



Unterrichtsfach Gesundheit: **jetzt!**

Teil der
Allianz
werden!

Positionspapier für mehr soziale Gerechtigkeit und
Gesundheitskompetenz von klein auf.

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Einfach weitermachen ist keine Option

Die Gesundheitskompetenz in Deutschland ist alarmierend gering. Bauen wir diese nicht systematisch und vor allem frühzeitig auf, riskieren wir nicht nur die Zukunft unserer Kinder, sondern auch die gesellschaftliche und wirtschaftliche Leistungsfähigkeit von morgen.

Drei von vier Erwachsenen in Deutschland haben Probleme beim Finden, Verstehen, Beurteilen und Anwenden von Gesundheitsinformationen – mit möglichen Folgen für Lebensqualität und Gesundheit¹. Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz leben oft ungesünder, schätzen die eigene Gesundheit schlechter ein, fehlen häufiger am Arbeitsplatz und nutzen das Gesundheitssystem überdurchschnittlich stark.

Die Wurzeln für mangelndes Wissen liegen bereits in der Kindheit. Hinzu kommt, dass sich die Lebenswelten junger Menschen in den vergangenen Jahren enorm verändert haben: mehr digitale Kommunikation, weniger direkte soziale Interaktion, die allgegenwärtige Werbung für ungesunde Lebensmittel, die

spürbaren Krisen in Klima- und Weltgeschehen und die damit wachsende Sorge um die Zukunft.

Die Folge: Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter Bewegungsmangel, Übergewicht, den gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels und psychischen Belastungen.

Nur wenn Kinder früh Gesundheitskompetenz aufbauen, können wir diese Entwicklung aufhalten. Die Verantwortung für eine Förderung von klein auf darf aber nicht allein bei den Eltern liegen. Hier ist auch die Bildungspolitik gefragt – unterstützt von einer starken Allianz, die den Prozess einer institutionalisierten Wissensvermittlung aktiv mitgestaltet.

Ein Unterrichtsfach Gesundheit stärkt von klein auf das Bewusstsein für körperliches und seelisches Wohlbefinden, vermittelt lebenspraktische Kompetenzen und legt den Grundstein für ein gesundes Aufwachsen.

¹ Kolpatzik, K., Fretian, A., Bollweg, T., Okan, O. (2024). Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland, <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesundheitskompetenz/bevoelkerung.html>

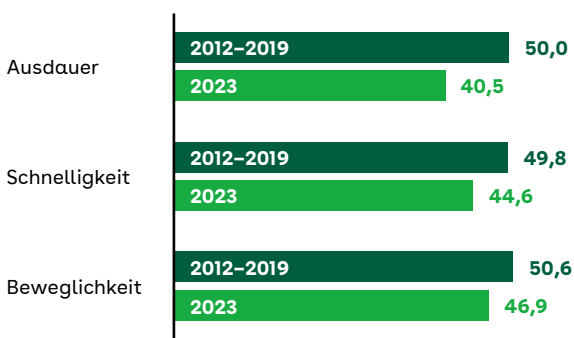


Ein Blick auf die Kinder in unserem Land

In Baden-Württemberg nehmen gesundheitliche Probleme bei Kindern und Jugendlichen seit Jahren zu – die Pandemie hat diese Entwicklung weiter beschleunigt. Immer mehr junge Menschen sind von Übergewicht oder Diabetes betroffen². Hinzu kommt ein Rückgang der Fitnesswerte bei Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

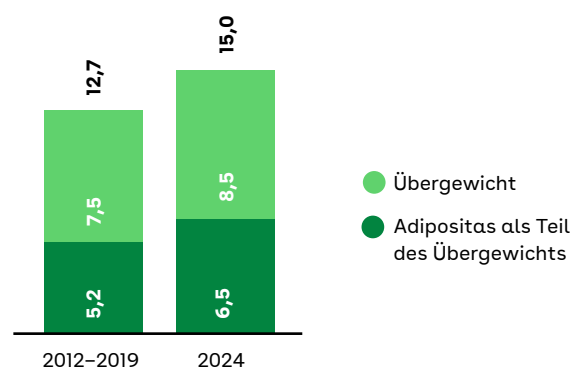
Fitnessrückgang in Baden-Württemberg³

berechnet mit Perzentilwert⁴ bei Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren



Übergewichtszahlen in Baden-Württemberg³

Anteil in Prozent bei Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren



Immer mehr Kinder starten mit Übergewicht in die Schule – frühzeitige Gesundheitsbildung ist entscheidend, um diesen Trend umzukehren.

² Deutsche Diabetes Gesellschaft/diabetesDE: Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2025

³ <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/aktuelles/fitnessbarometer-2024/>

⁴ Ordnet Leistungswerte im Vergleich zu anderen Kindern desselben Alters und Geschlechts ein.



Was wir fordern

Die Zahlen verdeutlichen, dass ein zeitnahe Umdenken erforderlich ist. Zwar gibt es bereits eine Reihe von Initiativen und Projekten, jedoch fehlt es an flächendeckender, institutionalisierter Umsetzung.

- Gesundheit muss einen höheren Stellenwert in der Gesellschaft erhalten. Dazu gehören Themen wie Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung, Medienkompetenz, psychisches Wohlbefinden und ein funktionierendes soziales Miteinander. Auch Umweltbewusstsein muss früh gestärkt werden, damit Kinder den Zusammenhang zwischen Gesundheit, Klimawandel und Umwelt verstehen und lernen, verantwortungsbewusst zu handeln und Ressourcen zu schonen.
- Strukturell verankerte Lösungen sind unabdingbar, um ein selbstbestimmtes, gesundes Aufwachsen zu fördern. Die Schulpflicht ist die einzige Chance, Gesundheitskompetenz flächendeckend und unabhängig von Herkunft oder sozialem Status zu vermitteln.

Wir fordern die Einführung eines Unterrichtsfachs Gesundheit – verbindlich, flächendeckend und über alle Klassenstufen hinweg.

So geben wir der Bedeutung von Gesundheit im gesellschaftlichen Diskurs den notwendigen Stellenwert und können mit Prävention dort ansetzen, wo die gewünschten Effekte erzielt und Folgekosten für das Gesundheitssystem vermieden werden.

Warum ein eigenes Unterrichtsfach?

- Die Schulpflicht ist der einzige Hebel, um alle Kinder zu erreichen.
- Gesundheitspolitik ist die Arbeitsmarktpolitik der Zukunft – für mental und körperlich fitte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.
- Mehr Gesundheitskompetenz reduziert Gesundheitskosten.

Wer ist gefordert?

Bildung ist Ländersache – unsere Forderung richtet sich daher an das Kultusministerium Baden-Württemberg und die Landtagsfraktionen. Als starke Allianz können wir sie mit wertvollen Impulsen und Expertenwissen aus unseren Reihen unterstützen.

„Schule muss zum gesunden Lernort werden, der unsere Kinder fit macht fürs Morgen. Denn Gesundheitskompetenz ist Zukunftskompetenz. Wir sollten sie von klein auf fördern!“

Gordana Marsic, Vorstandsmitglied der AOK Baden-Württemberg

Gesundheitskompetenz stärken und Kinder befähigen

Mit einem eigenen Unterrichtsfach Gesundheit lernen Kinder früh, gesund und selbstbestimmt zu leben. Der Unterricht vermittelt Wissen, stärkt Haltung und fördert Fähigkeiten, die heute wichtiger sind denn

Zentrale Themen

- **Gesunde und nachhaltige Lebensweise:** Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Umweltschutz
- **Mentale Stärke:** psychische Gesundheit, Resilienz und soziales Miteinander
- **Kompetenz im Alltag:** Lernen lernen, Prüfungsvorbereitung sowie der achtsame Umgang mit digitalen Medien und sozialen Netzwerken
- **Gesellschaftliches Verständnis:** Einblicke ins Gesundheits- und Sozialsystem sowie deren Wert für die Demokratie
- **Praktische Fähigkeiten:** Erste Hilfe und Suchtprävention als wichtige Bausteine für Sicherheit und Eigenverantwortung
- **Netzwerke aufbauen:** Schulen arbeiten dauerhaft mit regionalen Institutionen zusammen – etwa Vereinen, Stiftungen oder Kommunen.

Schule als gesunder Lernort

- **Bewegung als Selbstverständlichkeit:** Ein rhythmisierter Schulalltag mit aktiven Pausen und Bewegungsangeboten in allen Unterrichtsstunden fördert Konzentration und Wohlbefinden.
 - **Gesunde Ernährung leicht gemacht:** Schulen müssen frei sein von ungesunden Snacks und Getränken und stattdessen Zugang zu Trinkbrunnen und einer ausgewogenen Ganztagsverpflegung bieten.
 - **Lebendige Lernräume:** Schulhöfe und Gebäude werden so gestaltet, dass sie zur Bewegung einladen, Begegnung fördern und auch Schutz vor Hitze bieten – mit begrünten Flächen und Treffpunkten für soziales Miteinander.
 - **Sichere Umgebung:** Autofreie Zonen rund um die Schule sorgen für mehr Sicherheit und Eigenständigkeit der Kinder.
 - **Neue Lernsettings:** Unterricht findet nicht nur im Klassenzimmer statt, sondern auch in alternativen Räumen und mit Methoden, die Kreativität und Teamgeist stärken.
 - **Digitale Balance:** Ein einheitliches Handy- und Smart-Device-Verbot während der Unterrichtszeiten schafft Konzentrationsräume und stärkt die direkte soziale Interaktion.
- **Lehrpläne weiterentwickeln:** Gesundheitsthemen werden systematisch und altersgerecht integriert – vom Grundschulalter bis zur Oberstufe.
 - **Lehrkräfte stärken:** Pädagoginnen und Pädagogen erhalten gezielte Fort- und Weiterbildungen, damit sie Gesundheitskompetenz fachlich fundiert und praxisnah vermitteln können.
 - **Expertise ins Klassenzimmer holen:** Pflegefachkräfte, School Nurses und weitere Gesundheitsprofis bereichern den Unterricht mit ihrem Wissen und schaffen Nähe zur Lebensrealität.

Diese Standards sollten flächendeckend und verpflichtend für alle Schulen und Lehrkräfte gelten, damit jedes Kind die gleichen Chancen auf ein gesundes Aufwachsen hat.

Gemeinsam für eine gesunde Zukunft unserer Kinder

Werden Sie Teil der Allianz „Unterrichtsfach Gesundheit“ und bringen Sie Ihre Stimme ein – für mehr Gesundheitskompetenz von klein auf!



AOK Baden-Württemberg
Presselstraße 19
70191 Stuttgart
unterrichtsfach.gesundheit@bw.aok.de

Stand: Oktober 2025 · © AOK Baden-Württemberg 2025