

Dr. Oliver Harney
Impulsvortrag 27.11.2025 beim 12.
Familienkongress der Stadt
Frankfurt

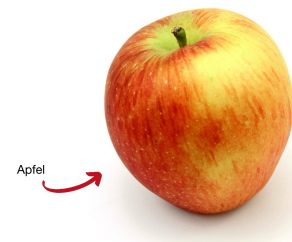
„Müssen wir damit zum Arzt?
Gesundheitskompetenz bei Kinder
beginnen“



Dr. Oliver Harney, Bietigheim-Bissingen

An apple a day keeps the doctor away.

Ein Apfel gegessen kurz vor der Nacht, du hast den Doktor um sein Geld gebracht.
Basale Gesundheitskompetenz, die mich auch noch arm macht - gibt es etwas Besseres? Wir Ärztinnen verdienen ja sowieso zuviel Geld.



Um Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken: Äpfel enthalten viele Ballaststoffe, das Beste ist unter der Schale, Antioxidantien und Vitamine.

Eine Studie, die genau diese Fragestellung untersuchte, ob ein Apfel wirklich den Arzt fernhält, kam zu folgenden Ergebnissen (JAMA Intern Med. 2015 May;175(5):777-83. doi: 10.1001/jamainternmed.2014.5466. Association between apple consumption and physician visits: appealing the conventional wisdom that an apple a day keeps the doctor away) :

Nur 9 Prozent aller Personen einer Studie zur Ernährung aßen täglich einen Apfel, 39 Prozent davon hatten im letzten Jahr keinen Arzt aufgesucht, bei den Nichtapfelessern waren es nur 33 Prozent.

Berücksichtigt man jedoch, dass die Apfelessen auch weniger rauchten, dünner waren, mehr verdienten und auch ein höheres Bildungsniveau hatten — lösten sich die Unterschiede vollends auf.

Fallobstwiesenbauer bei mir in der Gegend werden wohl nicht meinen Verdienst kaputt machen.

Ich möchte Ihnen eine Geschichte erzählen

Dienstagmorgen in der Praxis, der Montag ist abgearbeitet. Der Dienstag bietet mehr Möglichkeiten für ausführlichere Gespräche, wenigstens sieben



Minuten Zeit statt der üblichen drei Minuten.

Ein Vater kommt mit seiner vierjährigen Tochter. Sie hustet viel, sie rotzt, er ist sehr besorgt.

Er sagt: „Herr Doktor - sie ist schon seit letzter Woche krank.“

Ich untersuche das Kind, mache Spaß, kläre das

Nötigste ab und gebe dem Vater mit: „Eine einfache Erkältung, Ein paar Tage Ruhe, Tee, Nähe, frische Luft, und alles wird gut.“

Das reicht dem Vater, aber trotzdem äußert er sehr leise: „Ich habe gelesen, es kann ja was Schlimmeres sein. Eine Bronchitis, eine Lungenentzündung, irgendetwas am Herzen.“

Das wir uns das bewußt machen: Gesundheitskompetenz entscheidet, ob **Angst** oder **Vertrauen** unser Handeln leitet. Gesundheit beginnt nicht in der Praxis und mit dem Arztbesuch. Gesundheit beginnt in den Familien, in den Köpfen, in Vernunft und im Herzen.

Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz klingt sehr technisch, sehr bürokratisch, sehr theoretisch und auch sehr deutsch.

Im Kern ist der Begriff aber sehr menschlich: Er beschreibt die Fähigkeit, mit Gesundheit und Krankheit im Alltag umzugehen, **weise, mutig auch und vor allem informiert.**



Niemand muss medizinisches Wissen anhäufen. Es geht darum, innere Orientierung zu entwickeln. Es geht darum, wann man handeln muss, und wann es völlig ausreicht, still zu halten und abzuwarten

Müssen wir damit zum Arzt oder zur Ärztin? Oder bin ich als Eltern selbst der bessere, sogar der beste Therapeut?

Für Gesundheitskompetenz gilt es, Signale zu deuten, Informationen einzuordnen und Entscheidungen zu treffen, die von Wissen und Vertrauen getragen sind.

Gesundheit

„Problematisch“ Mehr als jeder zweite Deutsche hat wenig Ahnung von Gesundheit

Von Rainer Woratschka

83
Prozent der Befragten informieren sich im Internet zu Gesundheitsfragen.



Verloren im System: Viele fühlen sich überfordert, wenn es um Gesundheitsinformationen geht.

Gemüse. Bei Personen mit inadäquater Kompetenz sind es hingegen nur knapp 28 Prozent.

Von den Befragten mit der geringsten Kompetenz kamen über 55 Prozent während der letzten zwölf Monate auf mindestens sechs krankheitsbedingte Fehltag. In der Gruppe derer mit exzellenter Kompetenz waren es dagegen nur 41 Prozent. Wer über eine geringe Gesundheitsbildung verfügt, geht laut der Studie außerdem deutlich häufiger zum Hausarzt und nimmt öfter Notfalldienste in Anspruch.

Auch wenn eine große Mehrheit ihren Hausarzt als wichtigste Informationsquelle bezeichnet: Um sich über Krankheiten und ihre Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, wird Digitalaffinität immer wichtiger. Inzwischen informieren sich knapp 83 Prozent der Befragten im Internet zu Gesundheitsfragen. Mehr als 43 Prozent nutzen dazu soziale Medien und Internetforen. In diesem Bereich zeigen sich laut Studie auch die größten Kompetenz-Fortschritte. Demnach stieg die Zahl

scheinen, sagte die Gesundheitswissenschaftlerin. Angesichts von Pandemie, Krieg und Klimakrise sowie wirtschaftlicher Unsicherheit sei es jedoch „bemerkenswert“, dass sich die Gesundheitskompetenz im Land überhaupt verbessert habe.

Konkret bescheinigt die Studie 18 Prozent der Bevölkerung in Deutschland eine exzellente und 26 Prozent eine ausreichende Gesundheitskompetenz. Aber mehr als jeder Zweite hat weiterhin erhebliche Schwierigkeiten, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen oder für sich

Die Menschen in Deutschland können etwas besser mit Gesundheitsinformationen umgehen als noch vor fünf Jahren. Zu diesem Ergebnis kommt eine neue Studie eines Forschungsteams der Universität Bielefeld, der Berliner Charité und der Hertie School Berlin. Allerdings gibt es zwischen den verschiedenen Bevölkerungsgruppen große Unterschiede. Während die Gesundheitskompetenz im Durchschnitt stieg, ging es für einige Gruppen sogar weiter bergab. So verfügen aktuell gut 44 Prozent der Erwachsenen über eine hohe Gesundheitskompetenz – das sind rund drei Prozentpunkte mehr als noch bei einer vergleichbaren Erhebung im Jahr 2020.

In persönlichen Interviews gaben 2650 Personen Auskunft. Studienleiterin Doris Schaeffer sieht in den Ergebnissen „einen vorsichtigen Grund zur Hoffnung“. Die Steigerung möge zwar klein er-

Berliner Tagesspiegel
vom 14.10.25

Studie der Uni Bielefeld

Ein Studie der Uni Bielefeld wertete diverse Fragebögen zur Gesundheitskompetenz aus und fand, dass das Gesundheitswissen bei 29 Prozent „problematisch“ sei, bei 27 Prozent „inadäquat“, 83% der Personen informierten sich über das Internet.

Das bedeutet, jede zweite Familie kämpft im Alltag mit Unsicherheit, Überforderung und Angst. Es geht um kein individuelles Versagen, wir haben ein gesellschaftliches Symptom und Problem.

Übrigens: Immerhin auch nur 48 Prozent der Menschen mit exzellenter Gesundheitskompetenz aßen täglich Obst und Gemüse.

Exkurs: Der Arzt im Kittel findet sich auch auf der Seite — mit unlauterer Werbung, weil vergleichende Werbung.

Noch eine Geschichte aus der Praxis

Diesmal eine Mutter und Ihr Sohn, 6 Jahre alt, mit leichtem Fieber, seit heute morgen.

„Ich weiß, das ist wahrscheinlich nichts“, sagt sie, „aber ich habe Angst, etwas zu übersehen.“

Wir sprachen lange. Wir sprachen über die Tante, die mit einer Herzbeutelentzündung in die Klinik kam, und über die Bronchitis des Sohns, die doch vor einem Jahr so schlimm war.



Ich fragte sie: „Wovor haben Sie Angst, was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?“

Sie sagte: „Dass ich etwas übersehe, dass es zu spät ist, Das könnte ich mir nicht verzeihen.“

Und das sagen auch viele Erzieherinnen: Die Angst davor, dass die ganze Gruppe krank wird, oder dass die vermeintliche Sprachentwicklungsstörung immer zu einer Legasthenie in der Schule wird (wird sie nicht!). Die Last der Verantwortung in einer Welt, die keine Fehler verzeiht.

Zu der Mutter habe ich gesagt: „das Wichtigste zu tun ist nicht, alles richtig zu machen. Das Wichtigste für Sie als Mutter ist, da zu sein, wenn das Kind krank ist, auch wenn sie unsicher sind.“

Kinder lernen Gesundheit nicht aus Flyern oder Büchern oder Apps, sondern aus dem Blick ihrer Eltern auf die Gesundheit, aus der Ruhe in ihrer Stimme, aus der Erfahrung: Ich bin sicher hier bei meinen Eltern - auch wenn ich krank bin.

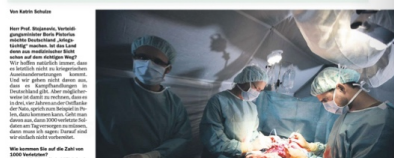


Berliner Tagesspiegel
vom 14.10.25



Gesundheit

Ein Chefarzt erklärt Wie gut sind deutsche Kliniken auf einen Krieg vorbereitet?



Gesundheit ist zu einer Dauer-Headline geworden

In jeder App, jedem Bildschirm, jedem Gespräch, Zeitschriften sind voll davon: Gesundheit! Vorsorge! Risiken! Symptome! Und: Optimierung!

Wir haben Zugang zu so viel Gesundheitsinformationen als je zuvor – Und gleichzeitig soviel Verwirrung wie nie!

Eltern googeln nachts Symptome – Bauchweh sind immer eine Blinddarmentzündung oder zumindest eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, Kopfschmerzen stets eine Migräne oder ein Tumor.

Erzieherinnen fragen sich, wann ein Kind zu krank ist für den Kindergarten, welcher Ausschlag nun gefährlich ist oder nicht, und ob bei den roten Augen jetzt Erblindung droht oder eine Massenepidemie der Kleinkindgruppe.

Lehrer sehen Kinder, die müde, gestresst oder überreizt sind - und immer unkonzentriert

Wir können nicht jedes Fieber vermeiden, wir können nicht jede Ansteckung vermeiden, wir können keine HandFuß-Mund-Erkrankung in der Kitagruppe

verhindern, wir können keine Läuseepidemie verhindern, allenfalls aufhalten oder eindämmen.

Gesundheitskompetenz bedeutet also auch, die Balance zu halten zwischen Schutz und Vertrauen. Gesundheit ist kein Zustand, den wir zwanghaft erhalten können. Gesundheit ist auch kein Ziel, das man erreichen muss. Gesundheit ist ein Prozess, ein Rhythmus, ein Auf und Ab, ein Hin und Her

Manchmal stark, manchmal schwach, manchmal mit Energie, manchmal müde.

Gesundheit ist eine Bewegung, kein Stillstand

Wenn wir das sehen und akzeptieren, dann können wir aufhören, uns für jede Krankheit zu schämen, weil wir nicht optimiert sind, weil alles perfekt ist. Sondern dann akzeptieren wir, dass es Erkältungen im Kindergarten gibt, dass es Kinder mit ADHS gibt, die wir abholen müssen, wo sie stehen, und die wir nicht hindrehen müssen, damit sie funktionieren.

Gesundheitskompetenz kann man lernen

Im Unterricht, in Präventionsprogrammen, vielleicht in der Schule oder sogar schon im Kindergarten, aber Wachstum der Kompetenz gelingt nur in



- in der Familie
- in Präventionsprogrammen
- in der „PEKIP“-Gruppe
- im Kindergarten
- in der Schule
- in der Arztpraxis
- aus Büchern
- aus dem Internet?

Beziehungen: Wenn ein Kind sieht, dass seine Eltern ihre Sorgen teilen, statt sie zu verdrängen, lernt es, dass Gefühle zum Gesundwerden dazugehören.

wenn Erzieherinnen mit Eltern auf Augenhöhe sprechen, statt mit erhobenem Zeigefinger, statt bevormundend, statt mit vorgefertigten Ideen, wie es nun besser werden könnte:

Dann erst entsteht Vertrauen - und Vertrauen heilt mehr als ein Rezept. Auch als Fachkraft darf ich sagen: „ich weiß es nicht genau, aber wir finden es gemeinsam heraus“ - dann lehren wir Mut und Zuversicht und vermeiden Angst.

Gesundheitskompetenz entsteht dort, wo Menschen sich nicht gegenseitig belehren, sondern sich vertrauen und sich befähigen.

Wir brauchen weniger Medizin - wir brauchen mehr Menschlichkeit.

Ich bin Kinderarzt. Ich liebe meinen Beruf. Es gibt keinen besseren. Aber oft sehe ich, wie wir versuchen, Unsicherheit mit Diagnostik zu bekämpfen. Mit „können sie mal eine Blutbild machen“, mit Abstrichen, obwohl keine wegweisenden Symptome vorliegen, mit Vorstellungen im Sozialpädiatrischen Zentrum bei Entwicklungsstörungen, damit man nichts verpasst.

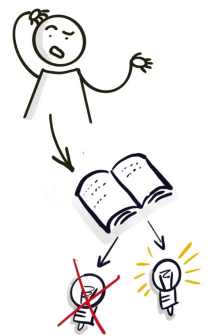
Wir behandeln Angst mit Antibiotika, damit „es nicht schlimmer wird“ oder „zur Sicherheit“, wir Eltern beruhigen mit Fachbegriffen, und verunsichern sie mehr, statt dass wir ihnen helfen mit Zeit, Blickkontakt, mit Zuhören.

Gesundheitskompetenz bedeutet **nicht, immer zum Arzt zu gehen**, sie bedeutet zu wissen, **wann man nicht zum Arzt gehen muss**. Klingt banal, ändert aber alles!

Gesundheitskompetenz im Alltag ruht auf drei Säulen

1. Wissen und Einordnung

Eltern und Pädagogen brauchen verständliche, ehrliche Informationen, ohne Panikmache, ohne Fachchinesisch, im Klartext und vor allem wissenschaftlich fundiert. Zum Beispiel: Fieber ist kein Feind, sondern eine Abwehrreaktion, Impfungen belasten das Immunsystem nicht, weil man das Immunsystem nicht überlasten kann, ein Husten ist keine Krankheit, sondern ein Abwehrmechanismus.



2. Einstellung und Haltung

Gesundheitskompetenz beginnt mit der Einstellung der Haltung, wie wir über Gesundheit sprechen. Wenn wir bei Krankheit immer nur von „Versagen“, „Bedrohung“ sprechen, schüren wir die Angst. Wenn wir Krankheit als Teil des Lebens begreifen - als Moment der Achtsamkeit, des Innehalten, des Ausruhen, dann wächst Vertrauen.



3. Beziehung

Den Umgang mit Gesundheit und Krankheit lernen wir von anderen Menschen, also zuerst von unseren Eltern, später vielleicht auch von Ärztinnen, ganz sicher nicht aus dem Internet, Information ohne Beziehung bleibt kalt und ungefiltert, Beziehung ohne Information bleibt hilflos und verzweifelt.



Noch eine Geschichte aus der Praxis

Eine Sechsjährige mit ganz schlimmen Halsschmerzen, vorgestellt von der Mama, die Schlimmstes befürchtet, mal wieder steht Scharlach im Raum.

Wie immer frage ich zuerst das Kind, warum sie beim Arzt sitzt.

Sie schaut mich an, denkt kurz nach und sagt dann: „Ich habe ganz schlimme Halsweh, aber ich habe meiner Mama schon gesagt, das kommt vom vielen Schreien gestern, weil wir uns so sehr gestritten haben.“



In der Tat konnte ich auch nicht viel finden — nicht mal eine Rötung. Ich war trotzdem tief beeindruckt. Das Kind hat verstanden, was viele Erwachsene vergessen haben: Körper und Seele sprechen dieselbe Sprache.

Gesundheitskompetenz ist eine Kulturfrage

Gesundheitskompetenz darf keine private Glücksache sein, also ob Eltern ein gutes Gefühl haben oder einen fachlichen Hintergrund haben. Gesundheitskompetenz ist ein öffentliches Gut - wie Bildung, wie Demokratie. Das steht auch so in der Kinderrechtskonvention.



- ist eine Kulturfrage
- ist ein öffentliches Gut und Recht, wie Bildung und Demokratie
- Kann auch die knappen Kassen der kranken Kassen sanieren

Wenn wir wollen, dass Familien gesunde Entscheidungen treffen, dann müssen Strukturen her, die ihnen das ermöglichen. Gesundheitskompetenz gehört in Kitas, in Schulen, in Medien - und dort gut reguliert.

Wir brauchen Räume, in denen Fragen erlaubt sind, in denen Menschen lernen dürfen, ohne Angst auch mal falsche Fragen zu stellen.



Es geht um die Kinder

Setzen Sie sich mal zurecht, ich möchte, dass Sie an ein Kind denken, was Sie kennen, das kann das eigene sein, das kann ein Kind sein, das Ihnen anvertraut ist als Erzieherin, als Physiotherapeutin, als Lehrerin.

Stellen Sie sich vor, diese Kind fragt sie: „Bin ich sicher, wenn ich krank bin?“ Was würden Sie sagen? Ich würde mir wünschen, dass wir alle antworten könnten:



„Ja du bist sicher. Nicht etwa, weil wir ein so tolles Medizinsystem haben, nicht, weil wir alles wissen, nicht weil wir alles im Internet nachlesen wollen und können — sondern, weil wir dich begleiten, wenn du krank bist, mit Herz, mit Verstand, mit Vertrauen.“

Gesundheitskompetenz in tiefster Form: Sicherheit geben trotz Unsicherheit.

Noch ein Blick in die Zukunft

Denken wir nicht an die neuesten Medikamente, neueste Geräte zur Diagnostik, nicht an das Kompletterschlüsseln unseres Genom, um alle Krankheitsmöglichkeiten dieser Welt vorherzusehen. Denken wir lieber an Kinder, die wissen, dass ihr Körper klug ist. Denken wir lieber an Eltern, die nachts ruhig schlafen, weil sie Vertrauen haben, nicht alles zu wissen und entscheiden zu können, zu müssen,

Denken wir lieber an Fachkräfte, die Mut machen, statt Angst zu verbreiten.

Gesundheitskompetenz ist kein Luxus, sondern ein Recht, sie ist die neue Form der Fürsorge und Prävention im 21. Jahrhundert.



Wir werden gesünder, wenn wir menschlicher werden, entspannter und vertrauensvoller. Wir werden gesünder, wenn wir aufhören, nur die Angst zu managen, und anfangen, Vertrauen zu vermitteln.

Wenn unsere Kinder eines Tages über uns sprechen, mögen sie nicht sagen: „Sie wussten immer, was zu tun war“, sondern: „Sie hatten den Mut, da zu sein, auch wenn sie nicht alles wussten.“

Das ist wahre Gesundheitskompetenz. Das ist Menschlichkeit. Das ist das Fundament einer gesunden Gesellschaft

An apple a day keeps the doctor away

Die genannte Studie hat übrigens auch den Medikamentenkonsum untersucht — und hier sank die Medikamentengabe deutlich, auch ohne die obigen Begleitfaktoren. Also heißt es am Ende:

An apple a day keeps the pharmacist away.



—

Bildernachweis:

„Frankfurter Familienkongress“ = (c) Frankfurter Kinderbüro

„Apfel“ = Creative Commons License, CC BY 2.0, frei verfügbar

„Rommelmühle Bietigheim-Bissingen“ = (c) Oliver Harney

„Gesundheitskompetenz“ = (c) chatgpt, Oliver Harney

„Artikel Gesundheit“ = Berliner Tagesspiegel 14.10.2025

Ausschnitte Zeitschriften = PressReader, Benutzung nur nach Vereinbarung

Sketchnotes Wissen/Haltung/Beziehung = (c) Oliver Harney

Konvention über die Rechte des Kindes = Freier Download (c) unicef

Kinderbilder Seite 9 = Creative Commons License, CC BY 2.0, frei verfügbar, (c) Oliver Harney

Text:

Dr. Oliver Harney, Impulsvortrag 27.11.2025 beim 12. Familienkongress der Stadt Frankfurt, „Müssen wir damit zum Arzt? Gesundheitskompetenz bei Kinder beginnen“, verwendbar unter Bedingungen der CC-BY NC 4.0