

## Ausbildung von Gesundheitsprofis

**Gesundheitsprofis setzen sich an ihrer Schule sowie im schulischen Umfeld für die Verbreitung von Gesundheitswissen und die Förderung von gesundheitsbewusstem Handeln in der Schulgemeinde ein. Sie leisten einen Beitrag zur Schulentwicklung und nutzen ein regionales wie auch ein landesweites Netzwerk von Gesundheitseinrichtungen.**



Foto: Alexander Jordan

Der Erhalt und die Förderung von Gesundheit aller Menschen ist ein staatliches Ziel, gesellschaftlicher Auftrag, bildungspolitische Verpflichtung und individuelle Lebensgrundlage zugleich. Was Gesundheit bedeutet, benennt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Form einer Definition, und wie Gesundheit entsteht, beschreibt Antonowsky in seinem Modell der Salutogenese. Doch was Gesundheit letztendlich ist und was diese für jeden Menschen bedeutet, kann nur individuell geklärt werden. „Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen.“ Um dieses Gut empfangen zu können, gibt es keinen allgemeingültigen Königsweg. Vielmehr sind es tagtägliche Entscheidungen, die dazu beitragen, sich dem persönlichen Gesundheitsgefühl zu nähern sowie individuelles Verhalten zu verändern oder zu stärken.

Andererseits stehen gesundheitsorientierte Überlegungen nicht bei allen Entscheidungen oder Lebensfragen im Vordergrund. Im Gegenteil: Abhängig vom Bildungsniveau, vom sozialen Umfeld sowie vom Lebensalter treten diese sogar mehr oder weniger in den Hintergrund. Gesundheitsbildung „ohne einen erhobenen Zeigefinger“ zu ermöglichen, stellt dazu eine besondere Herausforderung dar.

Kinder und Jugendliche fühlen sich in der Regel eher gesund, Gesundheitsfragen sind für sie meist nur durch die Abwesenheit von Krankheit greifbar. „Gesundheit erleben“, die Leitidee der Gesundheitsbotschafter, will für die Thematik eine Brücke bilden.

Denn: Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung hat selbstverständlich das Ziel, einen Weg für eine gesunde Lebensweise in der Zukunft zu zeigen. Dazu müssen Kenntnisse und Kompetenzen erworben werden. Damit Kindern und Jugendlichen der Zugang zu diesen Fragen aber erleichtert wird, braucht Gesundheit auch eine unmittelbar gefühlte Betroffenheit. Gesundheit soll erlebbar sein, Gesundheit darf und muss vor allem einen Erlebniswert haben. Gesundheit kann und will spürbar gut tun!

### Salutogenes Denken nach Antonowsky

Das Modell der Salutogenese wirft drei zentrale Grundgedanken auf, die in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zur Gesundheitsthematik handlungsleitend sein können. Die Bildungsarbeit mit den Gesundheitsbotschaftern hat diese Gedanken zu ihrer Handlungsbasis gemacht:

- Die Suche nach Schutzfaktoren
- Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
- Der Kohärenzsinn



Foto: Ronja Finster

Das Domino-Event als Trainingsaufgabe  
„Gemeinsam Klasse sein!“

Nicht die Frage, was macht Menschen krank, sondern die Suche nach den Antworten auf die Frage, was erhält

Menschen gesund, verändert den Blickwinkel auf die Gesundheitserziehung. Zweifelsohne gibt es Risikofaktoren wie z.B. Rauchen, vermehrter Alkoholkonsum oder Drogeneinnahme, die nachweislich zu einem verschlechterten Gesundheitszustand führen. Diese Fragen dürfen nicht ausgeklammert werden. Andererseits sind aber die sozial-emotionale Stabilität, die körperliche Fitness, die Bewegungsaktivität oder die Zufriedenheit mit der Bewältigung von Aufgaben die wohl weitaus bestimmenderen Faktoren, die darüber entscheiden, ob sich Menschen gesund beziehungsweise krank fühlen. Diese sogenannten Schutzfaktoren zu finden, ist eine pädagogische Aufgabe, die bereits zu Beginn der Ausbildung der Gesundheitsbotschafter im Mittelpunkt steht.

Die Fragen nach und vor allem die individuellen Bewertungen der ausgemachten Schutz- oder auch Risikofaktoren führen zur Überlegung, wie gut, stabil und ausgewogen sich Personen fühlen, wenn sie ihren eigenen Gesundheitszustand einschätzen sollen.

### Gefühlsbarometer

Diese Einschätzung ist auf einer Skala (Kontinuum) zutreffen, deren Pole durch die Begriffe „absolute Krankheit“ und „völlige Gesundheit“ beschrieben sind. Das Ergebnis der Einschätzung durch eine Lagebestimmung auf der Skala kann somit nur aktuell sein und wird von der Tagesform, der Lebensphase, von objektiven wie auch subjektiven Anforderungen als auch von Situationen abhängen, die gerade im Vordergrund stehen. In jedem Fall bietet die Arbeit mit einem solchen „Gesundheitsbarometer“ die Möglichkeit der ständigen Selbstreflexion und vielfältiger Gesprächsanlässe in der Gruppe. Damit wird die abstrakte Frage nach Gesundheit für die Schülerinnen und Schüler (be)-greifbar und es wird vor allem deutlich, dass Gesundheit keine statische Begebenheit, sondern ein dynamischer Prozess ist, der aktiv beeinflussbar und persönlich gestaltbar ist.

### Kohärenzsinn

Als gedanklicher Überbau ist der Kohärenzsinn zu verstehen. Als „kohärent“ werden Situationen, Handlungen oder Entscheidungen bezeichnet, die für die beteiligten Personen sinnvoll, verstehbar und machbar sind. Wenn Aufgaben, die gestellt werden, oder Handlungen, die geplant werden, diesen drei Kriterien genügen, dann haben die betroffenen Menschen die große Chance, sich in ihrem Leben gesund zu fühlen und auch zu bleiben, weil sie eine ausgeglichene Zufriedenheit erleben können. Deshalb sollen alle Anforderungen, Impulse, Lerninhalte und Erwartungen, die sich an die Ausbildung und an die Arbeit der Gesundheitsprofis richten, für sie sinnvoll, verstehbar und machbar sein.

### Sachliche und personelle Voraussetzungen

Der Aufbau eines Teams von Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschafter braucht als Fundament in der Regel zwei engagierte und an dem Themenfeld der Gesundheitsförderung interessierte Lehrkräfte. Die Lehrkräfte müssen sich für die Sicherstellung der personellen, organisatorischen und sachlichen Rahmenbedingungen einsetzen. Erst wenn diese ermöglicht sind, das heißt, ein Konsens zwischen dem Vorhaben der initiiierenden Lehrkräfte, der Schulleitung und dem Kollegium besteht, ist es ratsam und sinnvoll, konkret in die Werbung für dieses Gesundheitsprogramm an der Schule zu gehen.

Gesundheitsprofis müssen in ihrer Schule eine verlässliche Begleitung erfahren. Sie brauchen daher Lehrkräfte, denen pädagogische Fragen zur Gesundheitsbildung und -erziehung besonders wichtig sind. Dabei treten die Fächer der Lehrkräfte nahezu in den Hintergrund, wobei es sicher von Vorteil ist, wenn die Lehrkraft ein theoretisches Fachwissen zum Beispiel aus der Biologie oder dem Sport mitbringt bzw. den Bereich Schule & Gesundheit der Schule koordiniert. Idealerweise ist die Lehrkraft nicht alleine für die Gruppe verantwortlich, sondern wirkt in einem Tandem gemeinsam mit einer weiteren Lehrkraft oder auch externen Kräften wie Eltern oder anderen Fachpersonen zusammen.



Foto: Sebastian Klaar

**Teamorientierte Staffelspiele verbinden Sport mit Kognition und Geschick.**

Organisiert sein sollte die Arbeit in Form eines Kurses wie einer freiwilligen Arbeitsgemeinschaft oder einem verbindlichen Wahlunterrichtangebot. Die Aktivitäten werden sich jedoch nicht auf diese benannte Unterrichtszeit begrenzen lassen. Daher wird von den Lehrkräften erwartet, dass sie bereit sind, auch außerhalb dieser Zeit die Botschafterinnen und Botschafter zu begleiten. Um jedoch die zeitliche Beanspruchung für die Lehrkräfte wie auch für die Schülerinnen und Schüler andererseits handhabbar zu halten, sind flexible Lösungen wie zum Beispiel die Planung von epochalen Unterrichtsblöcken oder das Arbeiten an längerfristigen Vorhaben in selbstorganisierten Zeitfenstern mit verlässlichen Betreuungs- und Beratungszeiten notwendig. Ein angemessener und mit der Schulleitung, den Schülerinnen und Schülern sowie deren Eltern abgestimmter Umgang mit Zeit ist hier erforderlich.



Schaubild 1

Weitere Aspekte wichtiger personeller, organisatorischer und sachlicher Rahmenbedingungen finden Sie im Schaubild 1 „Die Gesundheitsprofis: Teambildung – Rahmenbedingungen für den Aufbau“.

### Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern

Da Gesundheitsfragen immer mehr im Mittelpunkt gesellschaftlichen Interesses liegen, bilden sich überall Gesundheitsdienstleister heraus. Die Zusammenarbeit mit Gesundheitsinstitutionen unterschiedlicher Fachrichtungen ist äußerst interessant und hilfreich. Aufbau und Pflege eines entsprechenden Netzwerks sollte regional für jede Schule mit Gesundheitsprofis eine Basisaufgabe sein. Diese Aufgabe kann jedoch nicht von den Schülerinnen und Schülern geleistet werden, sondern muss Bestandteil der Schulentwicklungsarbeit sein und zum Beispiel über die schulische Steuergruppe angebahnt sowie Bestandteil des Arbeitsprogramms der Schule sein. Gesundheitsbotschafterinnen und -botschafter können in diesem Fall bestehende Kooperationen nutzen. Beide Seiten – Schule und Gesundheitsbetrieb – werden von diesen Partnerschaften profitieren.

### Steuerung einer gesundheitsfördernden Schulentwicklung

Wenn sich eine Schule entschließt, ein Team an Gesundheitsbotschafterinnen und -botschaftern aufzubauen, dann entscheidet sie sich auch dafür, Schülerinnen und Schüler an der Gestaltung und Entwicklung der Schule partizipieren lassen zu wollen. Da sie vor allem aktive und sichtbare Beiträge zur Gestaltung des Schullebens liefern können, muss die Schulleitung den Ansatz wie auch das Programm der Tätigkeit aktiv unterstützen. Daher ist ein geregelter Informationsaustausch zwischen den Vorhaben der begleitenden Lehrkräfte des Programms – idealerweise auch mit ein bis zwei Sprechern oder Sprecherinnen der Gesundheitsprofis – und der Schulleitung oder auch der Steuergruppe der Schule erforderlich. Damit ist sichergestellt, dass notwendige Beschlüsse in der Gremienarbeit der Schule (Gesamtkonferenz, Schulkonferenz) getroffen und diese positiv begleitet werden können. Darüber hinaus wird die Vernetzung des Programms mit seinen Angeboten in der Schule gewährleistet.



Foto: Sebastian Klaar

**Seminar in Bewegung: Gehirnaktivierende Bewegung fördert Konzentration und Leistung.**

Gesundheitsförderung braucht dieses verlässliche Moment, um in der Schule gut verankert und leitendes Arbeitsprinzip zu sein. Damit wird Gesundheitsförderung zur Managementaufgabe, die die gezielte, systematische und wirkungsvolle Steuerung zur Förderung von Gesundheit beinhaltet.

Ein gut funktionierendes Gesundheitsmanagement betrachtet alle gesundheitlich relevanten Themenbereiche in der Schule zusammen: Arbeitsschutz, Lehrkräftegesundheit, Schülerinnen- und Schülergesundheit, gesunden Unterricht ... Damit stellt sich eine Schule auch für die Anforderungen auf, die durch Schulinspektion, Selbstevaluation und Evaluation, Schulmanagement, Leitbildklärung und Schulprogrammarbeit oder für Fragen nach der Schulqualität an sie gestellt werden.



Portal „Schule & Gesundheit“ des Hessischen Kultusministeriums

Ein Beispiel für den Umgang mit diesen Steuerungsanforderungen an Schule ist im hessischen Landesprogramm Schule & Gesundheit hinterlegt, welches die genannte Themenvielfalt in entsprechenden Unterthemen bearbeitet, um vorbereitet und begleitet den Weg zur „Gesundheitsfördernden Schule“ gehen zu können.



Schaubild 2

Die Ausrichtung der Arbeit mit den Botschafterinnen und Botschaftern kann sich auch an dieser Systematik orientieren. Wie sich das in der Praxis darstellt, zeigt Schaubild 2 mit der Auflistung von (möglichen) exemplarischen Aktivitäten von Gesundheitsbotschaftern an ihren Schulen.



### Argumente für den Aufbau eines Teams von Gesundheitsprofis

Bei der Betrachtung von verschiedenen Qualitätssystemen zur Schulentwicklung ist überall das Handlungsfeld „Partizipation“ zu finden. Der Aufbau eines Team an Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschaftern bearbeitet unmittelbar dieses Feld. Schülerinnen und Schüler sind nicht nur Betroffene des Bildungs- und Erziehungsprozesses, sondern sind an dessen Ausgestaltung beteiligt. Dabei erhalten sie sogar die Chance, ihre Schule für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zu gestalten. Das bedeutet im Einzelnen:

- Gesundheitsprofis lernen im Seminarstil zusammen und erwerben die eingangs dargestellten fachlichen, methodischen, sozialen Kompetenzen.
- Sie identifizieren sich mit ihrer Schule.
- Sie sind Vorbilder für andere Schülerinnen und Schüler im Engagement für ihre Schule.
- Sie werden als „Peers“ von ihren Mitschülerinnen und Mitschüler zum Beispiel in brisanten persönlichen Fragen ernst genommen.
- Sie tragen zur Profilbildung der Schule bei.
- Sie liefern einen Beitrag zur positiven öffentlichen Wahrnehmung der Schule.
- Sie bahnen Kooperationen mit externen Partnern an.
- Sie erwerben zusätzliche Nachweise (Zeugnisbeiblatt, Bescheinigungen für das Portfolio), welche bei späteren Bewerbungen hilfreich sein können.



Foto: Sebastian Klaar

Selbst Kochen mit  
„Kopf, Herz und Hand“

### Schulrechtliche Aufsichtsbestimmungen

Die Arbeit findet stets im Rahmen von Schulveranstaltungen statt. Für die Mitarbeit im Team müssen die Eltern ihr schriftliches Einverständnis gegeben haben.

Gesundheitsbotschafter und Gesundheitsbotschafterinnen können rechtlich in ihrer Arbeit zum Beispiel in Vermittlungsphasen mit anderen Schülerinnen und Schülern nicht haftbar gemacht werden. Die Aufsichtsführung obliegt immer der begleitenden Lehrkraft. Deshalb dürfen die Gesundheitsprofis auch Angebote nur unter Anleitung der zur Aufsicht verpflichteten Lehrkraft durchführen.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Die Gesundheitsprofis, Juli 2025

**Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Alexander Jordan, Bensheim + Sebastian Klaar, Langen

