

Früh übt sich, wer gesund leben will

Primärprävention muss bereits in der Kita beginnen



Frühes Lernen von gesunden Gewohnheiten kann sich langfristig positiv auf die Gesundheit auswirken.

Die Redaktion hat die hessische AOK und den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) gebeten, je einen Beitrag zum Thema Prävention zu schreiben. Hier lesen Sie den Beitrag der AOK. Der Beitrag des vdek folgt danach.

Gesundheitsprävention, die nachhaltig Wirkung zeigt, basiert auf der Kombination aus Verhaltensänderung und der Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen. Dabei spielt das Erlernen neuer Gewohnheiten eine zentrale Rolle, die das weitere Leben positiv beeinflussen können. Zwar ist bislang nicht hinreichend wissenschaftlich belegt, wie sehr zertifizierte Präventionsprogramme langfristig auf individuelle Krankheitsbiografien einwirken, ihre kurz- bis mittelfristige Wirksamkeit steht jedoch außer Frage – vorausgesetzt, die Inhalte werden frühzeitig, idealerweise im Vorschulalter, kindgerecht und didaktisch durchdacht sowie unter Einbeziehung der Eltern vermittelt. Aus diesem Grund setzt die AOK Hessen auf Konzepte, die erprobt sind und in Kitas und Grundschulen umgesetzt werden. Das Feedback aus den Einrichtungen zeigt: Dieser Settingansatz funktioniert, auch deshalb, weil die Inhalte durch spielerische Elemente angereichert werden. Der gesetzliche Anker für die Gesundheitsförderung in den unterschiedlichen Lebenswelten ist bekanntermaßen der

§ 20a SGB V. Allerdings lässt diese Rechtsgrundlage einiges offen. Mit dem Leitfaden Prävention hat deshalb der GKV-Spitzenverband auf Bundesebene inhaltliche Handlungsfelder und qualitative Kriterien für die Primärprävention festgelegt. Er ist somit die Grundlage für die Förderung und Gestaltung von Maßnahmen, um gesundheitliche Potenziale und Ressourcen zu stärken. Mit Programmen in nichtbetrieblichen Lebenswelten hat die AOK Hessen im vergangenen Jahr knapp 140.000 Personen erreicht, davon 20.000 digital.

Ein Konzept für die Kleinsten

Doch inwieweit kann Primärprävention den wissenschaftlichen Nachweis erbringen, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen zu schaffen und Verhalten zu verändern? Das lässt sich am Beispiel von „JolinchenKids“ aufzeigen. In einer zweitägigen Fortbildung werden Erzieherinnen und Erzieher in das modular aufgebaute Programm eingeführt. Die Kita entscheidet daraufhin, wo ihr Schwerpunkt in den vertiefenden Modulen liegen soll: Es gibt Lerninhalte zu Ernährung, Bewegung, seelischem Wohlbefinden und ErzieherInnen-gesundheit. Aspekte wie Medienkonsum und Nachhaltigkeit spielen ebenfalls eine Rolle. Die Materialien sind für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren konzipiert und wurden um einen Teil für Kinder unter drei Jahren erweitert. „JolinchenKids“ ist ein evaluiertes Präventionsprogramm, das schon im ersten Jahr der Umsetzung die Gesundheit der Kinder positiv beeinflusst und von den teilnehmenden Kitas – es sind mittlerweile über 1.100 alleine in Hessen – weiterempfohlen wird, so das Ergebnis einer Studie des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie. In der Studie zeigte sich, dass sich das Ernährungsverhalten zwar nur marginal in die gewünschte Richtung verbesserte, aber die Teilnahme am Bewegungsmodul erhöhte eindeutig die Schnelligkeit der Kinder. Auch das seelische Wohlbefinden nahm signifikant zu, sofern dieses Modul

implementiert und intensiv zum Einsatz kam. Bei den Fachkräften zeigten sich gleich mehrere positive Effekte: Es sank der Anteil von Raucherinnen und Rauchern deutlich, Übergewicht wurde auffallend reduziert, die Gesundheitskompetenz stieg merklich an. Einige Einrichtungen boten seit der Teilnahme am Programm keine gesüßten Getränke mehr an. Die ständig wachsende Zahl an Kitas, die ‚JolinchenKids‘ umsetzen wollen, zeigt eines ganz sicher: An einer Pädagogik, die ein gesundes Leben lehrt, führt kein Weg vorbei. Auf die elterliche Erziehung alleine ist hierbei längst kein Verlass mehr.

Abenteuer eines Mädchens

Ein weiteres, seit zwanzig Jahren bewährtes Präventionsprogramm für Grundschulen ist „Henrietta & Co.“, der Zugang zur Zielgruppe sind hier wechselnde Theaterstücke mit Schwerpunkten wie Ernährung oder psychische Gesundheit. Allein 2022 und 2023 gab es in Hessen 44 Vorstellungen, bei denen 9.000 Kinder erreicht wurden. Henrietta macht durch ihre Erlebnisse Gesundheitsförderung erlebbar, bei denen die Kinder mitfühlen, mitgehen und mitdenken. Ob sie nun in Fructonia unterwegs ist oder eine Ideenfabrik besucht, es geht um einen emotionalen Anker, auf den die Lehrkräfte später aufbauen können. Anhand von didaktischem Lern- und Spielmaterial in einem Materialkoffer und einem Leitfadenordner behandeln sie die Themen aus den Stücken im Unterricht. Eine Lernsoftware unterstützt sie mit digitalen Inhalten. Zum Programm gehören auch Schulungen für Lehrkräfte, die als Fortbildungen anerkannt und zertifiziert sind. Fast alle Kinder sind währenddessen und auch danach auffallend begeistert, während sie gleichzeitig Wissen zu wichtigen, gesundheitlichen Lebensstilfragen aufgesaugt haben. Manchmal braucht es Entertainment, um gesundes Leben zu lernen.

Riyad Salhi

AOK Hessen,

Unternehmenskommunikation