

## **40 Prozent der Grundschullehrer sind müde und erschöpft DAK-Studie: Lärm, fehlende Erholung und schwierige Schüler belasten Lehrkräfte**

**Hamburg, 28. Juni 2017. Stress belastet viele Lehrkräfte in Grundschulen: Vier von zehn Lehrern sind dauermüde und erschöpft. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie, die das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München im Auftrag der DAK-Gesundheit durchgeführt hat. Ein Viertel leidet häufig an Nacken- oder Rückenschmerzen. Außerdem beeinträchtigen Schlafstörungen, Nervosität und Kopfschmerzen viele Lehrkräfte (17, 15 und 13 Prozent). Im Schulalltag belasten vor allem Lärm, fehlende Erholungspausen und Auseinandersetzungen mit schwierigen Schülern die Gesundheit der Lehrer. Mit der Schulinitiative fit4future steuert die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Cleven-Stiftung gegen: Schüler und Lehrkräfte von insgesamt 2.000 Schulen werden in den nächsten Jahren mit dem Präventionskonzept beim Gesundbleiben unterstützt. Schirmherr ist Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe.**

Knapp 1.900 Grundschullehrer haben an der Studie der Technischen Universität München teilgenommen. Die Analyse wurde erstmals im Rahmen der Schulinitiative fit4future durchgeführt und wird jährlich wiederholt. Zentrale Ergebnisse: Im Schulalltag gibt es viele Faktoren, die die Gesundheit der Lehrkräfte beeinträchtigen. So bewertete gut ein Drittel der Befragten die Lärmsituation als mangelhaft oder ungenügend. Jeweils 30 Prozent gaben schlechte Noten für Erholungspausen und Disziplinprobleme mit schwierigen Schülern. Ein Viertel beklagte den Zeitdruck in der Schule, knapp 20 Prozent gelingt es kaum, nach Unterrichtsschluss abzuschalten. „Die Studie zeigt, dass die Lehrkräfte dringend Unterstützung beim Gesundbleiben brauchen“, kommentiert Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, die Ergebnisse. „Nur wenn sie selbst fit sind, können sie den Schülern einen gesunden Lebensstil vermitteln. Hier setzt fit4future an. Mit dem Programm soll Schule zu einem Ort der Gesundheit werden.“

### **Viele Lehrkräfte sind krank**

Viele Lehrer sind bereits krank oder haben Risikofaktoren für chronische Erkrankungen: Jeder Fünfte gab an, übergewichtig zu sein, 17 Prozent beklagten Einschränkungen des Bewegungsapparates. Nahezu jeder zehnte Lehrer hat Bluthochdruck oder leidet an einem Tinnitus. In der Folge schätzen nur sieben

Prozent ihre körperliche Fitness als sehr gut ein. 38 Prozent bewerteten sie als gut, 44 Prozent als mittelmäßig, jeder Zehnte als eher schlecht. „Stress belastet die Lehrkräfte nicht nur psychisch, sondern auch körperlich“, sagt Professor Martin Halle, Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der Technischen Universität München. „Vielen fehlen Strategien zur Stressbewältigung. Das muss die Schule als Arbeitgeber ändern.“

### **Präventionsangebote für Schüler und Lehrkräfte fehlen**

Eine DAK-Studie aus dem Jahr 2016 („Gesundheitsfalle Schule“) hat bereits gezeigt, dass die Angebote zur Gesundheitsförderung an Schulen ausbaufähig sind: So sagten knapp 60 Prozent der Lehrer, es gäbe an ihrer Schule Bewegungsangebote für die Pausen. Seltener sind in den Unterricht integrierte Bewegungspausen abseits des Schulsports (29 Prozent) oder Sportförderunterricht für Schüler mit motorischen Defiziten (16 Prozent). Auch Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten für Schüler nannten nur 18 Prozent der Lehrer als Schulangebot. Gesundheitsförderung für die Lehrkräfte steht noch seltener auf dem Stundenplan: Nur neun Prozent der Befragten gaben an, dass solche Maßnahmen an ihrer Schule umgesetzt werden.

### **fit4future: Hilfe beim Gesundbleiben**

Die DAK-Gesundheit engagiert sich gemeinsam mit der Cleven-Stiftung nicht nur für die Gesundheit von Grundschulern, sondern auch für die der Lehrkräfte. Im Mai 2016 startete die Präventionsinitiative fit4future unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. Innerhalb von drei Jahren wollen die Partner rund 2.000 Schulen für die Initiative gewinnen. Jede Schule wird drei Jahre lang bei der Umsetzung von Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness begleitet. Dazu gehören Workshops für Lehrer, Aktionstage für Schüler und Eltern und eine Vielzahl von Materialien, die Lust auf eine gesunde Lebensweise machen. Darüber hinaus erhalten die Schulen Unterstützung bei ihrer Weiterentwicklung zu einer gesundheitsfördernden Schule. Damit erhöhen sie die Qualität, mit der sie ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag erfüllen. Die Gesundheitsförderung der Lehrkräfte ist ein wichtiger Teil des Programms.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert mehr als 5,8 Millionen Menschen. Die Cleven-Stiftung ist seit 2005 mit fit4future im Einsatz für gesunde Kinder.

Mehr zur DAK-Studie: [www.dak.de/presse](http://www.dak.de/presse)

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