

## **Renndodel-Olympia-Silbermedaillengewinnerin Dajana Eitberger und Landtagsabgeordneter Andreas Bühl machen Kids in Ilmenau fit**

**Gemeinsame Sportstunde im Rahmen der Präventionsinitiative der Cleven-Stiftung und der DAK-Gesundheit an Grundschule „Ziolkowski“**

**Ilmenau, 5. Februar 2019. Seit Beginn des Schuljahres gehört auch die Grundschule „Ziolkowski“ zu den 37 Grund- und Förderschulen, die in Thüringen an fit4future teilnehmen, der Präventionsinitiative für gesunde Schulen. Dajana Eitberger, Olympia-Silbermedaillenträgerin im Rennrodeln besucht heute gemeinsam mit dem Landtagsabgeordneten Andreas Bühl sowie Vertretern der DAK-Gesundheit und der Cleven-Stiftung die Schule. In einer gemeinsamen Sportstunde testen sie mit den Kindern die Spiel- und Sportgeräte aus der fit4future-Spieltonne, die im Unterricht und in den Pausen zum Einsatz kommen. fit4future erreicht bundesweit 2.000 Schulen. Schirmherr der Initiative ist Bundesgesundheitsminister Jens Spahn.**

fit4future-Botschafterin Dajana Eitberger, Olympia-Silbermedaillengewinnerin im Rennrodeln, betont: „In der ersten Klasse stand in meinem Zeugnis, dass ich mich mehr an Sport und Spiel beteiligen sollte. Ich war tatsächlich mehr ein kleiner Sport-Muffel. In der dritten Klasse kam ich dann über einen Schulwettkampf des Rodelclub Ilmenau zum Rodeln und habe meine Begeisterung dafür entdeckt, die bis heute geblieben ist. Ich freue mich riesig darauf, den Kindern in Thüringen als neue fit4future-Botschafterin ein Vorbild zu sein und zu zeigen: Sport ist großartig, probiert es aus!“

Andreas Bühl, Mitglied des Thüringer Landtags, sieht Prävention als Basis eines gesunden Heranwachsens: „Gerade in der heutigen Zeit, wo die Schulranzen immer schwerer, geregelte Tagesabläufe immer seltener, die Welt immer flexibler und die Zeit für Bewegung immer weniger werden, wird Sport- und Ernährungsprävention in der Schule immer wichtiger. Stressabbau und gesundes Essen müssen so früh wie möglich angegangen werden, um die bestmögliche Grundlage für anständiges Lernen zu schaffen. Dies ist Voraussetzung für eine gute Ausbildung an unseren Bildungseinrichtungen.“

Neben Bewegung im Schulalltag sind gesunde Ernährung, konzentriertes Lernen und Stressbewältigung die Schwerpunkte von fit4future, einer der größten Präventionskampagnen an deutschen Schulen. Das bereits bestehende Programm der Cleven-Stiftung wurde gemeinsam mit der DAK-Gesundheit und der Technischen Universität München ergänzt: Die Grundschule „Ziolkowski“ und insgesamt 71 weitere Grund- und Förderschulen in Thüringen werden drei Jahre lang professionell bei der Umsetzung von Angeboten aus den Bereichen

Bewegung, Ernährung und Brainfitness begleitet und persönlich gecoacht. 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. Auch die Gesundheitsförderung der Lehrkräfte ist Teil des Programms. „Schon im Grundschulalter wird die Basis für ein gesundes Erwachsenenleben gelegt. Deshalb nehmen wir den Auftrag des neuen Präventionsgesetzes ernst und machen uns für die Schüler in Ilmenau stark“, sagt Marcus Kaiser, Leiter der Landesvertretung der DAK-Gesundheit in Thüringen.

Malte Heinemann, Geschäftsführer der Cleven-Stiftung, betont: „Es ist großartig, wie fit4future mit der Förderung durch die DAK-Gesundheit in den letzten zwei Jahren gewachsen ist. Mittlerweile haben wir unser eingangs gesetztes Ziel erreicht: 2.000 Schulen sind mit dem Beginn dieses Schuljahres Teil der in dieser Form einmaligen Präventionsinitiative. Insgesamt 600.000 Kinder profitieren derzeit von den Inhalten und tun etwas für ihre Gesundheit. Auch die Unterstützung durch prominente Sportler trägt einen Teil zur Motivation aller bei. Wir können zu Recht gemeinsam stolz auf diese tolle Bilanz sein.“

„Wir freuen uns sehr, Teil dieser tollen Präventionsinitiative sein zu dürfen“, so Jürgen Lochner, Rektor der Staatlichen Grundschule Konstantin Eduardowitsch Ziolkowski in Ilmenau. „Es ist eine ganz besondere Ehre für uns, dass die fit4future-Spieltonne heute durch Spitzensportlerin Dajana Eitberger persönlich übergeben wird. Das motiviert und begeistert das gesamte Kollegium, die Eltern und allen voran natürlich die Schülerinnen und Schüler für die kommenden drei Jahre.“

### **Bedarf nach Gesundheitsförderung an Schulen ist groß**

Dass der Bedarf nach gesundheitsfördernden Maßnahmen für Schüler und Lehrer groß ist, zeigt die DAK-Studie „Gesundheitsfalle Schule – Probleme und Auswege“ für die das Forsa-Institut 500 Lehrkräfte im gesamten Bundesgebiet befragt hat. Hauptergebnisse: Rund 70 Prozent der Lehrer stellten mit Blick auf die vergangenen zehn Jahre einen Anstieg von Gesundheitsproblemen bei den Schülern fest. So leiden immer mehr Kinder an Konzentrationsproblemen – dieser Meinung sind mehr als 50 Prozent der Lehrkräfte. Außerdem beobachteten die Lehrer einen starken Anstieg von Schülern mit Verhaltensauffälligkeiten (45 Prozent), motorischen Defiziten (36 Prozent) und psychosomatischen Beschwerden (27 Prozent).

Hier setzt das Präventionsprogramm fit4future an: In den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung werden die Teilnehmer sensibilisiert. Auch Themenkomplexe wie Internetnutzung und Computerspiele werden behandelt. Neben der Förderung der körperlichen und geistigen Fitness für Kinder beinhaltet fit4future zusätzlich Ansätze zur Verhältnisprävention in sechs Themenbereichen. Ebenso spielt die Einbindung der Lehrkräfte eine zentrale Rolle.

### **Positive Auswirkung auf die Kindergesundheit**

Und dieser Ansatz zeigt bereits Wirkung, wie die jüngste Evaluation der TU München vom Mai 2018 aufzeigt. Der Anteil der Schüler, die täglich oder fast täglich mehr als 60 Minuten körperlich aktiv sind, stieg demnach in einem Schuljahr von 18 auf 24 Prozent an. Gleichzeitig ging der Anteil der Kinder, die täglich Süßigkeiten essen, von 40 Prozent auf 34 Prozent zurück. Auch die körperliche Verfassung der Kinder wurde durch die Wissenschaftler mit einem Fitnessstest untersucht. So absolvierten Kinder aus 25 Schulen jeweils sechs verschiedene Übungen zu motorischen Grundeigenschaften wie Gleichgewicht, Beweglichkeit, Sprungkraft und Schnelligkeit. In fünf von sechs Disziplinen wurden dabei „signifikante Leistungssteigerungen“ beobachtet.

Die Cleven-Stiftung ist seit 2005 mit dem Projekt fit4future für gesunde Schulen im Einsatz. Innerhalb von drei Jahren wurden rund 600.000 Schüler an 2.000 Schulen bundesweit für die Initiative gewonnen. Die DAK-Gesundheit ist eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert rund 5,7 Millionen Menschen.

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

Mehr zu den DAK-Studien: [www.dak.de/presse](http://www.dak.de/presse)

Facebook: <https://www.facebook.com/fit4futurepoweredbydak>

### **Kontaktdaten**

- DAK-Gesundheit, Pressesprecher: Daniel Caroppo, 0172 4200413, [daniel.caroppo@dak.de](mailto:daniel.caroppo@dak.de)
- fit4future, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (planero GmbH): Cornelia Tiller, 089/746614-62, [ct@fit-4-future.de](mailto:ct@fit-4-future.de)