

Brennpunkt

Übergewicht und Adipositas im Schulsport

Bereits vor der Corona-Pandemie gehörten Übergewicht und Adipositas zur schulischen Realität. Laut Robert Koch-Institut (RKI) liegt die Prävalenz stabil bei über 15 Prozent – mit einem Anstieg im Verlauf der Schulzeit (Schienkiewitz et al., 2018). Die Datenlage zeigt: Schulen und insbesondere der Sportunterricht müssen sich dauerhaft mit diesem gesundheitsrelevanten Thema auseinandersetzen. Familiäre und genetische Einflussfaktoren spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Übergewicht. Es wäre daher unangemessen, betroffenen Schüler*innen individuelles Versagen oder fehlende Disziplin zu unterstellen. Hinzu kommt: Viele Jugendliche erkennen den eigenen Gewichtsstatus nicht als problematisch. Die AdiMon-Daten (RKI, 2020) zeigen, dass das subjektive Körperbild häufig nicht mit objektiven Gesundheitskriterien übereinstimmt. Fehlendes Problembewusstsein erschwert die Motivation zur Lebensstiländerung – mit Folgen für Gesundheit, Wohlbefinden und Teilhabe.

Sportunterricht sollte allen Schüler*innen einen positiven Zugang zu lebenslanger Bewegung eröffnen. Doch auch Angst, Stigmatisierung und Beschämung prägen die Erfahrungen mit und im Sportunterricht. Dies widerspricht den Zielen der Bildungspläne aller Bundesländer. So fordert etwa der Lehrplan der Grundschule NRW, „Freude an Bewegung“ zu entwickeln und „körperliche Individualität“ anzunehmen. Der sächsische Lehrplan (Sekundarstufe) fokussiert die Entwicklung eines „reflektierten Körperbewusstseins“ und im Freistaat Bayern wird im Bildungsplan (Förderschule) die „Stärkung des Selbstwertgefühls“ hervorgehoben. Diese curricularen Vorgaben eröffnen Möglichkeiten, Schüler*innen mit Übergewicht individuell zu fördern. Viele Lehrkräfte greifen das Thema aktiv auf, indem sie Inhalte wie Körperbild, Gesundheitskompetenz und Selbstakzeptanz in den Sportunterricht integrieren und positive Körper- sowie Bewegungserfahrungen ermöglichen.

Trotz dieser Bemühungen gelingt es im System Schule häufig nicht, entsprechende Unterrichtsziele und Teilhabe zu erreichen. Schüler*innen erleben Ausgrenzung statt Zugehörigkeit. Lehrkräfte stehen unter Druck: Sie sollen gesundheitsförderlich unterrichten, Motivation stärken, pädagogisch sensibel bewerten – und das unter herausfordernden Rahmenbedingungen. Vor dem Hintergrund wachsender Heterogenität, knapper Zeitressourcen und hoher Klassenstärken stellt sich z. B. die Frage: Wie kann ein Sportunterricht ohne Überforderung

oder Bloßstellung gelingen? Ziel muss sein, das Selbstwertgefühl, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit aller Schüler*innen zu stärken – insbesondere derjenigen mit Übergewicht. Dazu braucht es keine grundlegende Neuausrichtung, sondern bewusste didaktische sowie systemische Entscheidungen. Lehrkräfte sollten eigene Haltungen gegenüber unterschiedlichen Körpern reflektieren, Stigmatisierung vermeiden und Ressourcenorientierung in den Mittelpunkt stellen. Mehrperspektivischer Sportunterricht sowie die aktuellen Bildungspläne bieten hierfür eine tragfähige Grundlage.

Unterricht, der motivierend, differenziert und individuell ausgerichtet ist, kann Freude an Bewegung vermitteln, Selbstvertrauen stärken und Kompetenzen für ein gesundes Leben fördern. Damit dies gelingt, benötigen Lehrkräfte aber Zeit, Freiräume, passende Fortbildungsangebote und strukturelle Unterstützung. Der Sportunterricht kann das gesamtgesellschaftliche Adipositasproblem nicht lösen – aber er kann ein wichtiger Teil der Lösung sein, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Politische Entscheidungsträger*innen sollten sich bewusst machen, dass fehlende Investitionen in Bildung, überfüllte Klassen, Personalmangel und ungünstige Personalverteilung sowie Unterrichtsausfall langfristig zu höheren Ausgaben im Gesundheits- und Sozialsystem führen werden. Ohne eine politikfeldübergreifende Zusammenarbeit und die Bereitstellung von notwendigen Ressourcen wird es zunehmend schwerer, Gesundheitsthemen wie Übergewicht – als gesamtgesellschaftliche Aufgabe – frühzeitig (und kostengünstig) in Schulen zu begegnen (Joisten et al., 2025).



Hagen Wulff
Redaktionsassistent

Literatur

- Schienkiewitz, A., Brettschneider, A.-K., Damerow, S. & Schaffrath Rosario, A. (2018). Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Ergebnisse der KiGGS-Studie: Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 2). *Journal of Health Monitoring*, 3(1), 15-23.
- Robert Koch-Institut. (2020). Körperbild von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht (AdiMon-Themenblatt). Abgerufen unter www.rki.de/adimon
- Joisten, C., von Philipsborn, P., Starke, D., Woll, A. & Wulff, H. (2025). Adipositas im Kindes- und Jugendalter – von individueller Prävention bis zu einem Health-in-All-Policies-Ansatz. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 1-9.



Hagen Wulff
hagen.wulff@uni-leipzig.de

Der Brennpunkt stellt die Meinung des Verfassers dar und spiegelt nicht zwingend die Ansicht der Redaktion, des Verlags oder des DSLV wider.