

# **Vorwort – Was will dieses Buch und wie arbeite ich damit?**

## **Krankheiten vermeiden. Können Sie es auch nicht mehr hören? Dann lassen Sie uns Gesundheit fördern!**

Die Arbeit an diesem Buch war geprägt von pandemiebedingten Einschränkungen und Eindämmungsmaßnahmen. Unser ganzes Verhalten und die Organisation unserer Verhältnisse zielte auf Prävention und das Vermeiden von Krankheiten: Hände waschen, Maske tragen, Abstand halten, nur wenige Menschen treffen, Schwimmbäder, Sportvereine und andere Orte der Freude und Freizeitbeschäftigung schließen, Kommunikation einschränken, Räume nur einzeln betreten, Tische mit Abstand, Plexiglaswände usw.

Zum Schutz vor Krankheit mussten in der Pandemie somit viele Einschränkungen in Kauf genommen werden, die wir sonst für unsere körperliche, psychische und soziale Gesundheit als wichtig erachten. Das führt uns eindrücklich vor Augen, dass akute Maßnahmen der Krankheitsprävention nicht immer mit der Förderung von Gesundheit übereinstimmen.

Anders als Prävention zielt Gesundheitsförderung auf das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden. Sie fördert den Erhalt von Gesundheit durch den Aufbau eines günstigen Lebensstils und gesundheitsförderlicher Verhältnisse. Dabei werden Ressourcen in den Bereichen Körper, Psyche und Soziales gestärkt und zu Schutzfaktoren. Risikofaktoren für lebensstilbezogene Krankheiten wie z. B. Übergewicht, Bewegungsmangel und psychische bzw. soziale Belastungen werden reduziert und durch günstige Verhaltensweisen und Verhältnisse ersetzt.

Gesundheitsförderung ist wichtig, denn lebensstilbezogene Faktoren wie nicht gesundheitsförderliche Ernährung, Bewegungsarmut oder Stress zählen seit Jahrzehnten zu den Hauptursachen für den Verlust von Lebenszeit und/oder gesunden Lebensjahren: Wussten Sie, dass wir seit 1990 durchschnittlich fünf Jahre Lebenserwartung gewonnen haben, aber nur dreieinhalb der »gewonnenen Jahre« gesund verbringen? Gesundheitsförderung will und kann dies ändern, indem sie auf gesundes Verhalten und gesunde Verhältnisse zielt.

Die Grundschule hat besonderes Potenzial für die Gesundheitsförderung:<sup>1</sup> Als erste Schule ist sie Lern- und Lebensraum für Kinder in einer Lebensphase, in der

---

1 Bei AfG media sind zwei Publikationen zur Gesundheitsförderung speziell in der Ganztagsschule mit den Titeln »Gesundheitsförderung. Theoretische Grundlagen für die Ganztagsschule« (2017) und »Gesundheitsförderung. Praxis für die Ganztagsschule« (2019) erschienen.

viele Verhaltensweisen grundgelegt werden und sich ungünstige Verhaltensweisen noch nicht verfestigt haben. Grundschule kann Kinder zu gesundheitsförderlichem Verhalten befähigen und gesundheitsförderliche Verhältnisse gestalten. Sie ist Erfahrungs- und für viele Kinder auch Schutzraum mit einem gesundheitsförderlichen Nahrungs- und Getränkeangebot, Bewegungsmöglichkeiten, günstigen Strukturen für die psychische Entwicklung und Raum für soziales Lernen und soziale Geborgenheit. Als Schule für alle Kinder bietet die Grundschule Lernchancen für alle Schüler\*innen und erreicht auch die sonst vermeintlich »schwer erreichbaren« Zielgruppen. Auch hier hat uns die Pandemie die Bedeutung – und Verantwortung! – der Schule für die Förderung der sozialen und gesundheitlichen Chancengleichheit deutlich gemacht.

Grundschule kann das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden aller Kinder stärken und in gesundheitsförderliche Lebensbahnen lenken. Sie als Klassenlehrkraft begleiten Ihre Schüler\*innen über einen längeren Zeitraum in ihrer Entwicklung und sind als Grundschullehrkraft Expert\*in für die Vielfalt individueller Bedürfnisse und Lebenslagen – das sind beste Voraussetzungen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung.

Lassen Sie uns diese Chance nutzen!

Ihre



Prof. Dr. Meike Munser-Kiefer



Prof. Dr. Anja Carlsohn



Eva Göttlein