen werden in Verbindung mit der Sprache zu Begriffen. Zeitliche Begriffe wie „langsam“ und „schnell“, räumliche Begriffe wie „hoch“ und „tief“ erfahren Kinder z.B. in einfachen und komplexen Bewegungshandlungen, die sie in Raum und Zeit variieren. So erwerben sie auf der semantisch-lexikalischen Ebene eine Erweiterung des Wortschatzes und die Voraussetzung für das Verständnis sprachlicher Klassifizierungen.

Empirische Studien belegen, dass sich eine bewegungsorientierte Sprachförderung signifikant sowohl auf die motorischen als auch auf die sprachlichen Kompetenzen von Kindern auswirkt (vgl. Zimmer 2019 b).

Kinder brauchen Gelegenheiten zum authentischen Lernen

Gerade in einer Zeit, in der sich alles um die digitale Vernetzung dreht, in der den Kindern durch das Verhalten der Erwachsenen die Bewegungsarmut des Alltags vorgelebt wird, sollten wir uns der Notwendigkeit der Begegnung mit der physischen und sozialen Umwelt für die Entwicklung bewusst sein!

Authentisches Lernen findet nicht im Sitzen vor dem Tablet, Smartphone oder Bildschirm statt, sondern in der realen Welt, die es zu entdecken gilt. Es ist an konkretes Handeln gebunden, an Situationen, in denen die Kinder selbst aktiv werden können, in denen sie gemeinsam mit anderen etwas bewirken, bauen, verändern können.

Damit wird die Grundlage geschaffen, damit Kinder sich zu starken, selbstbewussten, aber auch sozial kompetenten Persönlichkeiten entwickeln.

Fazit: Bewegung als Schlüsselressource

Kinder sollten eine so bewegte und aktive Kindheit erfahren wie möglich. Bewegung ist der Schlüssel zu Bildung, Gesundheit und persönlichem Wachstum. Sie fördert Selbstwirksamkeit, Risikokompetenz und Kompetenzbewusstsein und ermöglicht es Kindern, sich in einer komplexen Welt selbstbewusst und resilient zu entwickeln.

Literatur

Ayres A J (2013). Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer.

Eliot L (2002). Was geht da drinnen vor? Die Gehirnentwicklung in den ersten fünf Lebensjahren. Berlin: Piper.

Völker K (2008). Wie Bewegung und Sport zur Gesundheit beitragen – Tracking-Pfade von Bewegung und Sport zur Gesundheit. In: Schmidt W (Hrsg.), Zweiter deutscher Kinder- und Jugendsportbericht (S. 89 - 106). Schorndorf: Hofmann.

Pfeffer S (2017). Sozial-emotionale Entwicklung fördern. Freiburg: Herder.
WHO - World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

Woll A, Oriwol D, Anedda B et al. (2019). Körperliche Aktivität, motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit in Deutschland. Ergebnisse aus der Motorik-Modul-Längsschnittstudie (MoMo). Karlsruhe: Karlsruher Institut für Technologie.

Zimmer R (2019 a). Handbuch Sinneswahrnehmung. Freiburg: Herder.

Zimmer R (2019 b). Handbuch Sprache und Bewegung. Freiburg: Herder.

Zimmer R (2020). Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg: Herder.

Zimmer R (2022). Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg: Herder.

Zimmer R (2023). Schafft die Stühle ab! Plädoyer für einen bewegten Alltag. Freiburg: Herder.



Die Pause ließ Raum für fachlichen Austausch und Vernetzung. Nach der Pause ging es mit der Aktivierung durch Christopher Weymann, FUNDUS THEATER, weiter.





Theater muss wie Fußball sein

Christopher Weymann

(Theatermacher, Performer, Künstlerische Leitung FUNDUS THEATER /
Forschungstheater)



Theater muss wie Fußball sein!
Wir am FUNDUS THEATER / Forschungstheater in Hamburg arbeiten partizipativ-forschend mit Kindern und Jugendlichen. Das bedeutet, unsere Projekte entstehen in Co-Kreation mit unserem Publikum und oft mit der Frage: Was wünschst du dir? Auf den ersten Blick wirken sie oft wie popkulturelle Events oder Konsumwünsche, aber genau hingehört treffen sie meistens messerscharf einen gesellschaftlichen Diskurs aus der Lebensrealität der Kinder: In der INSZENIERUNG AUF ZUCKER! – EIN SELBSTVERSUCH IN SIEBEN SÜSSIGKEITEN

machen wir den Wunsch nach Süßigkeitenessen wahr, während wir gemeinsam diskutieren, wer das eigentlich entscheiden darf, und erzählen dabei die Kolonialgeschichte von Hamburg. Im SCHÖNFÜHLSALON erforschen wir gemeinsam, wie man sich schön fühlen kann abseits der medial geprägten heteronormativen weißen Schönheitsideale, weil sich gewünscht wurde, auch mal schön zu sein wie auf Social Media.

Und manchmal muss dann Theater wie Fußball sein: Der FC FUNDUS ist ein performativer Fußballverein, der Schulen aufsucht und dort das Fußballspielen mit performativen Interventionen verbindet. Gewünscht wurde er sich von unserem Kinderbeirat DIE THEATERBERATER:INNEN, einer Gruppe von Kindern mit Rassismuserfahrung, die unser Theater eine Spielzeit lang begleiten und dann eine neue Projektidee entwickeln. Darunter war der Auftrag „Fußball spielen und über Diskriminierung reden“. Und die Idee der Kinder war genial, denn Theater und Fußball öffnen tatsächlich einen Raum, dies zu tun.

Aber es tat noch etwas, was wir gar nicht erwartet hatten: Plötzlich wollen alle Fußball spielen! Dass unsere im Projekt auch vorhandene Keinen-Bock-auf-Fußball-Ecke selten von den Kindern benutzt wird, liegt an drei Kernansätzen des Projekts:

1. Der*die Fußballer*in als Rolle: Die Kinder spielen nicht nur Fußball, sondern auch, Fußballer*in zu sein. Bevor es losgeht, wird sich aufgewärmt mit gemeinsamem Üben von Torjubel und der richtigen Schwalbe und natürlich dem Einlauf ins Stadion. Damit ist mein eigenes Vorurteil, ob ich „gut“ im Fußball bin, egal, hier im Spiel bin ich es.
2. Regeln dürfen verhandelt werden: Die gemeinsame Forschungsfrage lautet: Wie müssen Regeln sein, damit alle mitspielen können? Wir Erwachsene bringen erste Vorschläge in Form von performativen Interventionen mit, zum Beispiel: „Du hast Angst vor dem Ball? Dann spielen wir jetzt mit verbundenen Augen, dann sehen wir ja nicht, wovor wir Angst haben.“ Dieses Angebot, das Spiel immer wieder zu ändern und später selbst neue Regeln zu erfinden, sorgt dafür, es immer wieder ausprobieren zu wollen. Und immer noch gilt: Nicht ICH bin schlecht in Fußball, meine Regeln waren halt noch nicht dabei.
3. Representation matters!: Das gilt nicht nur in dem Raum, wo alle Fußball spielen wollen, sondern auch in dem, wo wir uns über Diskriminierung austauschen wollen. Wir achten bei unserem Team darauf, dass diverse Identitäten sichtbar werden und diese auch authentisch und biografisch mit den Kindern geteilt werden. So beginnt jede Regeländerung durch uns erst einmal mit einer kurzen Erzählung, warum wir Fußball lieben und warum wir aufgehört haben, ihn zu spielen. Das ermächtigt die Kinder, ihre Erfahrung zu teilen, ohne ausgestellt zu werden, und ermutigt insbesondere junge FLINTA* mitzuspielen.

Und dann, nach 90 Minuten FC FUNDUS in 11 Halbzeiten mit zahlreichen Schwalbenwettbewerben, Piñata-Elfmeterschießen und 5 Staubsaugrobotern als Torhütern ist eins immer klar: Wenn Fußball wie Theater ist, dann wollen wirklich alle mitspielen.

Körperbilder, Gewichtsdiskriminierung und Bodyshaming in der Kindheit

Dr. Friedrich Schorb

(Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Bremen)



Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Körperbildern und Gewicht hat sich im Laufe der Geschichte stark verändert und spiegelt kulturelle, wirtschaftliche und soziale Entwicklungen wider. Während über Jahrhunderte ein höheres Körpergewicht oft als Symbol von Wohlstand und Gesundheit galt, wandelten sich die Ideale vor allem im 20. und 21. Jahrhundert hin zu schlanken Figuren. Die industrielle Revolution und das aufkommende Bürgertum förderten diesen Wandel, indem sie Diättrends etablierten,

die teils bis heute Bestand haben. Beispielhaft dafür sind die Low-Carb-Diäten des 19. Jahrhunderts, die unter dem Begriff „Banting“ bekannt wurden.

Im 20. Jahrhundert veränderten sich die Körperideale erneut drastisch. In den 1950er Jahren dominierte ein kurviger Körpertyp das Bild – inspiriert von Ikonen wie Marilyn Monroe. Ab den 1960er Jahren wurde jedoch Schlankheit zunehmend als Schönheitsideal propagiert, was durch Persönlichkeiten wie Twiggy unterstrichen wurde. Parallel dazu entwickelten sich auch Fitnessorientierungen, die den schlanken, sportlichen Körper als Idealbild etablierten. In den folgenden Jahrzehnten hat sich dieses Ideal gehalten, wobei Medien, Mode und Werbung dieses Bild aktiv gefördert haben. Gleichzeitig wurden alternative Schönheitsideale marginalisiert, und die Bandbreite akzeptierter Körperformen reduzierte sich zunehmend.

Die gesellschaftlichen Konnotationen von Körpergewicht spielen bis heute eine bedeutende Rolle, insbesondere im Kontext von Kindern und Jugendlichen. Studien zeigen, dass etwa 15 % der Kinder in Deutschland als übergewichtig gelten. Die Verteilung ist dabei zwischen Jungen und

Mädchen nahezu gleich, wobei der Anteil bei Jugendlichen höher ist als bei jüngeren Kindern. Entgegen der landläufigen Meinung blieb die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas in den letzten Jahrzehnten weitgehend stabil. Dennoch gibt es Hinweise, dass bestimmte Bevölkerungsgruppen stärker betroffen sind, insbesondere sozioökonomisch benachteiligte Familien oder Menschen mit eingeschränktem Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten.

Besonders problematisch ist die Gewichtsdiskriminierung, die tiefgreifende Auswirkungen auf die betroffenen Kinder hat. Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die sich selbst als „zu dick“ wahrnehmen, oft eine signifikant niedrigere Lebensqualität haben – unabhängig davon, ob ihr Gewicht objektiv über den medizinischen Grenzwerten liegt. Dieses Phänomen ist bei Mädchen besonders ausgeprägt und betrifft sowohl das Selbstwertgefühl als auch die psychische Gesundheit und die soziale Lebensqualität. Gleichzeitig zeigt sich, dass die subjektive Wahrnehmung des eigenen Gewichts einen stärkeren Einfluss auf das Wohlbefinden hat als das tatsächlich gemessene Gewicht. Diese Diskrepanz verdeutlicht die immense Bedeutung kultureller und sozialer Normen in der Bewertung des eigenen Körpers (vgl. Kurth et al. 2008).

Eine internationale Studie, die in den USA, Kanada und Island durchgeführt wurde, unterstreicht die Relevanz von Gewichtsdiskriminierung. Mehr als drei Viertel der befragten Schülerinnen und Schüler halten Gewichtsdiskriminierung für ein ernstes Problem. Über die Hälfte nennt sie als die häufigste Form der Diskriminierung – noch vor Kriterien wie Ethnie, Religion oder sozioökonomischem Status (vgl. Puhl et al. 2015). Solche Ergebnisse verdeutlichen die universelle Tragweite dieses Problems, das sowohl individuelle als auch systemische Lösungen erfordert.

Die medialen Darstellungen von Körperbildern tragen wesentlich zur Prägung von Schönheitsidealen bei. Ein beunruhigender Trend ist die zunehmende Verschlankeung von Kinderfiguren in Film und Fernsehen, wobei dicke Identifikationsfiguren weitgehend verschwinden oder negativ dargestellt werden. Programme wie „TigerKids“ oder Kinderbücher wie „Tom wird dick“ legen einen problematischen Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Essverhalten nahe. Sie suggerieren, dass dicke Kinder primär aufgrund von übermäßigem Essen und Bewegungsmangel dick seien, wobei genetische und sozioökonomische Faktoren weitgehend ausgeblendet werden. Solche Darstellungen können nicht nur Stigmatisie-

rung verstärken, sondern auch das Risiko für Essstörungen erhöhen. Besondere Sorge bereitet, dass solche Botschaften oft unreflektiert in Lehrmaterialien und öffentlichen Kampagnen übernommen werden und so eine breite Reichweite erzielen.

Eine differenziertere Perspektive bietet das Konzept „Health at Every Size“, das auf die Verbesserung von Ernährungs- und Bewegungsverhalten abzielt, ohne Gewichtsreduktion als primäres Ziel zu betrachten. Laut der Arbeitsgemeinschaft Adipositas bei Kindern (AGA) ist das Körpergewicht biologisch streng reguliert, und individuelle Steuerungsmöglichkeiten sind begrenzt. Die AGA betont, dass die „Schuld“ an einem hohen Körpergewicht nicht bei den Kindern liegt, sondern durch genetische Faktoren und die Lebensbedingungen geprägt wird (vgl. Wabitsch 2014). Verhaltenstherapeutische Programme können hier sinnvoll sein, indem sie auf eine Verbesserung des Stoffwechsels und die Vermeidung von Folgeerkrankungen abzielen. Solche Ansätze bedingen einen Paradigmenwechsel, bei dem der Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden statt auf äußerlichen Kriterien liegt.

Zusammenfassend zeigt sich, dass Gewichtsdiskriminierung und stigmatisierende Schönheitsideale erhebliche Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben (vgl. Abrams 2022). Die Überwindung dieser Diskriminierung erfordert eine umfassende gesellschaftliche Debatte, die nicht nur die individuellen Dimensionen von Körpergewicht beleuchtet, sondern auch die sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen in den Blick nimmt (vgl. Herrmann et al. 2022). Bildungsinstitutionen, Medien und Politik tragen hierbei eine besondere Verantwortung, um stereotype Vorstellungen zu hinterfragen und ein inklusiveres Verständnis von Körperdiversität zu fördern. Nur durch ein ganzheitliches und interdisziplinäres Vorgehen kann es gelingen, die negativen Folgen von Gewichtsdiskriminierung nachhaltig zu mindern und ein gesundes Aufwachsen aller Kinder und Jugendlichen zu gewährleisten.

Quellen:

Kurth B & Ellert U (2008). Gefühltes oder tatsächliches Übergewicht. Worunter leiden Jugendliche mehr. In: Deutsches Ärzteblatt, 105(23):406-412.

Puhl R, Latner J, O'Brien K, Luedicke J et al. (2015). Cross-national perspectives about weight-based bullying in youth: nature, extent and remedies. In: *Pediatric Obesity*, 11(4):241-250.

Wabitsch, M (2014). Gegen Diskriminierung und für die Förderung von Kindern und Jugendlichen mit Adipositas. Die Geschichte der AGA. In: *Ernährung im Fokus*, 14(5-6):130-133.

Herrmann A, Kim T J, Kindinger E et al. (2022). Fat Studies. Ein Glossar. Transcript.

Abrams Z (2022). The burden of weight stigma. *Monitor on Psychology*, 53(02):52.

Ernährungsempfehlungen und gemeinschaftsgastronomische Angebote in Kita und Schule aus Perspektive von Gesundheit und Nachhaltigkeit

Prof. Dr. Anja Carlsohn
(Ernährungswissenschaftlerin, HAW Hamburg, Fakultät Life Sciences)



Nachhaltigkeit und Gesundheit im Hinblick auf die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, insbesondere in Kitas und Schulen, werden vor dem Hintergrund der planetaren Belastungsgrenzen und zunehmender Risikofaktoren, die sich negativ auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken können, immer bedeutender. Dabei überschreiten globale Ernährungsmuster heute mehrere planetare Grenzen, darunter Klimawandel, Verlust der Biodiversität und übermäßiger Ressourcenverbrauch (vgl. Renner et al. 2021). Eine nachhaltige Ernährung wird als integraler Bestandteil eines gesunden Aufwachsens definiert, das sowohl die Gesundheit der gegenwärtigen als auch der zukünftigen Generationen sichert und gleichzeitig den Planeten schützt.

Zusammenhang von Gesundheit und Nachhaltigkeit

Nachhaltige Ernährung wird laut der FAO (2010) als Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen beschrieben, die zur Ernährungssicherheit beiträgt. Sie respektiert die biologische Vielfalt, ist kulturell akzeptabel und wirtschaftlich fair sowie gesundheitlich angemessen. Eine enge Verbindung besteht zwischen gesundheitlich förderlicher Ernährung und Umweltverträglichkeit. Die sogenannte Doppelpyramide (vgl. Ruini et al. 2015) illustriert, dass gesundheitsförderliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und pflanzliche Öle gleichzeitig eine geringe Umweltbelastung verursachen. Im Gegensatz dazu weisen tierische Produkte, insbesondere Fleisch, hohe Treibhausgasemissionen auf und belasten die Umwelt erheblich.

Bedeutung nachhaltiger Ernährung für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche sind besonders anfällig für die langfristigen Auswirkungen ungesunder Ernährung und der Umweltverschmutzung. Nachhaltige Ernährung in Kitas und Schulen bietet, unabhängig vom sozioökonomischen Status der Familien, eine Möglichkeit, frühzeitig gesundheitsförderliche und umweltbewusste Verhaltensweisen zu etablieren. Studien zeigen, dass Jugendliche durch Themen wie Nachhaltigkeit und Klimaschutz stärker für Ernährungsfragen sensibilisiert werden können als durch rein gesundheitliche Argumente.

Nationale Ernährungsempfehlungen 2024: eine Balance zwischen Gesundheit und Nachhaltigkeit

Die überarbeiteten Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 2024 berücksichtigen sowohl gesundheitliche als auch ökologische Aspekte. Erstmals werden Nachhaltigkeit und Gesundheit als gleichrangige Ziele betrachtet. Die Empfehlungen fördern eine Ernährung, die zu 75 – 80 % pflanzenbasiert ist und nur geringe Mengen tierischer Produkte wie Fleisch, Fisch und Milch enthält. Besonders hervorgehoben wird die Reduzierung des Fleischkonsums auf maximal 300 g pro Woche, während pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten und Nüssen an Bedeutung gewinnen.

Die Umstellung auf eine solche Ernährungsweise ist nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern auch realistisch umsetzbar. Studien zeigen, dass selbst eine partielle Reduktion des Konsums tierischer Produkte signifikante Vorteile für die Umwelt und die Gesundheit bringt. Das Konzept der Doppelpyramide verdeutlicht, dass sich gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung weitgehend überschneiden, wodurch die Umsetzung erleichtert wird.

Potenzial der Gemeinschaftsgastronomie in Kitas und Schulen

Kitas und Schulen bieten eine ideale Plattform, um nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährungsmuster zu fördern. In Deutschland haben 84 % der Kinder und 89 % der Jugendlichen Zugang zu einer warmen Mittagsverpflegung. 78 % der Kita-Kinder sowie 56 % der Grundschüler nutzen diese regelmäßig (vgl. KiGGS-Studie 2019). Diese hohe Erreichbarkeit ermöglicht es, Kinder und Jugendliche unabhängig von ihrem sozioökonomischen Hintergrund mit gesunden Mahlzeiten zu versorgen.

versorgen. Zudem fördern gemeinschaftliche Essenssituationen informelle Bildungsprozesse und das Modelllernen, wodurch Kinder und Jugendliche ihre Essgewohnheiten an Vorbildern orientieren. Daneben geht man von Transfereffekten in die Familien und von einem vielfältigeren Geschmackserleben der Kinder aus, das den „kulinarischen Horizont“ erweitert.

Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Die DGE-Qualitätsstandards liefern eine fundierte Grundlage für gesundheitsförderliche und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung. Sie umfassen Empfehlungen zur Häufigkeit und Menge bestimmter Lebensmittelgruppen sowie zu Planung, Einkauf, Zubereitung, Essensausgabe und Abfallmanagement. Für Kitas und Schulen wird z.B. empfohlen, täglich Gemüse und Getreideprodukte sowie mindestens zweimal pro Woche Obst anzubieten. Der Fleischkonsum sollte auf eine Portion pro Woche begrenzt werden und Milch/Milchprodukte sollten den Speiseplan in kleinen Portionen an mindestens zwei Tagen pro Woche ergänzen. Im Übrigen werden Milchprodukte weiterhin in der Ernährung empfohlen, obwohl eine rein vegane Ernährung aus ökologischer Sicht vorteilhafter wäre. Dies kann damit begründet werden, dass Milchprodukte eine bessere Versorgung mit Vitamin D, Calcium und Vitamin B₁₂ sicherstellen, was besonders für das Knochenwachstum und die Zahnstabilität von Kindern wichtig ist.

Darüber hinaus betonen die Qualitätsstandards die Bedeutung von Räumlichkeiten und Essenszeiten. Angenehme und kindgerechte Essensumgebungen tragen zur Akzeptanz und Wertschätzung der Mahlzeiten bei. Schulmensen sollten als Lern- und Wohlfühlorte gestaltet werden, um die Verpflegung langfristig in den Schulalltag zu integrieren.

Forderungen des Wissenschaftlichen Beirats

Der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) formuliert klare Forderungen zur Verbesserung der Kita- und Schulverpflegung. Zu den zentralen Punkten gehören:

- 1. Kostenfreie Verpflegung:** Die Einführung beitragsfreier Mahlzeiten sollte Barrieren für sozial benachteiligte Familien abbauen.
- 2. Verpflichtende Qualitätsstandards:** Die DGE-Standards sollten langfristig bundesweit verbindlich umgesetzt werden, um einheitliche

und wissenschaftlich fundierte Standards zu gewährleisten.

- 3. Regulierung des Umfelds:** Ungesunde Alternativen wie Fast-Food-Anbieter in Schulumnähe sollten reguliert werden, um die Attraktivität der Schulverpflegung zu erhöhen.
- 4. Handlungsorientierte Ernährungsbildung:** Neben theoretischem Wissen sollten praktische Kompetenzen wie Zubereitung und Esskultur vermittelt werden.
- 5. Investitionsprogramme:** Der Ausbau und die qualitative Verbesserung der Gemeinschaftsverpflegung sollten durch staatliche Förderprogramme unterstützt werden.

Praktische Herausforderungen und Lösungsansätze

Die Umsetzung dieser Forderungen verlangt eine enge Zusammenarbeit zwischen Institutionen, Caterern und politischen Akteuren. Es sollte in jedem Einzelfall geschaut werden, an welcher Stelle genau in der Prozess- bzw. Wertschöpfungskette eines Caterers angesetzt werden kann, um in kleinen Schritten Veränderungen hinsichtlich einer nachhaltigeren und gesünderen Essenszubereitung herbeizuführen. Herausforderungen wie Kosten, Akzeptanzprobleme und mangelnde Infrastruktur können durch schrittweise Anpassungen in Zusammenarbeit mit der jeweiligen Institution erreicht werden. Als erster Schritt zur Annäherung an die Standards ist beispielsweise die Umwandlung einer Fleischmahlzeit pro Woche in eine vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreiche Gemüse- und Getreideproduktmahlzeit. Solche kleinen Fortschritte können Motivation schaffen und die Akzeptanz erhöhen.

Fazit

Die Themen Nachhaltigkeit und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Die Kita- und Schulverpflegung bietet ein enormes Potenzial, gesunde und nachhaltige Ernährungsweisen frühzeitig zu etablieren und langfristig die Gesundheit und das Wohlbefinden der Gesellschaft zu fördern. Als grundsätzlichen Richtwert der DGE kann man festhalten, dass mindestens 75 bis 80 % unseres täglichen Speiseplans pflanzliche Kost sein sollte. Die Integration von Nachhaltigkeitsaspekten in die Ernährungsempfehlungen und die Verpflichtung zur Einhaltung wissenschaftlicher Standards sind essenzielle Schritte, um dieses Ziel zu erreichen. Die vorgestellten Maßnahmen bieten eine realistische und wirkungsvolle Grundlage für die Transformation der Gemeinschaftsgastronomie in Kitas

und Schulen. Sie tragen nicht nur zur Gesundheit der Kinder bei, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt und der planetaren Grenzen.

Quellen:

Burlingame B & Dernini S (2010). Sustainable diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action. Rom: FAO Headquarters.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023). Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung.

Heydenreich J & Carlsohn A (2024). Sustainable sports nutrition – a narrative review of evidence-based approaches towards more sustainable diets for athletes. Deutsche Zeitung für Sportmedizin 75:171-178.

Renner B et al. (2021). Ernährung und planetare Belastungsgrenzen.

WBAE (2020). Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. Gutachten.

URL: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (letzter Zugriff: 27.02.2025).

WebbyVersum – Medienbildung und Gesundheitsförderung in der Kita

Jun.-Prof. Dr. Ines Sura-Rosenstock
(Juniorprofessur für Medienbildung und Medienpädagogik
Universität Greifswald)

Katy Gillner
(Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Universität Greifswald)



Das WebbyVersum ist ein innovatives Präventionsprojekt, das Gesundheits- und Medienkompetenzförderung in der frühkindlichen Bildung vereint. Es ermöglicht einen niedrigschwelligen Zugang zu Medienbildung und möchte die Erziehungspartnerschaft zwischen Kitas und Familien zu diesem Thema stärken. Dabei werden pädagogische Fachkräfte und Eltern/ Erziehungsberechtigte für einen gesunden und bewussten Umgang mit digitalen Medien sensibilisiert. In einer Welt, die

zunehmend von digitalen Technologien geprägt ist, wird der souveräne Medienumgang zu einer unverzichtbaren Lebenskompetenz, die von klein auf erlernt werden muss.

Frühkindliche Medienbildung als Schlüssel zu einem gesunden Aufwachsen

Schon vor dem Eintritt in Einrichtungen der Kindertagesförderung sammeln Kleinkinder häufig erste Erfahrungen mit digitalen Medien: Smartphone-Fotos von der Geburt an, Videotelefonate mit Verwandten oder Hörspiele aus der Bluetooth-Box gehören für viele Kinder längst zum Alltag. Das macht die Förderung medienbezogener Kompetenzen zu einer zentralen Aufgabe der Erziehung.

Kitas und Familien sind keine medienfreien Räume. Kinder beobachten, wie Erwachsene digitale Medien nutzen und ihnen Bedeutung beimessen.

Medienangebote, die sich direkt an Kinder richten, prägen deren Wahrnehmung und Entwicklung, indem sie Vorbilder, Orientierung und Wissen über die Welt vermitteln. Zugleich eröffnen digitale Medien interaktive und kreative Möglichkeiten, durch die Kinder wichtige Selbstwirksamkeitserfahrungen machen können. Jedoch bergen vor allem Online-Medien auch Herausforderungen und Risiken, denen Kinder nicht allein begegnen können.

Ein sicherer, gesunder und selbstbestimmter Umgang mit digitalen Medien muss deshalb von Anfang an erlernt und von kompetenten Erwachsenen begleitet werden. Ähnlich wie das sichere Verhalten im Straßenverkehr, ist Medienerziehung eine Aufgabe, die nicht nur Regelwissen, sondern auch Vorbilder und Übung erfordert.

Alltagsintegrierte Medienbildung mit dem WebbyVersum-Programm

Das WebbyVersum setzt hier mit einem alltagsintegrierten und handlungsorientierten Ansatz an. Medienbildung wird nachhaltig in den pädagogischen Alltag der teilnehmenden Kitas eingebunden und mit bereits bestehenden Bildungszielen verknüpft. Anstatt punktuelle Medienprojekte zu fördern, zeigt das WebbyVersum, wie digitale Bildung unkompliziert und altersgerecht in die tägliche Arbeit der Kitas integriert werden kann. Dabei stehen keineswegs nur technische Fertigkeiten im Fokus, sondern vor allem soziale und gesundheitsrelevante Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Resilienz, Selbstregulation oder Stressbewältigung.

In einem mehrstufigen Fortbildungsprogramm werden Kitas für maximal ein Jahr medienpädagogisch begleitet. Pädagogische Fachkräfte können in einem geschützten Rahmen medienpraktische Methoden ausprobieren, kreative Tools kennenlernen und selbst Ideen entwickeln. Ziel ist es, Barrieren abzubauen und die Motivation zum Einsatz digitaler Medien zu steigern, ohne Primärerfahrungen bei den Kindern zu vernachlässigen. Auch Eltern und Bezugspersonen unterstützt das WebbyVersum bei der Medienerziehung: Über Informationsveranstaltungen, Handreichungen und einen Podcast werden sie für ihre Vorbildrolle sensibilisiert und lernen, wie sie gemeinsam mit ihren Kindern eine ausgeglichene Medienutzung gestalten können.

Das WebbyVersum hat somit drei zentrale Zielgruppen im Blick:

- 1. Pädagogische Fachkräfte:** Sie werden durch das Fortbildungsprogramm befähigt, Medienbildung in den Kita-Alltag zu integrieren, auch bei geringer technischer Ausstattung. Dabei erlernen sie praxisnahe Methoden, um Kinder in ihrer (digitalitätsbezogenen) Medienkompetenz zu stärken.
- 2. Eltern und Bezugspersonen:** Sie erhalten praktische Tipps und Anleitungen, um die Medienwelten ihrer Kinder zu begleiten und konfliktfreie Medienzeiten in der Familie wertvoll und entspannt zu gestalten.
- 3. Kinder:** Sie lernen, sich in digitalen Lebenswelten sicher zu bewegen und Medien entwicklungsgerecht zu nutzen. Dabei werden sie ermutigt, die digitalen Werkzeuge selbstbestimmt einzusetzen und deren Inhalte und Strukturen kritisch zu hinterfragen. Ziel ist ein aktiver und kreativer Umgang mit Medien, der über bloßes Konsumieren hinausgeht.

Zur Ansprache der Zielgruppen hält das WebbyVersum projekteigene Materialien bereit, die in Kitas und Familien eingesetzt werden können:

- **Mitmach-Buch „Lotta und Klicks“:** Das Buch thematisiert die Bedeutung digitaler Medien im Familienalltag und regt mit interaktiven Aufgaben zum Austausch und zur Reflexion an.
- **Kreativ-App „Fiete Bastelversum“:** Die App kombiniert digitale und analoge Inhalte und fördert spielerisch die Medienkompetenz von Kindern. Sie ermöglicht es, eigene Inhalte zu gestalten, und bietet vielfältige Gesprächsanlässe, zum Beispiel zum Thema Ernährung oder zu den Grenzen digitaler Welten.
- **WebbyVersum-Kinderwerkstatt:** Hier finden sich konkrete Ideen und didaktische Ansätze, wie digitale Medien kreativ und aktiv in den Kita-Alltag integriert werden können.
- **Impulskarten:** Diese unterstützen die Reflexion und den Austausch zu gesundheitsrelevanten Medienthemen zwischen Fachkräften, Kindern und Eltern.

Umsetzung und Ausblick

Das Projekt wird in Zusammenarbeit der Techniker Krankenkasse, der Universität Greifswald und dem Verein Blickwechsel realisiert. Die Techniker Krankenkasse unterstützt als Auftraggeberin das Programm finanziell, sodass die Materialien und die Teilnahme für Kitas kostenfrei

sind. Die inhaltliche Ausgestaltung verantwortet der Lehrstuhl für Medienpädagogik und Medienbildung der Universität Greifswald. Eine prozessbegleitende Evaluation stellt die kontinuierliche Prüfung und Optimierung der Medienbildungsmaßnahme sicher. Der Blickwechsel e.V. gewährleistet während der Pilotphase die praktische Umsetzung des Fortbildungsprogramms in sechs ausgewählten Bundesländern. Ab Mitte 2025 wird eine bundesweite Skalierung angestrebt.

Das WebbyVersum trägt durch frühkindliche Medienbildung nachhaltig dazu bei, Kindern Partizipation sowie ein gesundes und selbstbestimmtes Aufwachsen in einer mediatisierten und digitalisierten Welt zu ermöglichen.



Marion Böller, Lütten Skol, bewegt die Teilnehmenden musikalisch





EHLERDING STIFTUNG



Ingrid Ehlerding
Stifterin und
Vorstandsvorsitzende



Jörg Fischlin
Geschäftsführer

CCG LEITUNG



Prof. Dr. Susanne Busch
Wissenschaftliche Leitung



Prof. Dr. André Klußmann
Wissenschaftliche Leitung

CCG TEAM



Taika Bernhardt
Wissenschaftliche Geschäftsführung

IMPRESSUM

Herausgeber:
Competence Center Gesundheit

Redaktionsanschrift:
Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
CCG Geschäftsstelle
Alexanderstraße 1, Raum 8.31
20099 Hamburg

Telefon: 040 42875-7210
E-Mail: ccg@haw-hamburg.de

Redaktion:
CCG Team

© HAW Hamburg, Juni 2025

DOI: <https://doi.org/10.48441/4427.2630>

Veranstalterin:
Ehlerding Stiftung

Anschrift:
Ehlerding Stiftung
Bondenwald 56
22459 Hamburg

Telefon: 040 411723-0
E-Mail: info@ehlerding-stiftung.de
www.ehlerding-stiftung.de

Pressekontakt:
Wiebke Warnke
warnke@ehlerding-stiftung.de

Bildnachweis:
Michael B. Rehders
Fachhochschule Kiel
DA_DJI
Adobe Stock
