



Stiftung Kindergesundheit TigerKids – Kindergarten aktiv

Kids fit gegen Adipositas

Nominiert für den MSD Gesundheitspreis 2020

Autoren: Giulia Roggenkamp, Julia Birnbaum, Sabine Schreiner, Lena Malsch

Die inhaltliche Verantwortung des Beitrags liegt allein bei den genannten Autoren.
MSD weist ausdrücklich auf die finanzielle Unterstützung dieser Publikation hin.

Management Summary

Das Programm *TigerKids – Kindergarten aktiv* zielt darauf ab, Übergewicht und Adipositas im Kindesalter vorzubeugen und den Kindern bereits im Kindergartenalter eine gesunde Lebensführung nahezubringen. Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern werden aktiv eingebunden, um eine nachhaltige Verankerung dieser Gesundheitsthemen im Alltag sicherzustellen. Die vielfältigen, flexibel einsetzbaren und kindgerechten Programmmaterialien bieten dem Betreuungspersonal eine optimale Unterstützung bei der Gesundheitserziehung im Setting KiTa beziehungsweise Kindergarten.

Das Programm wurde von der gemeinnützigen und selbstständigen Stiftung Kindergesundheit in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), dem Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) und dem Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU entwickelt. Seit 2019 ist die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) Kooperationspartner des Programms.

Aktuell können alle interessierten Kindergärten bundesweit die Programmmaterialien kostenfrei bestellen. Mit der Unterstützung vieler Ministerien, Verbände und Träger nehmen seit Mitte 2019 mehr als 4.500 Gruppen in 1.400 Einrichtungen am *TigerKids*-Programm teil.

Versorgungsherausforderung

Ernährung, Bewegung und Entspannung sind wichtige Bestandteile einer gesunden Entwicklung. Das Robert-Koch-Institut führte von 2014 bis 2017 eine Studie zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen durch (KIGGS Welle 2, 2018). Demnach sind rund 15 Prozent der Kinder im Alter zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig, fast fünf Prozent sogar adipös. Die Ursachen liegen vor allem in zu wenig Bewegung und einem zu hohen Konsum energiereicher Speisen und Getränke.

Übergewicht kann psychosoziale Belastungen, wie ein beeinträchtigtes Selbstwertgefühl und verminderte Durchsetzungskraft verursachen. Darüber hinaus entsteht ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen, wie

beispielsweise Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und kardiovaskuläre Erkrankungen.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass übergewichtige Kinder dazu tendieren, auch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein (Nadeau et al., 2011). Dies verursacht signifikant höhere indirekte Kosten als bei Normalgewichtigen, etwa durch häufigere Arbeitsunfähigkeit. Bei Adipositas Grad I erhöhen sich nach einer Studie des Helmholtz Zentrums auch die direkten Kosten durch die Beanspruchung medizinischer Leistungen signifikant, ab Adipositas Grad II liegen sie sogar um etwa 50 Prozent höher als bei Normalgewichtigen (Yates et al., 2016).

Angesichts dieser Entwicklungen und Zusammenhänge ist es wichtiger denn je, Kindern so früh wie möglich Freude an regelmäßiger Bewegung mit anschließender Entspannung und ausgewogener Ernährung nahezubringen, da sich diese erlernten Gewohnheiten langfristig auf ihre Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken können.

Das Programm *TigerKids – Kindergarten aktiv* bietet hierfür im Setting Kindergarten einen optimalen Ansatz.

Entstehungsgeschichte

Entwickelt wurde *TigerKids – Kindergarten aktiv* von der Stiftung Kindergesundheit in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), dem Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) und dem Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin der LMU.

Die Entwicklung und Evaluation von *TigerKids – Kindergarten aktiv* wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Entwicklung gefördert. In der Pilotphase, die von 2003 bis 2004 lief, erfolgten die Erarbeitung und die praktische Erprobung des Konzepts, die Gestaltung von zielgruppenspezifischen Materialien sowie die Schulung der Erzieherinnen und Erzieher. Ab September 2004 fand eine Evaluation in Form einer cluster-randomisierten Studie statt. Ausgewählte Kindergärten, die das Programm umsetzten, wurden mit Kontrollkindergärten ohne Programmintervention verglichen. Insgesamt nahmen 2.600 Kinder an der Studie teil. Das Ergebnis

spricht für eine solche Intervention: Übergewicht und Adipositas waren hier in teilnehmenden Einrichtungen weniger ausgeprägt und *TigerKids* erreichte alle Bildungsschichten gleichermaßen.

Nach einer nationalen Implementierung des Programms in den Jahren 2006 und 2007 wurde 2011 ein weiteres Modul rund um das Thema Entspannung integriert. Bis 2013 wurde *TigerKids* gemeinsam mit der AOK Gesundheitskasse durchgeführt. In den folgenden Jahren wurden alle Lehrmittel des Programms inhaltlich und grafisch überarbeitet, um den teilnehmenden Kindergärten wissenschaftlich fundierte und ansprechende Materialien zur Verfügung stellen zu können.

Seit 2019 wird das Programm in Kooperation mit der Siemens-Betriebskrankenkasse bundesweit allen Kindertageseinrichtungen kostenfrei angeboten.

Kernelemente

Zielgruppe

Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsprogramms gewährleistet der Ansatz eine umfassende und nachhaltig effektive Gesundheitsförderung auf drei Ebenen: Er richtet sich an Kinder zwischen drei und sechs Jahren, an Erzieherinnen und Erzieher sowie an Eltern.

In Deutschland besuchen mehr als 90 Prozent der drei- bis sechsjährigen Kinder werktags für mindestens einen halben Tag eine KiTa, beziehungsweise einen Kindergarten. Über diese Einrichtungen wird somit bundesweit eine große Anzahl an Kindern erreicht – unabhängig von ihrem ethnischen Hintergrund oder ihrem sozioökonomischen Status. Gleichzeitig ist es wichtig, auch den Erzieherinnen und Erziehern sowie den Eltern die große Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Entspannung für die kindliche Entwicklung zu vermitteln.

Versorgungskonzept

Die Umsetzung des Programms erfolgt auf der Grundlage eines kindgerechten Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungskonzepts, das Spielraum für eigene Ideen beinhaltet und individuelle Anpassungen ermöglicht. Das Basispaket, das alle teilnehmenden Einrichtungen erhal-

ten, umfasst ein umfangreiches Materialpaket, bestehend aus einer Tiger-Handpuppe, einem Ordner mit Broschüren zu Theorie und Praxis, mehreren Tiger-Rennen-Postern sowie Newsletter/Tipp-Cards für die Eltern.

Für einen leichten Einstieg in das Programm steht den Erzieherinnen und Erziehern eine Online-Schulungsplattform zur Verfügung (www.tigerkidsonline.de). Zudem sind hier weitere digitale Materialien zu finden, wie beispielsweise eine Präsentationsvorlage für einen Elternabend. Ein Forumsbereich bietet zudem die Möglichkeit, sich mit anderen Einrichtungen auszutauschen. Weitere Informationen erhalten die Erzieherinnen und Erzieher über einen monatlich erscheinenden Praxistipp.

Inhaltlich stehen im *TigerKids*-Programm folgende Ziele im Fokus:

- Mehr Obst- und Gemüsekonsum
- Sparsamer Verzehr von fettreichen Speisen
- Getränke-Verzehr überwiegend in Form von Wasser und ungesüßten Tees
- Körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten pro Tag
- Verminderung von inaktiven Freizeitbeschäftigungen
- Regelmäßige Entspannungseinheiten

Insgesamt ist das Programm für eine dreijährige Kindergartenzeit ausgelegt. Zu Beginn des ersten Kindergartenjahres findet ein Elternabend statt, bei dem die Eltern alle grundlegenden Informationen erhalten. Den Kindern wird in einem Gesprächskreis der kleine Tiger vorgestellt, der das Programm als Handpuppe begleitet.



Abbildung 1 Info-Materialien und Tiger-Handpuppe zur Begleitung des *TigerKids*-Programms

Quelle: *TigerKids*, eigene Darstellung

Mit dem Modul „Einführung gesunder Rahmenbedingungen im Kindergarten“ werden gesundheitsförderliche Strukturen geschaffen. Erzieherinnen und Erzieher erhalten Tipps und Anregungen, wie sie die bestehenden Rahmenbedingungen erweitern und verbessern können, um den Kindern ein gesundheitsförderndes Umfeld zu ermöglichen.

Mit dem Modul „Ernährung“ und der „Kleinen Lok, die alles weiß“ erleben die Kinder, mit zahlreichen Spielen, Experimenten und Rezepten, was gesunde Ernährung bedeutet. Das Modul „Bewegung“ bietet ein ausgearbeitetes Bewegungsprogramm. Im Modul „Entspannung“ lernen die Kinder kindgerechte Entspannungstechniken kennen. Begleitend erhalten die Eltern pro Jahr zwei Newsletter und vier Tipp-Cards. Diese Printmaterialien enthalten zusätzliche Informationen und praktische, alltagstaugliche Tipps zu den jeweiligen Themenbereichen.



Abbildung 2 Der kleine Tiger und die „Kleine Lok, die alles weiß“ im Einsatz

Quelle: *TigerKids*, eigene Darstellung

Mehrwert und Patientenorientierung

Die Förderung und Erziehung von Kindern hin zu einer Lebensführung mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung bietet auf mehreren Ebenen positive Perspektiven. Wenn bereits im Kindes- und Jugendalter vorbeugende Maßnahmen gegen Übergewicht und Adipositas getroffen werden, trägt dies zur körperlichen Gesunderhaltung der Kinder bei. Zudem können psychosoziale Belastungen vermieden werden, die mit Übergewicht einhergehen.

Langfristig haben normalgewichtige Kinder, die sich der Bedeutung einer gesunden Lebensführung bewusst sind, wesentlich bessere Chancen, zu körperlich aktiven und gesunden Erwachsenen heranzuwachsen. Auf diese Weise wird das Risiko von lebensstilbedingten Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen entscheidend gesenkt, die unser Gesundheitssystem mit erheblichen Kosten belasten.

Durch das Einbeziehen der Eltern sowie der Erzieherinnen und Erzieher profitieren auch diese vom *TigerKids*-Programm, da sie sich vertieft mit gesundheitsrelevanten Themen beschäftigen und ihre eigene Kompetenz in diesem Bereich verbessern können. Beide Personengruppen haben zudem eine wichtige Vorbildfunktion und somit einen maßgeblichen Einfluss auf das Verhalten der Kinder.

Finanzierung

Die Entwicklung und Evaluation von *TigerKids – Kindergarten aktiv* wurde vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Entwicklung gefördert. Bis 2013 wurde das Programm in Kooperation mit der AOK Gesundheitskasse durchgeführt. Seit 2019 erfolgt eine bundesweite Umsetzung gemeinsam mit der Siemens-Betriebskrankenkasse im Rahmen der Umsetzung von Präventionsleistungen gemäß dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (PrävG). Maßgebend ist der durch den GKV-Spitzenverband erstellte „Leitfaden Prävention“ in der jeweils geltenden Fassung.

Management

Die Trägerschaft und die Programmkoordination liegen bei der Stiftung Kindergesundheit. Neben dem operativen und strategischen Projektmanagement umfasst dies auch Aufgaben in der Qualitätssicherung und Evaluation des Programms. Die Siemens-Betriebskrankenkasse unterstützt als Kooperationspartner die Arbeiten der Stiftung in Bezug auf das Programm *TigerKids* finanziell und strategisch.

Die Umsetzung des Programms erfolgt durch die Erzieherinnen und Erzieher der teilnehmenden Einrichtungen, nachdem sie das kostenlose Materialpaket erhalten haben. Unterstützung bekommen sie dabei durch eine Online-Schulungsplattform und einen monatlichen Praxistipp. Bei Fragen stehen die Mitarbeiterinnen der Stiftung Kindergesundheit zur Seite.

Evaluation

Im Rahmen einer cluster-randomisierten Studie wurden die Effekte des *TigerKids*-Präventionsprogramms auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie auf die Prävalenz von Übergewicht bei Kindergartenkindern untersucht. Die Studie wurde in insgesamt 64 Kindergärten in den vier bayerischen Regionen Ingolstadt, Schwandorf, Bamberg und Günzburg durchgeführt. Die Randomisierung erfolgte im Verhältnis 2:1, das heißt, 42 Kindergärten bildeten die Interventionsgruppe und

22 Kindergärten die Kontrollgruppe. In den Interventionskindergärten wurde das *TigerKids*-Programm umgesetzt, während die Kontrollkindergärten keine Projektinformationen erhielten.

Nach $5,7 \pm 2,6$ Monaten (1. Kindergartenjahr) und $17,6 \pm 2,3$ Monaten (2. Kindergartenjahr) wurden mit einem Elternfragebogen Daten zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten erhoben und Körpermessungen durchgeführt. Die Ergebnisse der externen Evaluation zeigen, dass *TigerKids* nachhaltig wichtige Risikofaktoren für Übergewicht günstig beeinflusst. In beiden Stichproben verzehrten Kinder, die einen *TigerKids*-Kindergarten besuchten, signifikant häufiger zu Hause mindestens zwei Portionen Obst pro Tag als Kinder aus der Kontrollgruppe. Bezüglich des Gemüsekonsums wurde in der zweiten Stichprobe eine signifikant höhere Aufnahme von mindestens zwei Portionen pro Tag in der Interventionsgruppe festgestellt. Zudem trinken *TigerKids*-Kinder weniger häufig energiereiche Getränke wie Limonade, Eistee oder Fruchtsaftgetränke im ersten Kindergartenjahr. Ein sehr ermutigender positiver Trend zeigte sich in den *TigerKids*-Kindergärten hinsichtlich der Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas: Nach einem Kindergartenjahr betrug die Häufigkeit von Übergewicht in Kontrolleinrichtungen ohne *TigerKids*-Programm 18,0 Prozent, in *TigerKids*-Einrichtungen dagegen nur 13,9 Prozent. Das Vorkommen von Adipositas lag in der Kontrollgruppe bei 5,4 Prozent, in Einrichtungen mit *TigerKids*-Programm dagegen nur bei 3,4 Prozent. Besonders eindrucksvoll ist, dass *TigerKids* auch einen günstigen Einfluss bei Kindern aus Elternhäusern mit niedrigem Bildungsniveau hat, einer Bevölkerungsgruppe mit besonders hohem Risiko für Übergewicht.

Zukünftig soll eine jährliche Produkt- und Prozessevaluation dazu beitragen, die Qualität des Programms zu sichern. Außerdem ist eine weitere cluster-randomisierte Interventionsstudie zur Ermittlung der Wirkung des Programms geplant.

Nächste Schritte

Ziel ist es, das *TigerKids*-Programm flächendeckend in allen Kindertageseinrichtungen in Deutschland zu

etablieren, sodass es einen festen Platz in der Gesundheitserziehung einnimmt.

Eine Mitte 2019 neu entwickelte Online-Schulungsplattform sowie die Versendung eines monatlichen Praxistipps sollen gewährleisten, dass sich der Einsatz der Materialien in der Praxis verstetigt und die Einrichtungen einen niedrighschwelligen Zugang erhalten. Nach erfolgter Befragung der Einrichtungen hinsichtlich Praktikabilität und inhaltlicher Auswahl dieser Tools soll das Angebot zukünftig durch Online-Seminare ergänzt werden, um die Einrichtungen beim Start und bei der Durchführung des Programms noch besser zu unterstützen.

Auch ein Filmdreh für den Sender „Welt der Wunder“ ist für 2020 in Planung.

Aktuell arbeitet die Stiftung Kindergesundheit an einer Auszeichnung, mit der sich teilnehmende Einrichtungen zertifizieren lassen können. Damit wird eine gleichbleibende Qualität in Bezug auf die Gesundheitsförderung erreicht und gleichzeitig für eine langfristige Verankerung von Gesundheitsthemen in den Einrichtungen gesorgt. So wird das interne Qualitätsmanagement der Kindergärten unterstützt und die Sichtbarkeit des Engagements nach außen verbessert. Gleichzeitig werden mit der Auszeichnung das Engagement und die Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln, belohnt.

Literatur

- Bayer, O., von Kries, R., Strauss, A., Mitschek, C., Toschke, A. M., Hose, A. & Koletzko, B. V. (2009). Short- and mid-term effects of a setting based prevention program to reduce obesity risk factors in children: A cluster-randomized trial. *Clinical Nutrition*, 28(2), 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2009.01.001>
- Nadeau, K. J., Maahs, D. M., Daniels, S. R. & Eckel, R. H. (2011). Childhood obesity and cardiovascular disease: links and prevention strategies. *Nature Reviews Cardiology*, 8(9), 513–525. <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2011.86>
- Schienkiewitz, A., Damerow, S., Schaffrath Rosario, A. (2018). Prävalenz von Untergewicht, Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Einordnung der Ergebnisse aus KiGGS Welle 2 nach internationalen Referenzsystemen. *Journal of Health Monitoring* 3(3), 60–74. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-080>
- Yates, N., Teuner, C. M., Hunger, M., Holle, R., Stark, R., Laxy, M., Hauner, H., Peters, A. & Wolfenstetter, S. B. (2016). The Economic Burden of Obesity in Germany: Results from the Population-Based KORA Studies. *Obesity Facts*, 9(6), 397–409. <https://doi.org/10.1159/000452248>

Ansprechpartner

Giulia Roggenkamp

Generalsekretärin
Stiftung Kindergesundheit
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
Telefon: 089 35647908
E-Mail: roggenkamp@kindergesundheit.de

Dr. Julia Birnbaum

Leitung Programme und Projekte
Stiftung Kindergesundheit
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
Telefon: 089 35647910
E-Mail: birnbaum@kindergesundheit.de

Sabine Schreiner

Projektleitung TigerKids
Stiftung Kindergesundheit
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
Telefon: 089 35647909
E-Mail: tigerkids@kindergesundheit.de

Lena Malsch

Projektleitung TigerKids
Stiftung Kindergesundheit
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
Telefon: 089 35647909
E-Mail: tigerkids@kindergesundheit.de