

GEMEINSAME PRESSEINFORMATION

München, 10.06.2026

„TigerKids – Kindergarten aktiv“ neue Materialien stärken Gesundheitsförderung im Kindergarten

Das seit mehr als 20 Jahren bewährte Präventionsprogramm wurde umfassend überarbeitet und um ein neues Resilienz-Modul ergänzt.

Das Präventionsprogramm „TigerKids – Kindergarten aktiv“ zur Förderung eines gesunden Lebensstils im Kindergarten hat seine Inhalte umfassend überarbeitet und weiterentwickelt. Mit einer aktualisierten Materialbasis, neuen digitalen Ergänzungselementen sowie einem neu entwickelten Modul zum Thema „Resilienz“ reagiert das Programm auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und gesellschaftliche Entwicklungen in der frühkindlichen Gesundheitsförderung. Die Überarbeitung wurde in Kooperation mit der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse umgesetzt. Das wissenschaftlich fundierte und evaluierte Programm wurde bislang in mehr als 10.000 Kindergartengruppen umgesetzt und hat damit rund 530.000 Familien erreicht.

Ein zentrales Ergebnis der Weiterentwicklung ist das neu ergänzte Themenfeld „**Resilienz**“, das neben den etablierten Schwerpunkten **Bewegung, Ernährung** und **Entspannung** als viertes Element in das Programm aufgenommen wurde. Wissenschaftliche Studien unterstreichen die Bedeutung frühzeitiger Resilienzförderung für die psychische Gesundheit von Kindern. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys KiGGS zeigen, dass rund jedes sechste Kind (16,9 %) im Alter von 3 bis 17 Jahren Hinweise auf psychische Auffälligkeiten aufweist; im Zuge der Corona-Pandemie hat sich dieser Anteil bei Kindern und Jugendlichen deutlich erhöht (Robert Koch-Institut, 2018; Ravens-Sieberer et al., 2021). Forschungsergebnisse belegen zugleich, dass insbesondere stabile Beziehungen, soziale Unterstützung sowie die Stärkung von Selbstvertrauen und Bewältigungskompetenzen wichtige Schutzfaktoren darstellen. Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen gelten dabei als besonders wirksam, wenn sie frühzeitig, entwicklungsorientiert und im direkten Lebensumfeld der Kinder – etwa in Kindertageseinrichtungen – ansetzen (Kaiser, 2020).

"Kinder wachsen heute in einer Welt auf, die ihnen viel abverlangt. Mit dem neuen Resilienz-Modul stärken wir sie genau dort, wo es früh beginnt: im Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und im Umgang mit Herausforderungen", erklärt Eva Berninger, Fachexpertin für Gesundheitsprävention bei der SBK Siemens-Betriebskrankenkasse. Das neue Resilienz-Modul unterstützt Kinder spielerisch beim Aufbau emotionaler Stärke, der Selbstwahrnehmung und im Umgang mit Herausforderungen und erweitert damit die ganzheitliche Gesundheitsförderung im frühkindlichen Bereich.

Darüber hinaus wurde das Programm deutlich praxisnäher gestaltet: Alle Module folgen nun einem einheitlichen Praxisstundenformat, das pädagogische Fachkräfte direkt und eigenständig im Kindergartenalltag umsetzen können. Neu entwickelt wurden außerdem ein Praxisbegleiter mit Geschichten und Übungen, Gesundheitsimpulse für pädagogische Fachkräfte sowie Materialien wie Gefühlswürfel und Gefühlskarten – ergänzt durch digitale Elemente, die analoge Inhalte sinnvoll erweitern und zeitgemäße Vermittlungsformen unterstützen.

Auch die Einbindung der Familien wurde gestärkt: Mit dem neu entwickelten „Gesunden Tiger-Wochenende“ begleitet der kleine Tiger die Kinder nach Hause und lädt Familien ein, gemeinsam gesunde Erlebnisse im Alltag zu sammeln.

“TigerKids – Kindergarten aktiv verbindet damit weiterhin bewährte Ansätze der Gesundheitsförderung mit aktuellen Entwicklungen in Pädagogik, Praxisorientierung und Digitalisierung”, erklärt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. “Das Programm unterstützt pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen sowie Familien nachhaltig dabei, Bewegung, ausgewogene Ernährung, Entspannung und nun auch Resilienz fest im kindlichen Alltag zu verankern.”

Weitere Informationen zum Programm und das Bestellformular finden Sie unter: www.tigerkids.de

Pädagogische Fachkräfte, Eltern und Erziehungsberechtigte können bereits jetzt ins erste TigerKids-Abenteuer starten. Egal ob zuhause oder im Kindergarten – QR-Code scannen, Reinhören und los geht's!



Über die Stiftung Kindergesundheit

Die Stiftung Kindergesundheit engagiert sich seit 1997 als gemeinnützige Organisation aktiv für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Die Stiftung Kindergesundheit agiert an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Praxis. Stifter und Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. med. Dr. h.c. mult. Prof. h.c. Berthold Koletzko und sein Team informieren die Öffentlichkeit zu wichtigen Gesundheitsfragen und erarbeiten in Kooperation mit Kompetenzpartnern und anerkannten Spezialisten evidenzbasierte Präventionsmaßnahmen, welche alle Alters- und Lebensbereiche vom Säugling bis zum Jugendlichen umfassen. Darüber hinaus fördert die Stiftung den fachlichen Austausch von Ärzten und Wissenschaftlern und liefert Expertise auf dem Gebiet der pädiatrischen Prävention.

Die Stiftung wurde für gleich fünf Präventionsprojekte und -programme von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ausgezeichnet und ist Partner des Bündnisses für Prävention.

Weitere Informationen über die Stiftung finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Über die SBK

Die SBK Siemens-Betriebskrankenkasse gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als eine Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit rund 2.100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in 79 SBK Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren setzt sich die SBK persönlich und engagiert für die Interessen der Versicherten ein. Sie positioniert sich als Vorreiterin für einen echten Qualitätswettbewerb in der gesetzlichen Krankenversicherung. Voraussetzung dafür ist aus Sicht der SBK mehr Transparenz für die Versicherten – über relevante Finanzkennzahlen, aber auch über Leistungsbereitschaft, Beratung und Dienstleistungsqualität von Krankenkassen. Im Sinne der Versicherten vereint die SBK darüber hinaus das Beste aus persönlicher und digitaler Welt und treibt die Digitalisierung im Gesundheitswesen aktiv voran.

Pressekontakte:

Stiftung Kindergesundheit
Sonja Frank
Bereichsleitung Wissenschaftskommunikation
Tel.: +49 89 5880 43386
E-Mail: presse@kindergesundheit.de
www.kindergesundheit.de

Siemens-Betriebskrankenkasse
Eva Berninger
Fachexpertin für Gesundheitsprävention
Tel: +49 89 62700 163
E-Mail: Eva.Berninger@SBK.org