

Eine App für einen gesunden Schulalltag

Digitales Angebot stärkt Gesundheitskompetenz von Lehrerinnen und Lehrern

Eine neue App soll Lehrkräften helfen, im Schulalltag gesund zu bleiben. Das digitale Angebot ist das Ergebnis eines dreijährigen Kooperationsprojekts der Technischen Universität München (TUM) und der AOK Bayern. Die App bietet maßgeschneiderte Angebote auf Grundlage einer Befragung von 1.400 Lehrkräften.

In Kürze

- Neue App für Lehrerinnen und Lehrer
- Angebot soll Gesundheitskompetenz stärken
- Ergebnis des Projekts BaLko von TUM und AOK Bayern

Die App ist der erfolgreiche Abschluss eines dreijährigen Kooperationsprojekts „Bayerische Lehrkräfte in ihren gesundheitsbezogenen Kompetenzen stärken“ (BaLko) der AOK Bayern und der Technischen Universität München. Ansatz des Projektes war, Lehrkräfte in ihrer Gesundheitskompetenz und ihren gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen zu fördern und damit nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit der gesamten Schulgemeinschaft positiv zu beeinflussen.

1.400 Lehrerinnen und Lehrer befragt

Am Forschungsprojekt haben mehr als 1.400 bayerische Lehrerinnen und Lehrer mitgewirkt. Durch ihre Teilnahme konnten zunächst die gesundheitlichen Herausforderungen im Lehramt wissenschaftlich analysiert werden. Dazu gehören beispielsweise Themen wie psychische Gesundheit, Stressbewältigung oder die langfristige Arbeitsfähigkeit. Auf dieser Basis ließen sich verschiedene Gesundheitsprofile entwickeln. Ein solches Profil umfasst Merkmale wie Gesundheitskompetenz, Abgrenzung zur Arbeit, emotionale berufliche Bindung oder Unterstützung im Kollegium, und bildet ab, wo die individuellen Belastungen, Stärken und Bedürfnisse liegen.

Gemeinsam mit Lehrerinnen und Lehrern wurden zudem passgenaue gesundheitsfördernde Maßnahmen für die verschiedenen Gesundheitsprofile entwickelt, beispielsweise Übungen zur besseren Abgrenzung von der Arbeit, Reflektionsübungen oder Tagebucheinträge. Das Konzept – von der Analyse des individuellen Gesundheitsprofils mit Hilfe eines Fragebogens bis hin zu personalisierten gesundheitsfördernden Empfehlungen –, konnte schließlich in die App BaLko überführt werden. Die App bietet kurze Gesundheits-Übungen und -Maßnahmen, die sich selbstständig und flexibel im Schulalltag, beispielsweise in den Pausen, umsetzen lassen. Sie steht kostenfrei zum Download für iOS und Android bereit.

„Konkrete Unterstützung für Lehrkräfte“

„Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder in einem gesunden Umfeld lernen und aufwachsen können. Deshalb ist es der AOK Bayern ein wichtiges Anliegen, die Prävention und Gesundheitsförderung in den Schulen im Freistaat zu stärken. Die Entwicklung einer App speziell für die Gesundheit von Lehrkräften, die im Schulalltag eine Schlüsselrolle einnehmen, ist ein schöner Erfolg – und ein

wichtiger weiterer Baustein für gesunde Lehrerinnen und Lehrer sowie eine gesunde und starke Schulgemeinschaft“, sagt Annette Lutz, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung bei der AOK Bayern.

„Mit BaLko können wir wissenschaftliche Erkenntnisse in eine konkrete Unterstützung für Lehrkräfte übersetzen. Die App ermöglicht eine individuelle und niedrigschwellige Gesundheitsförderung, die sich an den persönlichen Voraussetzungen der Nutzerinnen und Nutzer orientiert und damit die Grundlage für nachhaltige Veränderungen schaffen kann“, erklärt [Prof. Filip Mess](#), Leiter der Professur für Sport- und Gesundheitsdidaktik.

Weitere Informationen und Links

- [BaLko-Projektseite](#)
- [Download-Links](#)