

Präventionsprogramm „fit4future“ macht Schüler fitter

Bewegung, Ernährung und Stress: TU München untersucht Wirkung der bundesweiten Initiative von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit

München/Hamburg, 24. Mai 2018. Das gemeinsame Präventionsprogramm „fit4future“ von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit macht Grundschüler nachweisbar gesünder. Ein Jahr nach dem Start der bundesweiten Initiative bewegen sich die Kinder mehr und sind körperlich fitter. Das zeigt eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung der Technischen Universität München. Für die Evaluation wurden insgesamt 730 Jungen und Mädchen zu Beginn und am Ende der zweiten Klasse befragt und deren körperliche Leistungen untersucht. „fit4future“ setzt in Grund- und Förderschulen an und vermittelt den Schülern Spaß an Bewegung, ausgewogener Ernährung und gibt Impulse zur Stressbewältigung und Entspannung. Seit Start der Initiative im Jahr 2016 nehmen 1.500 Schulen mit rund 450.000 Kindern und Lehrkräften in ganz Deutschland am Präventionsprogramm teil. Im Herbst 2018 kommen 500 weitere Grund- und Förderschulen hinzu.

„Die Ergebnisse im ersten Projektjahr spiegeln signifikante Verbesserungen im Bereich der körperlichen Fitness sowie eine Zunahme der körperlichen Aktivität der Kinder wider“, so Prof. Dr. Martin Halle, Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der TU München. Der Anteil der Schüler, die täglich oder fast täglich mehr als 60 Minuten körperlich aktiv sind, stieg durch „fit4future“ von 18 auf 24 Prozent an. Gleichzeitig ging der Anteil der Kinder, die täglich Süßigkeiten essen, von 40 Prozent auf 34 Prozent zurück. Auf zuckerhaltige Getränke verzichtete jedes fünfte Kind nach Ablauf der zweiten Klasse. Zuvor waren es nur 14 Prozent. Die körperliche Verfassung der Kinder wurde mit einem Fitness-Test ermittelt und durch die Wissenschaftler ausgewertet. So absolvierten Kinder aus 25 Schulen jeweils sechs verschiedene Übungen zu motorischen Grundeigenschaften wie Gleichgewicht, Beweglichkeit, Sprungkraft und Schnelligkeit. In fünf von sechs Disziplinen wurden dabei „signifikante Leistungssteigerungen“ beobachtet, heißt es im Studienbericht der Wissenschaftler.

„Unser Programm macht die teilnehmenden Schüler tatsächlich fitter für die Zukunft, wir sind also auf einem sehr guten Weg“, sagt Hans-Dieter Cleven, Gründer der Cleven-Stiftung, zu dem Ergebnis. Noch zu Beginn der Initiative im Jahr 2016 ergab die DAK-Studie „Gesundheitsfalle Schule“, dass rund 70 Prozent der Lehrkräfte in den vergangenen zehn Jahren einen Anstieg von Gesundheitsproblemen bei den Schülern feststellten. „Vor diesem Hintergrund ist die positive Wirkung von „fit4future“ sehr erfreulich“, erklärt auch Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Die Ergebnisse zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind, Kinder und Jugendliche schon früh für ihre Gesundheit zu sensibilisieren.“

Darüber hinaus gibt die Evaluation auch Einblicke in die Freizeitgestaltung der Grundschüler. So verbringen die Zweitklässler täglich durchschnittlich 80 Minuten vor dem Fernseher, während sie für die Schulvorbereitung nur halb

so viel Zeit aufwenden. Im Hinblick auf die PC-, Konsolen- und Internet-Nutzung zeigt sich, dass Jungen mit 76 Minuten am Tag deutlich länger spielen und surfen als Mädchen mit 48 Minuten. Demgegenüber liegt die Anzahl der wöchentlichen Sportstunden in der Schule bei durchschnittlich nur 2,7 Stunden. Außerdem gaben zwei Drittel der Zweitklässler an, dass Streit oder Mobbing für sie ein regelmäßiges Thema in der Schule sei.

Das Programm „fit4future“ trägt dem Präventionsgesetz Rechnung und findet im Umfeld Schule statt, da hier alle Kinder unabhängig von sozialem Umfeld und Migrationshintergrund erreicht werden können. Dabei setzt die gemeinsame Initiative der Cleven-Stiftung und der DAK-Gesundheit auf die Säulen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung, die in einzelnen Modulen mit vielfältigen Methoden, Medien und Materialien spielerisch und zielgruppengerecht behandelt werden. Diese behandeln zusätzlich auch Inhalte wie Internetnutzung und Computerspiele. Neben der Stärkung des gesundheitsfördernden Verhaltens der Kinder ist auch die Verhältnisprävention der vierte wichtige Bestandteil des Programms „fit4future“. Hier spielt die Einbindung der Pädagogen eine zentrale Rolle: Denn die „Gesundheit der Lehrkräfte“ ist einer von sechs Themenschwerpunkten in diesem Modul. Und deren Gesundheitszustand wird ebenfalls seitens der TU München über drei Jahre hinweg abgefragt. Denn nicht nur die Schüler selbst, sondern auch die Pädagogen sollen in ihrer Vorbildfunktion von diesem umfangreichen Präventionsprogramm profitieren.

Die Cleven-Stiftung ist seit 2005 mit dem Projekt fit4future im Einsatz für gesunde Schulen. Die DAK-Gesundheit ist eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert rund 5,8 Millionen Menschen. Mit fit4future, der gemeinsamen Präventionsinitiative von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit, werden 2.000 Grund- und Förderschulen dabei unterstützt, ihre sechs- bis 12-jährigen Kinder in ihrer gesundheitlichen Entwicklung spielerisch und nachhaltig zu fördern.

Mehr zu fit4future: www.dak.de/fit4future und www.fit-4-future.de
Facebook: <https://www.facebook.com/fit4futurepoweredbydak>