

## **Weniger Zucker, mehr Bewegung: Präventionsprogramm „fit4future Kids“ macht Grundschüler fitter**

**TU München untersucht Wirkung der bundesweiten Initiative von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit**

**München, 19. Februar 2020. Das gemeinsame Präventionsprogramm „fit4future Kids“ von Cleven-Stiftung und DAK-Gesundheit macht Grundschüler nachweislich gesünder. Drei Jahre nach dem Beginn der bundesweiten Initiative ernähren sich die Schüler bewusster, bewegen sich mehr und streiten weniger mit Mitschülern. Das zeigt eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung der Technischen Universität München. Dazu wurden deutschlandweit 2.500 Kinder zu Beginn der zweiten Klasse befragt und über die folgenden drei Jahre wissenschaftlich begleitet. Aufgrund der positiven Ergebnisse in Grundschulen wird „fit4future“ in diesem Jahr auch auf Kitas ausgeweitet. Bereits jetzt profitieren seit 2016 mehr als 600.000 Schülerinnen und Schüler an 2.000 Grund- und Förderschulen in Deutschland vom Präventionsprojekt unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn.**

„Im Projektverlauf von ‚fit4future‘ zeigen sich zahlreiche positive Effekte im Bereich des Gesundheitsverhaltens und der sportmotorischen Fitness der Kinder – ein tolles Ergebnis“, sagt Prof. Dr. Martin Halle, Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin an der TU München. Vor allem bei der Ernährung gibt es deutliche Verbesserungen: So ging der regelmäßige Verzehr von Süßigkeiten ebenso zurück wie der Konsum von zuckerhaltigen Getränken. Während zu Beginn der zweiten Klasse über ein Viertel (28,1 Prozent) der Kinder angab, täglich Süßigkeiten zu essen, waren es am Ende der vierten Klasse nur noch 17,6 Prozent. Der tägliche Konsum von zuckerhaltigen Getränken ging um fast sechs Prozent zurück. „Nach drei Jahren ‚fit4future‘ wird deutlich, dass wir hier auf dem richtigen Weg sind“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit, zu den Ergebnissen.

Auch zeigen sich besondere Fortschritte im Bereich der körperlichen Fitness und der Koordination. Waren zu Beginn des Programms 11,6 Prozent der Kinder täglich mehr als eine Stunde körperlich aktiv, waren es am Ende der zweiten Klasse 20,7 Prozent. Positiv sind auch die Resultate im Bereich Stressbewältigung und Sozialkompetenz: Nach drei Jahren „fit4future“ gaben signifikant mehr Schüler als zu Beginn des Programms an, keinen Streit mit Mitschülern zu haben oder von ihnen geärgert worden zu sein. Dies lässt sich vermutlich auf die verbesserten und

regelmäßigen Spiel- und Bewegungsangebote, die durch das Präventionsangebot geschaffen wurden, zurückführen.

Nachholbedarf gibt es laut Evaluationsbericht vor allem bei der Mediennutzung: Die Zeit, die Kinder und Jugendliche vor Computer, Smartphone und anderen digitalen Geräten verbringen, ist deutlich zu hoch und steigt im Verlauf der Jahre sogar noch an. Aus diesem Grund wird „fit4future Kids“ in diesem Jahr das Thema Medienkonsum besonders in den Fokus rücken.

### **Ausweitung des Programms auf Kitas und Teens**

„Unser Programm zeigt Wirkung, es macht Kinder fitter für die Zukunft. Ich bin sehr stolz darauf, dass ‚fit4future‘ nach drei Jahren einen so großen Unterschied im Leben der Kinder macht“, sagt Dr. Hans-Dieter Cleven, Gründer der Cleven-Stiftung, zu dem positiven Evaluationsergebnis. 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. „Dem Bewegungsmangel treten wir mit ‚fit4future‘ konsequent entgegen. Noch sind wir aber nicht am Ziel und wollen unsere Präventionsbemühungen weiter intensivieren“, erklärt auch Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Mit ‚fit4future Kita‘ weiten wir unser Präventionsangebot deshalb nun auf Kindertagesstätten aus.“ Bereits im vergangenen Jahr startete „fit4future Teens“ an 400 weiterführenden Schulen, im Schuljahr 2020/2021 werden weitere 400 Schulen eingebunden. Damit ist „fit4future“ ein Programm für das gesamte junge Leben (3 bis 19 Jahre).

Der aktuelle Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit zeigt, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen bei Kindern in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen haben. Auch die Häufigkeit psychischer Erkrankungen steigt in der Altersgruppe der bis Fünfjährigen immer weiter an. Deshalb schließen die Cleven-Stiftung und die DAK-Gesundheit diese Lücke der Prävention ab diesem Jahr mit der Ausweitung des Präventionsprogramms auf Kindertagesstätten. Die bewährten Maßnahmen von „fit4future“ werden hierfür an den Lebensraum Kita und die Bedürfnisse der Kinder im Alter zwischen drei und sechs Jahren angepasst. Durch spielerische und kindgerechte Angebote werden dabei die Weichen so früh wie möglich in Richtung eines langfristigen und gesunden Lebensstils gestellt.

### **Noch Plätze frei**

Das Projekt startet in diesem Jahr in 200 Kitas. Weitere 200 Kitas kommen dann im Jahr 2021 hinzu. Aktuell werden noch Bewerbungen von Kindertagesstätten für Hamburg, Leipzig, Nürnberg, Schwerin, Mainz, Köln, Esslingen und Neumünster auf [kita.fit-4-future.de](http://kita.fit-4-future.de) entgegengenommen. Zu „fit4future Teens“ erhalten

interessierte Schulen unter [www.teens.fit-4-future.de](http://www.teens.fit-4-future.de) Informationen und das Bewerbungsformular.

Das Programm „fit4future“ trägt dem Präventionsgesetz Rechnung und setzt auf die Säulen Bewegung, Ernährung und Brainfitness/Stressbewältigung, die in einzelnen Modulen spielerisch und zielgruppengerecht behandelt werden. Diese sensibilisieren die Teilnehmer in Bewegungs- und Ernährungsfragen, behandeln aber auch Themenkomplexe wie Internetnutzung und Computerspiele. Neben der Förderung der körperlichen und geistigen Fitness für Kinder beinhaltet „fit4future“ zusätzlich Ansätze zur Verhältnisprävention in sechs Themenbereichen. Ebenso spielt die Einbindung der Lehr- und pädagogischen Fachkräfte eine zentrale Rolle: Deren Gesundheitszustand wird ebenfalls seitens der TU München abgefragt. Denn nicht nur die Kinder selbst, sondern auch die Pädagogen sollen in ihrer Vorbildfunktion von diesem umfangreichen Präventionsprogramm profitieren.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert rund 5,7 Millionen Menschen. Die Cleven-Stiftung ist seit 2005 mit dem Projekt „fit4future“ im Einsatz für gesunde Schulen.

Mehr zu „fit4future“: [www.dak.de/fit4future](http://www.dak.de/fit4future) und [www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de)