

Stillförderung bei Schulkindern

Interventionsprojekt sensibilisiert 4. bis 6. Klassen fürs Stillen



Das Interventionsprojekt „Stillen – Eating for Future“ (St-eff) bringt das Thema Stillen in die Schulen. Dabei sprechen Ärzt*innen in 4. bis 6. Klassen im Rahmen der Sexualkunde über „Stillen als gesunde Ernährung von Anfang an“. Mit großem Erfolg, wie die Evaluation des Projekts zeigt.

Key Facts

- ▶ **90-minütige Unterrichtseinheiten** im Rahmen der Sexualkunde in 4. bis 6. Klassen zum Thema Stillen, mit Schwerpunkt Brennpunktschulen
- ▶ **Zielgruppe:** Schulkinder zwischen 9 und 13 Jahren
- ▶ **Durchführung:** Ärzt*innen der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF)
- ▶ **Förderzeitraum:** 1. Oktober 2021 bis 31. Dezember 2024

Warum gibt es das Projekt?

Stillen ist die natürliche Ernährung von Säuglingen. Es ist wissenschaftlicher Konsens, dass es sich kurz- sowie langfristig positiv und nachhaltig auf die Gesundheit von Kindern und Müttern auswirkt. In Deutschland wird empfohlen, Säuglinge im ersten halben Jahr zu stillen, mindestens bis zu Beginn des 5. Lebensmonats ausschließlich. Studien zeigen: Nach der Geburt stillen 68 % der Mütter ihr Kind ausschließlich, nach 4 Monaten sind es noch 40 %. In Familien mit niedrigem Bildungsabschluss werden Kinder halb so oft und kürzer gestillt als in anderen Milieus. Deswegen legt das St-eff-Projekt einen besonderen Fokus auf sozial benachteiligte Gruppen. Bestmöglich versorgt ins Leben zu starten, sollte keine Frage der Herkunft sein. Bisher greifen Schulen das Thema Stillen nicht auf, so das Ergebnis einer bundesweiten Lehrplan- und Schulbuchrecherche für die 4. bis 6. Klassen. Entsprechend findet sich in Unterrichtsmaterialien kein Hinweis auf die gesundheitsförderliche Ressource Muttermilch.

Ziel von St-eff ist es, das Interesse, Verständnis und eine positive Einstellung zum Stillen bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Langfristig soll damit eine höhere Stillquote und längere Stilldauer erreicht werden.

Ergebnisse

Innerhalb von 3 Jahren hat St-eff über 40.000 Schüler*innen in mehr als 2.800 Veranstaltungen erreicht. Die Ergebnisse der Evaluation des St-eff-Projekts zeigen, dass diese Intervention wirksam ist. In den befragten Klassen wurde sowohl eine positivere Einstellung zum Stillen als auch ein höherer Wissensstand unter den Schüler*innen festgestellt. Die beobachteten Effekte sind statistisch signifikant und sehr groß. Auch die Evaluationen anderer Präventionsprojekte der ÄGGF bestätigen: Ärztliche Informationsstunden in Schulen wirken und stoßen auf hohe Akzeptanz – speziell zu Themen Reproduktion, Kinderwunsch und Schwangerschaft.

Warum ...

... im Setting Schule?

Kinder und Jugendliche fühlen sich im vertrauten Klassenzimmer sicherer als z. B. im ärztlichen Sprechzimmer. Die Schule ist ideal für die Gesundheitsbildung: Sie erreicht alle Heranwachsenden, unabhängig von sozialen Milieus und kulturellen Hintergründen. Im Zuge der Sexualkunde wird ihr Interesse und Verständnis für das Thema Stillen geweckt, was deren Akzeptanz dafür schon in der (Prä-)Pubertät erhöht. Prospektiv soll darüber eine höhere Stillquote und längere Stilldauer erreicht werden.

... die Altersgruppe?

Der Grundstein für eine gesunde Ernährung und ein gesundheitsförderliches Verhalten wird schon früh im Leben gelegt. Deshalb setzt das Projekt St-eff bei Schulkindern an. Setzen sich Kinder und Jugendliche mit gesundheitsförderlichen Themen auseinander, so entwickeln und festigen bzw. prägen sich Einstellungen, Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz bei ihnen. Gleichzeitig sind Kinder zwischen 9 und 13 Jahren besonders interessiert an den Themen Familie und Reproduktion.



Die Unterrichtsstunden

Die Unterrichtseinheiten finden nach einem semi-standardisierten Ablaufplan statt. Die Inhalte werden dabei mit eigens dafür entwickelten didaktischen Materialien veranschaulicht. Zudem gibt es Kurzfilme, die Fragen der Schüler*innen zum Stillen aufgreifen. Weitere Impulse geben Fragen der Schüler*innen, die von den ÄGGF-Ärzt*innen alters- und kultursensibel beantwortet werden. In den 4. Klassen finden die Stunden meist koedukativ, in den 5. und 6. Klassen meist in geschlechtshomogenen Gruppen statt.

Fortbildungen für Lehrkräfte

Zum Projekt gehört die Fortbildung von Lehrkräften. Ziel ist es, damit Unterrichtsinhalte zum Thema Stillen und gesunde Ernährung zu verstetigen und nachhaltig bei allen Akteur*innen in der Lebenswelt Schule zu verankern.

Die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Inhalte sind u. a. Brustentwicklung in der Pubertät, Milchbildung, Bedeutung des Stillens für die Gesundheit von Kind und Mutter, Nachhaltigkeit sowie Stillen und gesunde Ernährung im Gesamtzusammenhang von Pubertät.

Gesamtkosten: 250 Euro pro Unterrichtseinheit
(Stand 03/2025, Änderungen vorbehalten)

Bei durchschnittlich 12 Teilnehmenden liegen die Kosten bei ca. 21 Euro pro Schüler*in (geschlechtshomogene Gruppen bzw. geteilte Klassen).

Bei durchschnittlich 25 Teilnehmenden liegen die Kosten bei ca. 10 Euro pro Schüler*in (koedukative Gruppen bzw. gesamte Klasse).

Fazit

St-eff zeigt, dass sich ein schulischer Bildungsansatz positiv auf Wissen und Einstellungen zum Thema Stillen auswirkt. Dies spiegelt sich auch in der Evaluation wider, die signifikante Ergebnisse hervorgebracht hat. Die ärztlichen Informationsstunden sind eine niedrigschwellige Interventionsform, die sich bereits bei anderen Gesundheitsthemen bewährt hat und sozial benachteiligte Lebensräume sehr gut adressiert. Das Schulprojekt St-eff leistet

damit einen wirkungsvollen Beitrag zur Nationalen Strategie zur Stillförderung. Die Nachfrage nach diesem Projekt ist immens hoch. Es liegen Anfragen für Unterrichtsvorhaben vor, die über den abgeschlossenen Förderzeitraum hinausgehen.

Das Vorhaben soll deswegen mithilfe weiterer Partner fortgeführt, verstetigt und auf andere Altersgruppen übertragen werden. Machen Sie mit!

Ansprechpartnerin

Andrea Mais
Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V.
mais@aegef.de

Literatur

Abou-Dakn M, Abu-Omar K, Alaze-Hagemann F et al. Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen 2024. Monatsschr Kinderheilkd 2024. DOI: 10.1007/s00112-024-02014-7

Brettschneider AK, von der Lippe E, Lange C. Stillverhalten in Deutschland – Neues aus KiGGS Welle 2. Bundesgesundheitsblatt 2018; 61(8): 920-925. DOI: 10.1007/s00103-018-2770-7

Fleary SA, Joseph P. Adolescents' Health Literacy and Decision-making: A Qualitative Study. Am J Health Behav. 2020; 44(4): 392-408. DOI: 10.5993/AJHB.44.4.3

Kuntz BB, Rattay P, Poethko-Müller C et al. Soziale Unterschiede im Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2. Journal of Health Monitoring 2018; 3(3): 19-36. DOI: 10.17886/RKI-GBE-2018-076

Netzwerk Gesund ins Leben / BLE (Hrsg.): Fenner A, Hennecke J et al. Basiswissen Stillen. Eltern praxisnah informieren und begleiten. Bonn: BLE, 2023

Impressum

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 9, 53179 Bonn
ble.de, bzfe.de

Text und Redaktion: Hannah Seul, BLE; Julia Hennecke, BLE

Illustrationen: Elisabeth Nohel Illustration

Gestaltung: Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

© BLE / Netzwerk Gesund ins Leben 2025

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Projekt „Stillen – Eating for future“ (St-eff) wurde im Rahmen der Initiative „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ – bis Ende 2024 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert. St-eff leistet einen Beitrag zur Nationalen Strategie zur Stillförderung der Bundesregierung. Die Entwicklung und Umsetzung erfolgt durch die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF) in Kooperation mit dem Netzwerk Gesund ins Leben (gesund-ins-leben.de).