



Kapitel 1

Gesellschaft, Bildung, Gesundheit

- Kevin Dadaczynski | Katharina Rathmann | Klaus Hurrelmann
Mit Gesundheit für das Leben lernen 6
Gut aufwachsen in Zeiten des Wandels
- Katharina Rathmann | Claudia Kotarski | Julia Schrickler
Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland 10
Zahlen, Daten, Fakten und ihre Herkunft
- Kerstin Wohne
Heranwachsende in Deutschland und die Corona-Krise 14
Nachfragen zu einer neuen Bedrohung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Hygiene als oberstes Gebot** 16
Rückkehr in die Schule nach dem Lockdown
- Susanne Hartung
Leben wir in einer „Gesundheitsgesellschaft“? 18
Reflexionen über den Stellenwert von Wohlbefinden und Kranksein

Kapitel 2

Wie steht es um die Gesundheit?

- Gudrun Quenzel | Martina Ott
Wild und gefährlich oder durchtrainiert und fit? 22
Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung von Jugendlichen
- Nicola Döring
Alles so schön fit und gesund hier 24
Gesundheit und Krankheit in Sozialen Netzwerken
- Boris Orth | Christina Merkel
Rauchen, Saufen, Kiffen ... 28
Über den Substanzkonsum von Schülerinnen und Schülern

- Kevin Dadaczynski | Eike Quilling
Prävention von Übergewicht 30
Eine Aufgabe für die Schule?

- Markus Moskau | Kerstin Wohne
Gibt es ein gesundes Leben in einer kaputten Umwelt? 32
Gespräch mit einem Friday-for-Future-Aktivisten

- Wo das gute Essen wächst** 34
Ein Bauernhofbesuch als Teil der Ernährungs- und Gesundheitsbildung

- Silke Lichtenstein
Du isst, wie du bist – oder sein willst 38
Ernährungstrends zwischen Gesundheitsvorsorge und Identitätsfindung

- Kerstin Wohne
Aus dem Leben einer zuckerfrei Aufwachsenden 42
Erfahrungen einer so gesunden Kindheit

Kapitel 3

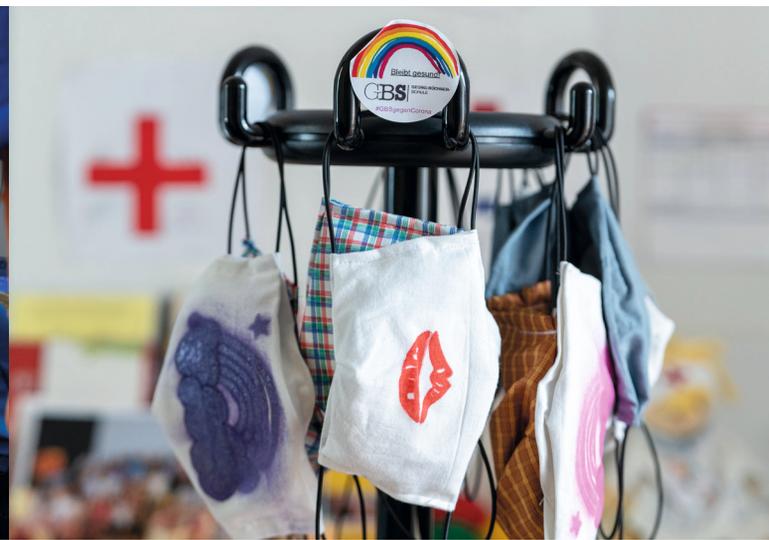
Was wirkt sich aufs Befinden aus?

- Benjamin Kuntz
Chancengleichheit? 44
Gesundheitliche Unterschiede im Kindes- und Jugendalter

- Andreas Klocke | Sven Stadtmüller
Nur glücklich mit Mutter und Vater? 48
Zum Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichen Familienformen

- Lukas Pohland | Kerstin Wohne
Cybermobbing als Gefahr für die psychische Gesundheit? 52
Gespräch über Schikane via Internet und ihre Folgen

- Johanna S.
Sie und ihre Irrtümer 54
Reflexionen über Magersucht



Heidrun Bründel
Stille Wasser sind tief – und können auch Wellen schlagen 58
Psychische Erkrankungen bei Heranwachsenden

Schlüsselqualifikation für ein gesundes Leben 60
Jugendliche gegen Stress wappnen

Petra Hampel
Leistungsdruck und Stress 62
Erwartungen von mehreren Seiten gerecht werden wollen

Theres Vockert | Katharina Rathmann
Wohlfühlen an der inklusiven Schule? 64
Über Schulkinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf

Silvia Glaser | Kerstin Wohne
„Zugehörigkeit ist anfangs besonders wichtig“ 66
Gespräch mit einer Schulpsychologin über geflüchtete Jugendliche

Kapitel 4 **Gesundheit als Aufgabe der Schule**

Sonja Schaal | Sarah Dannemann | Julia Arnold | Lea Kahl | Ulrike Spörhase | Uwe Simon | Steffen Schaal
Was ist schulische Gesundheitsförderung? 70
Eine Begriffsklärung

Sonja Schaal | Sarah Dannemann | Julia Arnold | Lea Kahl | Ulrike Spörhase | Uwe Simon | Steffen Schaal
Aufgaben schulischer Gesundheitsförderung 72
Zur Bedeutung des Fachs Biologie

Eva Winnebeck | Wolfgang Ruppert
Der frühe Vogel kann mich mal 76
Was Schlaftypen mit Schule zu tun haben

Sonja Schaal
(Verpasste) Chancen schulischer Sexualbildung 80
Sexuelle Gesundheit braucht mehr als Aufklärung

Eva Schnabel | Sonja Schaal | Kerstin Wohne
Eine Brücke ins Leben 84
Gespräch mit einer Lehrerin der Klinikschule Tübingen

Birgit Nieskens
Lehrergesundheit 88
Zwischen Aufgabenerfüllung und Selbstfürsorge

Kapitel 5 **Gesunde Schule managen**

Steffen Schaal
Schulisches Wohlbefinden 92
Gesundheit und Bildungserfolg verbinden

Björn Lengwenus | Kirsten Hellwege | Kerstin Wohne
„Unser Motto ‚Be part!‘ ist aktueller denn je!“ 96
Gespräch mit einem Schulleiter über Unterstützung in Corona-Zeiten

Heinz Hundeloh
Management an gesunden Schulen 98
Von salutogenem Leitungshandeln

Oliver Janiczek | Antje Tannen
Mehr als nur Pflaster kleben? 102
Erfahrungen mit Schulgesundheitsfachkräften

Zwischen Tupper, Trost und Tee 104
Besuch bei einer Schulgesundheitsfachkraft

Peter Paulus
Zwischen Klassenfrühstück, Bewegtem Unterricht und Mobbingprävention 108
Reflexionen zu Schulqualität und Gesundheitsförderung

Beate Proll | Gabriele Kutscher
Gesundheit in die Schule bringen 110
Übersicht über Unterstützungsangebote und Projekte für Schulen

Impressum/Verzeichnis der Autorinnen und Autoren 113