

Gesundheitsbildung in der Schule: Mehr Wunsch als Wirklichkeit

Studie zeigt, wie Social Media Gesundheitswissen junger Menschen prägt

Villingen-Schwenningen - Dem Thema Gesundheit messen junge Menschen einen hohen Stellenwert bei: Zwei Drittel von ihnen lassen sich auf Instagram, TikTok und Co. von Inhalten zu Ernährung, Fitness und Gesundheit inspirieren. Zusätzlich wünschen sich rund acht von zehn der befragten 14- bis 34-Jährigen in der Schule mehr Informationen zu Prävention und Vorsorge. Dies zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit“ der *vidida bkk* und ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter - Zukunftsverantwortung Gesundheit“. „Nicht das Handy macht glücklich, sondern echte Gespräche und gemeinsame Zeit mit anderen“, resümiert Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin bei der *vidida bkk*. „Trotz ständiger Erreichbarkeit sehnen sich junge Menschen nach menschlicher Nähe und persönlichem Austausch.“

Skyr, Pilates und Co.: Warum Trends Orientierung brauchen

Besonders beliebt bei den jungen Erwachsenen sind Ernährungsthemen. Wie die Studie zeigt, informieren sich knapp die Hälfte der jungen Menschen in den sozialen Netzwerken über gesunde Ernährung. 43 Prozent schauen sich Fitnessübungen und Workouts an. Knapp ein Drittel sucht nach Tipps zu Achtsamkeit und mentaler Gesundheit. Etwa ein Viertel der Befragten informiert sich über besseren Schlaf, Abnehmen und den Umgang mit Stress. Nur jeder fünfte gibt an, Social Media gar nicht für diese Themen zu nutzen.

„Über die sozialen Medien informieren sich junge Menschen selbstständig über Themen wie Ernährung, Fitness oder mentale Gesundheit“, sagt Sina Knöpfle, Gesundheitsexpertin bei der *vidida bkk*. „Das ist grundsätzlich positiv. Aber im Netz konkurrieren Trends, Werbebotschaften und persönliche Erfahrungsberichte miteinander. Ohne verlässliche Orientierung fällt es schwer, Inhalte richtig einzuordnen, zu bewerten und Falschinformationen zu erkennen.“

Junge Menschen wünschen sich Gesundheit als eigenes Schulfach

In der Schule lernen junge Menschen nach eigener Einschätzung zu wenig über Gesundheit: Knapp 80 Prozent wünschen sich mehr Informationen über Gesundheit und Vorsorge in der Schule. Nur ein Drittel der Befragten gibt an, durch den Schulunterricht konkret zu wissen, was sie für ihre Gesundheit tun können. Ein eigenständiges Schulfach Gesundheit könnte dem entgegenwirken. Dafür sprechen sich 80 Prozent der Befragten aus.

„Gesundheit darf im Schulalltag kein Randthema sein“, fordert Knöpfle. „Die Vermittlung von Gesundheitskompetenz sollte sich wie ein roter Faden durch die gesamte Schulzeit ziehen. Einzelne Hinweise im Sport- oder Biologieunterricht greifen zu kurz. Denn Gesundheitsbildung umfasst mehr als nur gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Mentale Gesundheit, Resilienz sowie Stress- und Konfliktvermeidung sind genauso wichtig zu vermitteln wie Erste-Hilfe-Maßnahmen und Unfallvermeidung. Über ein Schulfach käme die Gesundheitsbildung bei allen an - unabhängig von Alter, Herkunft und sozialem Hintergrund,“ so Knöpfle. Als Krankenkasse mit Präventionsauftrag setzt die *vidida bkk* auf Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Lebenswelten - vom

Kindergarten über Schule und Hochschule bis hin zu Vereinen, Kommunen und Pflegeeinrichtungen: Mit Projekten in [nichtbetrieblichen Lebenswelten](#) begleitet die Kasse z. B. Schulen dabei, Gesundheitsförderung strukturiert und nachhaltig umzusetzen. Programme wie „Klasse2000“ vermitteln bereits in der Grundschule die Grundlagen eines gesunden Lebens - von Bewegung und Ernährung bis hin zu Entspannung und Konfliktbewältigung.

Forderung: Schulfach Gesundheit

Seit vielen Jahren setzt sich die vivida bkk für ein eigenständiges Schulfach Gesundheit ein. Denn so ist gewährleistet, dass Kinder und Jugendliche - von der ersten Klasse bis zum Schulabschluss - die Kompetenzen erwerben, die für einen gesunden Lebensstil ausschlaggebend sind.

Das Positionspapier findet sich unter: www.vividabkk.de/schulfach-gesundheit

Über die Studie

Die vivida bkk und die Stiftung „Die Gesundarbeiter - Zukunftsverantwortung Gesundheit“ haben im September 2025 die Studie „Zukunft Gesundheit 2025“ in Auftrag gegeben. Befragt wurden 1.014 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger im Alter zwischen 14 und 34 Jahren. Die repräsentative Online-Erhebung beleuchtet die Einstellungen und das Verhalten junger Menschen in Bezug auf die Themen Glück, Gesundheit, Stress, Ernährung und Prävention. Der vollständige Studienband steht auf www.vividabkk.de/studie zum Download bereit.

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit über 310.000 Kundinnen und Kunden. Rund 800 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänzler. Mit ihrer über 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter - Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.