



Freie und Hansestadt Hamburg

Behörde für Schule und Berufsbildung

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrerinnen und Lehrer, sehr geehrte Damen und Herren,

der Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Gesundheit anderer gehört zu den Alltagskompetenzen, die Menschen auch in der Schule erlernen.“ – so steht es in der Empfehlung der Kultusministerkonferenz zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule vom November 2012. In unseren Hamburger Bildungs- und Rahmenplänen ist für alle Altersstufen und Schulformen festgelegt, was Schülerinnen und Schüler in der Gesundheitsförderung lernen sollen. Dabei kann es sehr unterschiedlich sein, welche Gesundheitsthemen im Schulalltag, in der Familie, in der Partnerschaft oder in der Freizeit von besonderer Bedeutung sind.

Wie beeinflusst meine Ernährungsweise mein Körpergewicht und mein Wohlbefinden? Worauf sollte ich achten, wenn ich Lebensmittel einkaufe? sind Fragen, mit denen sich viele Menschen beschäftigen. Andere setzen eher auf Bewegung im Alltag, um den sitzenden Tätigkeiten in der Schule, am Arbeitsplatz oder beim Medienkonsum etwas entgegenzusetzen. Hier gilt es herauszufinden, welche Bewegungsangebote der einzelnen Person Spaß machen und wie sie diese in ihren Tagesablauf integrieren können. So nutzen viele Schülerinnen und Schüler über den Schulsport hinaus Angebote unserer Hamburger Sportvereine; andere entscheiden, mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren oder gleich nach dem Aufstehen eine Runde zu joggen. Manchmal gibt es im Leben sehr herausfordernde Situationen, die über einen längeren Zeitraum hinweg Stress erzeugen können. Wie kann man dem begegnen, ohne zu Suchtmitteln zu greifen oder sich mit intensivem Computerspiel abzulenken? Auch in sehr privaten Situationen wie in der Partnerschaft gilt es sich zu schützen, so sind sexuell übertragbare Krankheiten oder die Schwangerschaftsverhütung auch heutzutage immer noch ein Thema.

In unserer Wissensgesellschaft gibt es zu all diesen Themen im Fernsehen, im Internet, in Gesundheits-Apps, in Clips von Influencerinnen bzw. Influencern und ganz klassisch in Büchern zahlreiche sich auch manchmal widersprechende Hinweise, was zu tun ist. Ob diese Tipps auch immer wissenschaftlich belegt sind, ist oft auf den ersten Blick nicht zu erkennen.

Für die Gesundheit der Menschen in Hamburg und Umgebung möchte daher der Verein „care4hamburg“ Orientierungshilfen geben. Die aus sehr unterschiedlichen Berufsgruppen kommenden im Verein ehrenamtlich Tätigen verfolgen das Ziel, dass Menschen durch die Vermittlung von Grundlagenkenntnissen Gesundheit besser verstehen und Anregungen erhalten, wie man Krankheiten vorbeugen und Gesundheit länger bewahren kann. Sie liebe Schülerinnen und Schüler haben deshalb am 25. Oktober im Rahmen des ersten Hamburger Präventionstages die Möglichkeit, sich über aktuelle Gesundheitsthemen zu informieren und sich auszutauschen.

Dass die ausgewählten Themen auf hohe Resonanz stoßen, wird dadurch deutlich, dass es keinen einzigen freien Platz mehr gibt – es gab mehr als doppelt so viele Anmeldungen als Plätze.

Ich wünsche allen eine interessante Veranstaltung mit vielen Tipps für einen gesundheitsförderlichen Alltag und freue mich schon jetzt auf den zweiten Präventionstag im nächsten Jahr!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ties Rabe', written in a cursive style.

Ihr Ties Rabe
Senator für Schule und Berufsbildung