



Gesundheit fürs Leben lernen

Seit 25 Jahren unterstützt Gesund macht Schule Grundschulen dabei, Gesundheit im Schulalltag zu verankern. Das Präventionsprogramm von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg vermittelt Kindern Gesundheitswissen – und Kompetenzen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Ich-Stärke und Sexualerziehung.

von Marc Strohm

Wer von euch war denn schon einmal krank?“, fragt Dr. Marion Mittag an diesem Dienstagmorgen in den Stuhlkreis der Rentierklasse an der Martinus Schule in Meerbusch. Sofort schiefen die Hände der rund 20 Kinder in die Höhe. Philippa berichtet ihren Klassenkameraden vom Pfeifferschen Drüsenfieber. Sina erzählt, dass sie einmal an Scharlach und Ringelröteln erkrankt war. Ob Lampenfieber auch als Erkrankung gilt, möchte ein anderes Kind wissen. Überhaupt beschäftigen die Schülerinnen und Schüler viele Fragen rund um ihren Körper, ihre Gesundheit und den Arztbesuch. „Was ist ein Ultraschall?“, fragt Maya. Wenig später steht die Frage im Raum, ob der Kopf platzen kann, wenn man zu lange einen Handstand macht. Mittag nimmt sich Zeit für die



Was macht der Arzt eigentlich mit einem Otoskop?

Die Kinder der Rentierklasse an der Martinus Schule in Meerbusch lernen in dieser Unterrichtsstunde verschiedene medizinische Instrumente kennen, die in einer Arztpraxis zum Einsatz kommen. Anschließend dürfen sie selbst in die Rolle von Ärztinnen und Ärzten schlüpfen und ihren Klasseneddy Benny untersuchen. Unterstützt werden sie dabei von ihrer Patenärztin Dr. Marion Mittag. Mit ihrem Klassenbesuch möchte die Ärztin den Kindern die Angst vor einer Untersuchung nehmen und die Neugier für den eigenen Körper wecken. Seit 25 Jahren engagiert sie sich bereits beim Präventionsprogramm Gesund macht Schule.

Fotos: Marc Strohm



Fragen und beantwortet sie mit Humor und Empathie. Mit ihrem heutigen Besuch im Rahmen des Präventionsprogramms *Gesund macht Schule (GmS)* von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg möchte sie den Kindern die Angst vor einem Arztbesuch nehmen, sagt die Ärztin im Gespräch mit dem *Rheinischen Ärzteblatt*.

Nach dem morgendlichen Stuhlkreis dürfen sich die Schülerinnen und Schüler selbst als Ärzte und Patienten ausprobieren. Dafür hat Mittag eine ganze Reihe ärztlicher Instrumente mitgebracht. Zunächst hören sich die Kinder gegenseitig mit dem Stethoskop ab. Mit einem Mal herrscht in dem zuvor lebhaften Klassenraum konzentrierte Stille. Nicht alle finden auf Anhieb das Herz und fragen Mittag um Rat. Anschließend testen sie ihre Reflexe mit dem Perkussionshammer oder schauen dem Klasseneddybären Benny mit einem Otoskop ins Ohr. Die Kinder haben sichtlich Spaß dabei. Am Ende der Stunde sind sich die Schülerinnen und Schüler der Rentierklasse einig: Vor einem Arztbesuch muss man keine Angst haben.

Für Mittag ist jeder Klassenbesuch eine gute Gelegenheit, die Gesundheit und die Gesundheitskompetenz der Kinder direkt vor Ort zu stärken, sagt sie. Seit der Gründung des Präventionsprogramms vor 25 Jahren engagiert sie sich bei *Gesund macht Schule* und war unter anderem an der Erstellung vieler Unterrichtsmaterialien beteiligt. Seit rund 20 Jahren besucht sie als Patenärztin regelmäßig die Martinus Schule in Meerbusch.

Gesundheitsbildung altersgerecht vermitteln

Wie Mittag engagieren sich etwa 150 weitere Ärztinnen und Ärzte als Paten bei *Gesund macht Schule*. Sie betreuen die 320 teilnehmenden Grundschulen und bilden damit das Herzstück des Programms, erklärt GmS-Koordinatorin Snezana Marijan gegenüber dem RA. Als Expertinnen und Experten für Prävention und Gesundheitsförderung besuchen die Patenärzte die Grundschulklassen, vermitteln altersgerecht medizinisches Wissen und wecken so das Interesse der Kinder an ihrem Körper. Welche Themen dabei im Mittelpunkt stehen, entscheiden die Schulen selbst. Die Lehrkräfte können die Patenärzte unter anderem zu den Themen „Menschlicher Körper/Arztbesuch“, „Bewegung“, „Ernährung“ oder „Ich-Stärkung“ in den Unterricht einladen.

Darüber hinaus stellt *Gesund macht Schule* den Schulen und Patenärzten Unterrichtsmaterialien zur Verfügung und bietet Fortbildungen an. Im Laufe der Jahre wurde das Themenspektrum des Programms erweitert, um auf neue Bedürfnisse der Schulen zu reagieren. So sei seit dem Jahr 2019 das Thema „Klimawandel und Gesundheit“ verstärkt in den Blick gerückt, sagt Marijan. Aktuell beschäftigt die Schulen und Eltern insbesondere die Mediennutzung. In Fortbildungen und Elternbriefen informiert das Präventionsprogramm darüber, wie Eltern ihre Kinder bei der Mediennutzung begleiten und gemeinsam mit ihnen verlässliche Regeln für die Bildschirmzeit vereinbaren können. Vor Kurzem erschien zudem eine neue *Gesund macht Schule*-Box zum Thema „Ich-Stärkung/

Suchtprävention“. Sie bietet Lehrkräften und Mitarbeitenden im Offenen Ganztags Ideen und Materialien, um Kinder unter anderem beim Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins zu unterstützen.

Begleitet wird das Präventionsprogramm vom Ausschuss „Prävention und Klimawandel“ der Ärztekammer Nordrhein. Er übernimmt die medizinisch-wissenschaftliche Beratung bei der Erstellung der Materialien. „Den Ärztinnen und Ärzten in Nordrhein ist es ein besonderes Anliegen, Kinder frühzeitig für ihre eigene Gesundheit zu begeistern. Wer schon im Schulalltag Freude an Bewegung, gesunder Ernährung und einem bewussten Umgang mit dem eigenen Körper entwickelt, legt wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben“, erklärt der Ausschussvorsitzende Dr. Oliver Funken.

Gesund macht Schule wurde 2001 ins Leben gerufen und feierte mit Beginn des Schuljahres 2026/27 sein 25-jähriges Jubiläum. Durchschnittlich erreicht das Programm in jedem Schuljahr etwa 50.000 Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern. Im August 2025 wurde es von NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann mit dem Sonderpreis des Gesundheitspreises Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet. Dass kaum eine teilnehmende Schule bislang aus dem Programm ausgestiegen ist, wertet GmS-Koordinatorin Marijan als Zeichen für die langfristige Akzeptanz des Angebots.

Auch an der Martinus Schule ist Klassenlehrerin Petra Rudolph froh, auf die ärztliche Expertise von Dr. Marion Mittag zurückgreifen zu können. „Bislang gehören Gesundheitsthemen nicht zur Ausbildung von Lehrkräften, sodass bei vielen Kolleginnen Unsicherheiten bestehen“, sagt die Pädagogin. Auf die Schülerinnen und Schüler habe es zudem eine andere Wirkung, wenn Gesundheitsthemen von einer Ärztin vermittelt würden. Das Interesse der Kinder an ihrer Gesundheit und ihrem Körper sei nach wie vor groß. Gleichzeitig gewinne Gesundheitsbildung auch im Schulalltag an Bedeutung, sagt Rudolph. Pädagogische Konzepte wie die „Bewegte Schule“ sollen mehr Bewegung in den ansonsten häufig sitzorientierten Schulalltag bringen. Auch im Umgang mit Kindern mit besonderem Unterstützungsbedarf seien Lehrkräfte heute deutlich sensibilisierter als noch vor 20 Jahren. Kinder mit ADHS würden längst nicht mehr als „Störenfriede“ wahrgenommen, sondern gezielt unterstützt und gefördert.

Sexualerziehung im Fokus

Gleichzeitig sieht Rudolph neue Herausforderungen für die Kindergesundheit. Insbesondere die psychische Belastung der Kinder habe in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen, berichtet sie. Viele Kinder seien bereits früh einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt und entwickelten Versagensängste, etwa wenn sie den Übergang auf das Gymnasium nicht wie ihre Klassenkameraden schafften. Auch die Mediennutzung werde zunehmend zum Thema. Nach Rudolphs Beobachtung besitzen bereits Kinder in der dritten Klasse ein eigenes Smartphone. Die Bildschirmzeiten seien teilweise hoch;

zugleich rückten Phänomene wie Cybermobbing immer früher in die Lebenswelt der Kinder.

Besonders deutlich zeigt sich der Wandel nach Einschätzung von Rudolph beim Thema Sexualerziehung. Wenn im kommenden Halbjahr, gegen Ende der vierten Klasse, Sexualkunde auf dem Stundenplan der Rentierklasse steht, wird sie erneut auf die Unterstützung von Mittag zurückgreifen. Bei einem Unterrichtsbesuch erklärt die Ärztin beispielsweise mithilfe eines Geburtenmodells, wie ein Kind zur Welt kommt. Vor allem aber nimmt sie sich Zeit für die Fragen der Kinder.

Das grundsätzliche Interesse daran, wie ein Kind geboren wird oder wie Zwillinge entstehen, habe sich in den vergangenen 25 Jahren kaum verändert, ergänzt Patenärztin Mittag. Die Fragen seien allerdings deutlich konkreter geworden. In einer anonymen Fragerunde habe sie sich etwa mit Fragen danach konfrontiert gesehen, was eine „Prostituierte“ sei oder was unter „Pornos“ verstanden werde. Dass Kinder bereits im Grundschulalter mit solchen Begriffen in Berührung kommen, führt Mittag auch auf die zunehmende Nutzung des Internets und sozialer Medien zurück. Dort würden sie mitunter mit Inhalten konfrontiert, die sie aufgrund ihres Alters noch nicht einordnen könnten. „Umso wichtiger ist, dass wir den Kindern solche Fragen offen beantworten, damit sie im schlimmsten Falle nicht danach googeln oder die KI fragen“, sagt Mittag. Bei den Elternabenden, die sie im Rahmen von *Gesund macht Schule* besucht, wirbt sie deshalb dafür, Kindern altersgerechte und verlässliche Informationen zu vermitteln.

Auch beim Elternabend an der Martinus Schule, der wenige Tage vor ihrem Besuch in der Rentierklasse zum Thema Pubertät stattfand, stand die Frage im Mittelpunkt, wie Eltern ihre Kinder durch diese Entwicklungsphase begleiten können. Knapp 80 Mütter und Väter der vierten Klasse kamen an diesem Septembeerabend im „Tanzsaal“ der Schule zusammen. Mittag informierte unter anderem über Cybergrooming, das gezielte Ansprechen von Kindern und Jugendlichen durch Erwachsene im Internet mit dem Ziel, sexuelle Kontakte anzubahnen oder Missbrauch vorzubereiten. Häufig finde dies in sozialen Netzwerken oder Online-Spielen statt. Eine Studie der Landesanstalt für Medien NRW kam zu dem Ergebnis, dass 16 Prozent der unter 14-Jährigen bereits Erfahrungen mit Cybergrooming gemacht hatten. Bei einigen Eltern lösten die Informationen Betroffenheit aus. Andere fragten, warum Kinder in diesem Alter überhaupt über eigene Social-Media-Accounts verfügten oder unbegleitet das Internet nutzten. Mittag betont die Bedeutung einer offenen Sexualaufklärung: „Im Sexualkundeunterricht lernen Kinder auch, Grenzen zu setzen und sich Erwachsenen anzuvertrauen, wenn sie mit solchen unangemessenen Kontakten konfrontiert werden.“

Das Interesse der Eltern an der Martinus Schule ist groß. Doch Mittag weiß, dass die Offenheit gegenüber Sexualaufklärung nicht überall selbstverständlich ist. Insbesondere an Schulen in sozial schwächeren Regionen beobachte sie, dass Sexualität teilweise wieder stärker zum Tabuthema werde. Eltern fragten mitunter,

ob Sexualkundeunterricht bereits im Grundschulalter notwendig sei und ob das Thema Homosexualität dort angesprochen werden müsse. Mittag nehme sich in solchen Fällen Zeit für die Bedenken der Eltern und versuche, diese mit sachlichen Argumenten auszuräumen. Bislang ist es ihr nach eigener Aussage stets gelungen, die Eltern davon zu überzeugen, dass es besser sei, dass Aufklärung im Elternhaus oder der Schule geschehe als über dubiose Seiten im Internet.

Gesundheit gehört in die Schule

Mit ihrem Engagement trägt Mittag dazu bei, die Gesundheitskompetenz der Kinder vor Ort zu stärken. Zugleich sieht sie die Grenzen ihres Engagements: Es sei letztlich ein „Tropfen auf den heißen Stein“. Um die Kindergesundheit in Deutschland nachhaltig zu stärken, müsse mehr getan werden.

Auch Dr. Sven Dreyer, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, blickt mit Sorge auf die aktuellen Entwicklungen. Nach Angaben des Deutschen Schulbarometers der Robert Bosch Stiftung von Juni 2026 zeigten etwa ein Viertel der acht- bis 17-Jährigen Hinweise auf eine hohe psychische Belastung. Zugleich bewegten sich viele Kinder und Jugendliche zu wenig, erklärte Dreyer in einem Statement zum Weltkindertag am 20. September. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts erreichten lediglich 10,8 Prozent der Mädchen und 20,9 Prozent der Jungen im Alter von elf bis 15 Jahren die Empfehlung von mindestens 60 Minuten Bewegung täglich. Auch die Nutzung sozialer Medien bereite Dreyer Sorgen. Einer Untersuchung der DAK zufolge zeigten mehr als ein Viertel der zehn- bis 17-Jährigen problematische Nutzungsmuster; etwa sieben Prozent galten als abhängig. Für Dreyer ist deshalb auch das Bildungswesen gefordert. *Gesund macht Schule* leiste einen wichtigen Beitrag, um die Gesundheitskompetenz von Kindern punktuell zu stärken. Gesundheit müsse jedoch dauerhaft und verbindlich in der Schule verankert werden.

Bislang würden Gesundheitsthemen vielfach freiwillig behandelt, etwa im Sachunterricht. „Gesundheit muss fest im Lehrplan verankert und mit entsprechenden Ressourcen hinterlegt werden“, fordert Dreyer. Bereits 2017 hatte der Deutsche Ärztetag erstmals ein eigenes Schulfach Gesundheit gefordert. Dabei solle es nicht darum gehen, weiteres Faktenwissen für Klassenarbeiten zu vermitteln, so Dreyer. Im Mittelpunkt sollten vielmehr praktische und lebensnahe Kompetenzen stehen, von psychischer Gesundheit über Bewegung und Ernährung bis hin zur Medienkompetenz. Dafür müssten auch Lehrkräfte in Aus- und Fortbildung entsprechend qualifiziert werden. **RA**

Gesund macht Schule auf einen Blick

Alle Informationen zum Präventionsprogramm: www.gesundmachtschule.de
Kontakt: Snezana.Marijan@aekno.de