

**Sinja Trilling**

"Gute gesunde Schule". Anforderungen und  
Umsetzungsmöglichkeiten unter  
besonderer Berücksichtigung von  
Übergewicht

**Masterarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2018 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668831469

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/446542>

**Sinja Trilling**

**"Gute gesunde Schule". Anforderungen und Umsetzungsmöglichkeiten unter besonderer Berücksichtigung von Übergewicht**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

**Masterarbeit**  
im Kernfach Biologie

zum Thema:

**„Gute gesunde Schule“**

–

**Anforderungen und Umsetzungsmöglichkeiten unter  
besonderer Berücksichtigung von Übergewicht**

vorgelegt von

**Sinja Trilling (geb. Märker)**

Bearbeitungszeitraum:

13. Februar bis 13. August 2018

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	3
2	Definitionen und allgemeine Grundlagen .....	6
2.1	Definition von Gesundheit .....	6
2.2	Definition von Übergewicht .....	9
2.3	Definition einer „Guten gesunden Schule“ .....	10
2.4	Verantwortung der Schulen in Bezug auf Gesundheit .....	13
3	Ist-Zustand der schulischen Gesundheitsförderung in Deutschland .....	15
3.1	Aktuelle Befunde zur Gesundheit von Schülerinnen und Schülern .....	15
3.2	Stand der schulischen Gesundheitsförderung in Deutschland .....	18
3.3	Zwischenfazit: Schwachstellen und Handlungsbedarfe .....	21
4	Praxisfälle: Existierende Konzepte einer „Guten gesunden Schule“ .....	23
4.1	Interview mit Fachpersonal des Erzbischöflichen Ursulinengymnasiums Köln .....	23
4.2	Interview mit Fachpersonal der Bertold-Brecht-Gesamtschule Bonn .....	25
4.3	Exkurs: Interview mit Fachpersonal der Mensa und des Schulcaterings des Studierendenwerks Bielefeld .....	28
5	Vorschlag für ein Konzept einer „Guten gesunden Schule“ .....	31
5.1	Ableitung eines Soll-Zustands .....	31
5.2	Erforderliche Maßnahmen zur Erreichung des Soll-Zustands .....	34
5.2.1	Etablierung einer ausgewogenen Schulverpflegung .....	37
5.2.1.1	Grundlagen der Schulverpflegung .....	37
5.2.1.2	Ziele und mögliche Effekte von Schulverpflegung auf Schülerinnen und Schüler .....	39
5.2.1.3	Anforderungen an eine erfolgreiche Schulverpflegung .....	39
5.2.1.4	Umsetzungsmöglichkeiten im Rahmen von Schulverpflegung .....	41
5.2.1.5	Mögliche Herausforderungen .....	45
5.2.2	Etablierung einer erfolgreichen schulischen Bewegungsförderung .....	46
5.2.2.1	Grundlagen der schulischen Bewegungsförderung .....	46
5.2.2.2	Ziele und mögliche Effekte schulischer Bewegungsförderung auf Schülerinnen und Schüler .....	47
5.2.2.3	Anforderungen an schulische Bewegungsförderung .....	48

5.2.2.4	Umsetzungsmöglichkeiten im Rahmen einer schulischen Bewegungsförderung.....	49
5.2.2.5	Mögliche Herausforderungen.....	54
5.2.3	Weitere mögliche Maßnahmen zur Prävention von Übergewicht .....	55
6	Fazit und Ausblick.....	57
	Abkürzungsverzeichnis.....	I
	Abbildungsverzeichnis.....	II
	Tabellenverzeichnis.....	IV
	Literaturverzeichnis .....	V
	Anhang.....	XXVI

## 1 Einleitung

Heutzutage gelten 213 Millionen Kinder und Jugendliche weltweit als übergewichtig, weitere 124 Millionen als adipös (SPIEGEL ONLINE 2017). Auch in Deutschland ist dieser Trend deutlich erkennbar. Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen hat sich von 1975 bis 2016 nahezu verdoppelt, die der adipösen Kinder und Jugendlichen in diesem Zeitraum sogar fast verdreifacht (NCD RISK FACTOR COLLABORATION 2017; SPIEGEL ONLINE 2017). Zwar hat sich die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland mittlerweile stabilisiert, sie stagniert jedoch auf einem hohen Niveau (SCHIENKIEWITZ ET AL. 2018a; SCHIENKIEWITZ ET AL. 2018b).

Das aktuelle Präventionsradar des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung zur Kinder- und Jugendgesundheit zeigt mögliche Ursachen dieser Entwicklung auf. Laut der Studie isst fast ein Viertel aller Schülerinnen und Schüler in Deutschland mehrmals pro Woche Fast Food (INSTITUT FÜR THERAPIE- UND GESUNDHEITSFORSCHUNG 2017). Zudem sind laut aktuellen Ergebnissen des Robert Koch-Instituts nahezu über 80 % der Mädchen und fast 70 % der Jungen zwischen drei und 17 Jahren weniger als 60 Minuten pro Tag aktiv in Bewegung (FINGER ET AL. 2018). Des Weiteren ist die Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen enorm gestiegen. Die Schülerinnen und Schüler verbringen bis zu vier Stunden pro Tag im Internet (MEDIENPÄDAGOGISCHER FORSCHUNGSVERBUND SÜDWEST 2017). Die Abnahme körperlicher Aktivität durch den erhöhten Konsum digitaler Medien sowie die unverhältnismäßig hohe Kalorienaufnahme sind Ursachen für die Entstehung von Übergewicht (ELMADFA UND LEITZMANN 2015; DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V. 2005).

Konsequenzen des Übergewichts können bei Kindern und Jugendlichen neben psychosozialen Folgen u. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit verbundene Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und ein erhöhter Cholesterinspiegel sein (ELMADFA UND LEITZMANN 2015; LAWRENZ 2005; SASSI 2010; ROBERT KOCH-INSTITUT 2015).

Die obigen Missstände weisen auf einen dringenden Handlungsbedarf auf gesellschaftlicher, politischer und sozialer Ebene hin, können doch gesundheitliche Beeinträchtigungen auch direkten Einfluss auf die schulischen Leistungen sowie auf

das Sozialverhalten der Schülerinnen und Schüler nehmen (PAULUS 2010a). Insbesondere Schulen bieten sich dafür an, den obigen Entwicklungen entgegenzuwirken, da die Schülerinnen und Schüler dort einen Großteil ihres Alltages verbringen (TARNEDEN 2012; CZERWINSKI ET AL. 2015). Vor diesem Hintergrund wurde bereits im Jahr 1997 in der Konferenz des European Network of Health Promoting Schools (ENHPS) beschlossen, dass jeder Schüler das Recht haben sollte, in einer gesundheitsfördernden Schule Bildung zu erhalten (MARCHWACKA 2013). Mit einem Konzept einer „Guten gesunden Schule“, das sich zum Ziel gesetzt hat, nicht nur Gesundheitsförderung durch Bildung, sondern auch Bildung durch Gesundheitsförderung zu erreichen, könnte den Entwicklungen durch das Schaffen von Bildungsqualität und Gesundheitsinterventionen entgegengewirkt werden (PAULUS 2010a).

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, Anforderungen und Umsetzungsmöglichkeiten einer „Guten gesunden Schule“ herauszustellen. Hierbei wird der Fokus auf die Prävention und Bekämpfung von Übergewicht bei Schülerinnen und Schülern gelegt<sup>1</sup>. Die Verfasserin hat sich bewusst für den Schwerpunkt Übergewicht entschieden, da der Einfluss auf Gesellschaft und Schule enorm ist: Gemäß der World Health Organization (WHO) hat Übergewicht heutzutage weltweit alarmierende Ausmaße angenommen und wirkt sich sowohl auf die Gesundheit als auch auf den Bildungsstand und die Lebensqualität aus (WORLD HEALTH ORGANIZATION 2016b; DADACZYNSKI 2012). In diesem Zusammenhang sei angemerkt, dass jährlich durch Krankheitskosten, bedingt durch Folgeerkrankungen im Rahmen von Übergewicht, volkswirtschaftliche Schäden im zweistelligen Milliardenbereich entstehen (ZDF 2017).

Um ein einheitliches Verständnis der Fachbegriffe zu gewährleisten, werden eingangs die Begriffe „Gesundheit“, „Übergewicht“ und „Gute gesunde Schule“ definiert und die Verantwortung der Schulen in Bezug auf Gesundheit beschrieben. Um ein Konzept einer „Guten gesunden Schule“ zu erarbeiten, werden aktuelle Befunde zur Schülersgesundheit und der Stand der schulischen Gesundheitsförderung in Deutschland dargelegt. In einem Zwischenfazit werden

---

<sup>1</sup> Um einen weiteren Analysefokus zu setzen, bezieht sich diese Arbeit vorwiegend auf weiterführende Schulen in Deutschland.

Schwachstellen und Handlungsbedarfe in Bezug auf die Anforderungen und Umsetzungsmöglichkeiten einer „Guten gesunden Schule“ abgeleitet. Drei Praxisfälle zeigen im Rahmen von Interviews auf, inwieweit Konzeptionen einer „Guten gesunden Schule“ im Alltag umgesetzt wurden bzw. umgesetzt werden können. Auf Basis der zuvor gesammelten Erkenntnisse wird im Folgenden ein Vorschlag für ein Konzept einer „Guten gesunde Schule“ unterbreitet, der zum einen einen Soll-Zustand ableitet und zum anderen dafür erforderliche Maßnahmen darlegt. Die Maßnahmen zum Erreichen des Soll-Zustandes beinhalten insbesondere eine detaillierte Betrachtung der Schulverpflegung und der schulischen Bewegungsförderung.

In einem Fazit werden die wesentlichen Erkenntnisse zusammengefasst und Handlungsempfehlungen in Bezug auf die Prävention bzw. Reduktion von Übergewicht im Kontext einer „Guten gesunde Schule“ gegeben. Es folgt ein Ausblick auf eine mögliche zukünftige Entwicklung einer „Guten gesunden Schule“ in Deutschland.

Die konkrete Fragestellung dieser Arbeit lautet: Wie kann eine „Gute gesunde Schule“ negativen gesundheitlichen Entwicklungen wie Übergewicht entgegenwirken, welche Anforderungen sind an die „Gute gesunde Schule“ zu stellen und welche Umsetzungsmöglichkeiten sind diesbezüglich geeignet?

## **2 Definitionen und allgemeine Grundlagen**

Im Folgenden werden die Begriffe „Gesundheit“, „Übergewicht“ und „Gute gesunde Schule“ definiert sowie die Rolle der Schule in Bezug auf Gesundheit herausgestellt. Die in diesem Abschnitt aufgeführten Inhalte bilden die Grundlage der weiteren Arbeit.

### **2.1 Definition von Gesundheit**

Eine einheitliche Definition des Gesundheitsbegriffs ist in der Literatur nicht existent (SUTER 2017; DÜR 2011). Nach der WHO ist Gesundheit der Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich die Abwesenheit von Krankheit. Zudem wird angemerkt, dass die Bereitstellung medizinischen, psychologischen und ähnlichen gesundheitsrelevanten Wissens für alle Menschen zum vollständigen Erreichen von Gesundheit essentiell ist (WORLD HEALTH ORGANIZATION 2014).

Der von der WHO definierte Gesundheitsbegriff lässt sich mit dem Konzept der Salutogenese nach Antonovsky (1997) erweitern. Gesundheit wird hier als Kontinuum verstanden, an dessen einem Ende sich die „vollständige Gesundheit“ und am anderen Ende die „vollständige Krankheit“ befindet. Das Konzept besagt, dass jeder Mensch die eigene Gesundheit durch aktive Beiträge selbst verändern kann. Zusätzlich haben soziale Strukturen einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Antonovsky spricht innerhalb seines Konzepts der Salutogenese von einem „sense of coherence“ (SOC), welcher die Fähigkeit der Wahrnehmung der äußeren und inneren Einflussfaktoren sowie die strukturierte Bewältigung von Problemen beschreibt. Gemäß Antonovsky wird diese Fähigkeit in den ersten zehn Jahren der Kindheit erworben. In der weiteren Entwicklung bleibt der SOC relativ konstant und ist nach dem Kindesalter nur noch schwer zu beeinflussen. Das Erleben des SOC drückt laut Antonovsky eine gesundheitsfördernde Lebenshaltung aus (ANTONOVSKY 1997, 1979; SUTER 2017; BLÄTTNER 2007). Menschen mit einem ausgeprägteren SOC können in Stresssituationen, die mit Krankheit und ihrer Behandlung verbunden sind, besser umgehen und sich auf dem Krankheit-Gesundheit-Kontinuum eher in Richtung Gesundheit bewegen. Damit bietet der salutogenetische Ansatz die Grundlage für die Gesundheitsförderung, unabhängig vom Krankheitsstatus. Durch