

GEMEINSAME PRESSEINFORMATION

Dresden/München, 18.02.2021

Neue Studie zeigt: „DIE RAKUNS“ verbessern das Gesundheitsverhalten von Grundschulkindern

Mehr Bewegung, eine gesündere Lebensmittel- und Getränkeauswahl sowie ein besseres Hygieneverhalten: Das Präventionsprogramm „DIE RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer“ fördert die Gesundheit von Grundschüler*innen auf vielen Ebenen und verbessert das Gesundheitsverhalten der Kinder. Das zeigte die wissenschaftliche Untersuchung zur Wirksamkeit des Programms durch die Stiftung Kindergesundheit in Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München. Knapp 1.800 Schulkinder aus 20 Grundschulen in Nordrhein-Westfalen nahmen von September 2019 bis Juni 2020 an der kontrollierten Interventionsstudie teil. Dabei wurden die an der Studie teilnehmenden Grundschulen nach dem Zufallsprinzip zur Teilnahme am RAKUNS-Programm oder einer Kontrollgruppe zugeordnet (Cluster-Randomisierung).

Die Studie zeigt eine positive Wirkung des RAKUNS-Programms auf das Gesundheitsverhalten der Kinder in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Körperhygiene. DIE RAKUNS führten zu einer bewussteren und gesünderen Auswahl von Lebensmitteln. Grundschulkindern, die am Programm teilnahmen, griffen am Ende des Untersuchungszeitraums deutlich öfter zu gesunden Lebensmitteln, während der Verzehr in der Kontrollgruppe abnahm (*Interaktionseffekt von Gruppenzugehörigkeit und Zeit: $p = .057$*). Auch der Konsum kalorienfreier Getränke stieg bei den am Programm teilnehmenden Kindern im Mittel um 35 Milliliter pro Tag, blieb in der Kontrollgruppe jedoch unverändert. Eltern berichteten über den Effekt der RAKUNS: „Mein Kind ist jetzt interessierter an Lebensmitteln“.

Auch in Bezug auf einen körperlich aktiven Lebensstil zeigte sich nach Durchführung des Programms eine positive Wirkung: Schulkinder, die am Programm teilnahmen, erhöhten ihre Bewegungsdauer an Schultagen um 12 Prozent und damit signifikant stärker als Kinder, die nicht teilnahmen (+ 4 %). Darüber hinaus berichten Eltern über einen körperlich aktiveren Alltag, beispielsweise indem ihr Kind häufiger das Fahrrad benutzt und öfter die Treppe nimmt, statt Aufzug zu fahren.

Im Bereich Körperpflege & -hygiene ergaben sich positive Veränderungen bei allen Schüler*innen. Das Hygieneverhalten verbesserte sich in beiden Gruppen signifikant. Jedoch zeigten die Kinder, die sich innerhalb der verschiedenen RAKUNS-Unterrichtseinheiten handlungsorientiert mit dem Thema beschäftigten, eine signifikant stärkere Verbesserung im Vergleich zur Kontrollgruppe. Eltern stellten zudem fest, dass sich ihr Kind häufiger die Hände wäscht.

Bei der Mediennutzungsdauer zeigt sich sowohl unter der Woche als auch am Wochenende in beiden untersuchten Gruppen unter den Bedingungen der Corona-Pandemie ein leichter Anstieg. Im Vergleich fiel dieser Anstieg in der RAKUNS-Interventionsgruppe (Woche: + 6 %; Wochenende: + 5 %) allerdings tendenziell schwächer aus als in der Kontrollgruppe (Woche: + 8 %; Wochenende: + 6 %).

„Die neue Studie belegt eindeutig den Nutzen unseres Programmes! Wir freuen uns über die guten Ergebnisse und darüber, dass wir seit 2016 bereits über 500.000 Kinder auf ihrem Weg zu einer gesunden Zukunft unterstützen konnten“, sagt Prof. Berthold Koletzko, Vorstand der Stiftung Kindergesundheit. „Besonders wichtig ist für uns, dass die Wirkung auch in Schulen in sozialen Brennpunkten gleich gut ist. Die RAKUNS leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Chancengleichheit.“

Mit dem Präventionsprogramm „DIE RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer“ setzt sich die Stiftung Kindergesundheit in Kooperation mit der IKK classic für die Stärkung der Gesundheitsbildung in Grundschulen ein. Zur Umsetzung des Programms erhalten Lehrkräfte kostenfrei vielfältige und umfassende Unterrichtsmaterialien mit pädagogischen Spielen und Experimenten. Interessierte Grundschulen können die Unterlagen auf der Programmhomepage www.rakuns.de bestellen.



Pressekontakte:

Stiftung Kindergesundheit
Tel.: 089 89 35647909
E-Mail: info@kindergesundheit.de

IKK classic
Maren Soehring
Tel: 0351 4292 105513
E-Mail: Maren.Soehring@ikk-classic.de

Über die Stiftung Kindergesundheit

Die Stiftung Kindergesundheit engagiert sich seit 1997 aktiv für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Stifter und Vorstandsvorsitzender Univ.-Prof. Dr. Berthold Koletzko und sein Team informieren die Öffentlichkeit zu wichtigen Gesundheitsfragen und erarbeiten in Kooperation mit Kompetenzpartnern und anerkannten Spezialisten Präventionsmaßnahmen, welche alle Alters- und Lebensbereiche vom Säugling bis zum Jugendlichen umfassen. Darüber hinaus fördert die Stiftung den fachlichen Austausch von Ärzten und Wissenschaftlern und liefert Expertise auf dem Gebiet der pädiatrischen Prävention.

Die Stiftung wurde für gleich drei Präventionsprojekte von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ausgezeichnet und ist Partner des Bündnisses für Prävention.

Weitere Informationen über die Stiftung finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Über die IKK classic

Die IKK classic ist mit mehr als drei Millionen Versicherten das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 8.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt rund 12 Milliarden Euro.

Mehr Informationen über die IKK classic finden Sie unter: www.ikk-classic.de

