DAK Gesundheit

Pressemeldung
ZENTRALE
Pressestelle DAK-Gesundheit | Nagelsweg 27-31 | 20097 Hamburg
Tel: 040 2364 855 9411 | E-Mail: presse@dak.de

Zehn Jahre Präventionsinitiative „fit4future“: Zwei Millionen Kinder und Jugendliche erreicht

- **DAK-Gesundheit und die fit4future foundation Deutschland engagieren sich in 6.950 Kitas und Schulen bundesweit**
- **Nachhaltig wirksam: 78 Prozent der Einrichtungen etablieren feste Gesundheitsprozesse, 53 Prozent setzen sie langfristig fort**
- **TUM-Evaluation belegt: Die körperliche Aktivität der Kinder ist nach zwei Jahren fit4future um 12,5 Prozent gestiegen**

Hamburg, 22. Oktober 2026. Seit zehn Jahren unterstützen die DAK-Gesundheit und die fit4future foundation Deutschland Kitas und Schulen dabei, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Bundesweit haben sich seit Programmstart 2016 rund 6.950 Einrichtungen mit etwa zwei Millionen Kindern und Jugendlichen an fit4future beteiligt. 78 Prozent der beteiligten Kitas und Schulen haben durch fit4future feste Gesundheitsprozesse etabliert. Das zeigt die wissenschaftliche Evaluation der Technischen Universität München (TUM) im aktuell laufenden Programm (2022 bis 2027). Die Kinder und Jugendlichen in den teilnehmenden Einrichtungen steigern ihre körperliche Aktivität um 12,5 Prozent, gemessen in Tagen pro Woche. Sie essen um 24 Prozent häufiger die von Ernährungsexperten empfohlene Menge Obst – nämlich zwei Portionen pro Tag.

Das fit4future-Programm sensibilisiert im unmittelbaren Lebensumfeld für das Thema Gesundheit. Es unterstützt Kitas und Schulen mit Angeboten zu Bewegung, Ernährung, psychischer Gesundheit und Suchtprävention und bezieht dabei auch Eltern sowie pädagogische Fachkräfte ein. „Vor zehn Jahren haben wir mit fit4future ein Programm auf den Weg gebracht, das mit seiner strukturellen Ausrichtung auf die Lebenswelten und Handlungsfelder zu den umfassendsten Präventionsprogrammen seiner Art in Deutschland zählt“, sagt Thomas Bodmer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Es geht nicht nur um Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit, sondern auch um die Vorbeugung von Suchtverhalten und eine aktive Gestaltung gesunder Lebenswelten. Die aktuelle Evaluation der TUM bestätigt diesen breiten Ansatz und unterstreicht die nachhaltige Wirkung des Programms.“

Nachhaltige Gesundheitsförderung

Mehr als drei Viertel (78 Prozent) der Kitas und Schulen bauen während des fit4future-Programms ein Koordinationsteam auf, das intern das Thema

Pressestelle DAK-Gesundheit | Nagelsweg 27-31 | 20097 Hamburg
Tel: 040 2364 855 9411 | E-Mail: presse@dak.de

Gesundheit steuert, Maßnahmen weiterentwickelt und deren Wirkung regelmäßig reflektiert. Bei der Hälfte (53 Prozent) der Einrichtungen sind diese Teams zwei Jahre nach der Teilnahme noch aktiv. Rund jede zweite Kita (48 Prozent) und jede dritte Schule (33 Prozent) entwickelt im Programm ein individuelles Konzept mit langfristig verbindlichen Leitbildern, Entwicklungszielen und Alltagsabläufen.

Robert Lübenoff, Vorstandsvorsitzender der fit4future foundation Deutschland betont: „Mit fit4future verfolgen wir seit zehn Jahren eine klare Vision: Wir möchten Bildungseinrichtungen dabei unterstützen, sich gesundheitsförderlich weiterzuentwickeln, nachhaltige Strukturen aufzubauen und dafür Menschen zu motivieren. Dank der DAK-Gesundheit und den teilnehmenden Einrichtungen ist es gelungen, diese Idee mit Leben zu füllen. Die Kitas und Schulen können das Gelernte nun nutzen, um auch künftig eigenständig Maßnahmen für mehr Gesundheit in ihren Lebenswelten umzusetzen. Das große Engagement der Teilnehmenden und die Umsetzung im Alltag sind für uns das größte Lob."

Mehr Bewegung und gesündere Ernährung im Alltag

Die Präventionsinitiative verbessert konkret die Bewegungsangebote vor Ort. Durch fit4future bewegen sich die Kinder und Jugendlichen in den teilnehmenden Einrichtungen signifikant mehr: Die Zahl der Tage pro Woche, an denen die Kinder und Jugendlichen mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sind, steigt im ersten Projektjahr von 4,6 auf 5,2 Tage und bleibt auch im 2. Jahr konstant auf diesem Niveau. Das entspricht einem Plus von 12,5 Prozent, gemessen in Tagen pro Woche. Damit kommen sie den Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation näher, die für Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität vorsehen. Auch beim Ernährungsverhalten zeigen sich positive Entwicklungen: Der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. für den täglichen Obstverzehr erfüllen – zwei Portionen pro Tag – steigt um rund ein Viertel auf 51 Prozent. Bei den Kita-Kindern sind es sogar 61,6 Prozent, die nach einem Jahr fit4future ausreichend Obst essen. In Kitas ist das Präventionsprogramm grundsätzlich besonders erfolgreich: Die im Vergleich zu den Schulen flexibleren Bildungspläne, die personellen Ressourcen sowie der pädagogische Spielraum begünstigen in frühkindlichen Bildungseinrichtungen die Umsetzung.

Pressestelle DAK-Gesundheit | Nagelsweg 27-31 | 20097 Hamburg
Tel: 040 2364 855 9411 | E-Mail: presse@dak.de

„Unsere umfangreiche Evaluation zeigt, dass ein Programm wie fit4future in Bildungseinrichtungen sehr gut wirkt“, betont Prof. Dr. Filip Mess, Professur für Sport- und Gesundheitsdidaktik, TUM. „Die konstant hohe Beteiligung an den regelmäßigen Umfragen ist dabei besonders bemerkenswert. Die Ergebnisse belegen zudem, dass der langfristige Ansatz der ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ Früchte trägt und sich die teilnehmenden Einrichtungen sehr positiv entwickeln. Immer mehr Schulen und Kitas etablieren mit fit4future gesundheitsfördernde Lösungen in ihrem Alltag. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung zentraler Empfehlungen nationaler und internationaler Organisationen wie DGE, WHO und OECD.“

Eltern sind ein entscheidender Erfolgsfaktor

Der Ansatz von fit4future setzt nicht isoliert bei den Kindern in der Lebenswelt Kita beziehungsweise Schule an, sondern schafft es auch, die Familien mit einzubeziehen. Sowohl bei Bewegung als auch bei Ernährung haben die Einstellungen der Eltern und das Familienklima einen signifikanten Einfluss auf das Verhalten der Kinder. Auch die Medienkompetenz im Elternhaus beeinflusst das Medienverhalten der Kinder deutlich: Eine höhere Medienkompetenz der Eltern geht mit geringeren Bildschirmzeiten und weniger problematischer Mediennutzung einher. Insgesamt bestätigt die Untersuchung der TUM den Ansatz von fit4future, Gesundheitsförderung nicht nur auf Kitas und Schulen zu beschränken, sondern Familien gezielt einzubeziehen.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit.

Weitere Informationen zur Präventionsinitiative gibt es unter: www.dak.de/fit4future

---

Über fit4future: Von der wissenschaftlich entwickelten und fortlaufend evaluierten Initiative profitieren Kinder und Jugendliche von drei Jahren bis zum Schulabschluss in drei eigenständigen Programmen. Ursprünglich richtete sich fit4future ausschließlich an Grund- und Förderschulen. Seit Herbst 2019 steht das Programm auch weiterführenden Schulen und Kindertagesstätten offen. Insgesamt haben seit Programmstart rund 6.950 Einrichtungen teilgenommen, aktuell sind 3.856 aktiv beteiligt, darunter 1.317 Kitas, 1.426 Grundschulen und 1.113 weiterführende Schulen. www.fit-4-future.de