

**Information zum Präventionsprogramm
Henrietta & Co.
Gesundheit spielend lernen**

Inhalt

Das Programm im Überblick	4
Medienplattform	5
AOK-Kindertheater	6
Lern- und Spielmaterial	8
Grundlagen	12
Schulungen	14
Stimmen aus der Praxis	15
Henrietta & Co. digital	16

Impressum

Herausgeber AOK-Bundesverband

Redaktion Bettina Gärtner, Projekte & Spektakel GmbH

Texte Dina Slanjankic, Janis Dietzold

Fotos Georg Wessel

Illustrationen Tina Vlachy

Design Monika Bröse

Im Rahmen unserer Präventionsprogramme leistet die AOK einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Bildung und bezieht dabei Bereiche wie Umweltschutz, Ressourcenschonung und Aspekte der Klimafreundlichkeit mit ein.

Fester Bestandteil dieser Programme ist seit 2004 „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“: eine Plattform mit vielfältigen Lern- und Spielangeboten für Grundschülerinnen und Grundschüler.

Seit über 20 Jahren entwickelt sich das Programm kontinuierlich weiter. Grundlage hierfür sind die Zusammenarbeit mit Lehrkräften, ausgewählten Expertinnen und Experten sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen die Themenschwerpunkte Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit.

2025 wurde die Medienplattform entwickelt, die einen zentralen Zugang zu allen relevanten Inhalten und Medien des Programms bietet. Im geschützten Download-Bereich für Lehrkräfte stehen Unterrichtsmaterialien und ergänzende Informationen zur Verfügung.

Mit dem Präventionsprogramm möchten wir Lehrkräfte, Familien und alle am Grundschulalltag Beteiligten praxisnah und kindgerecht bei der Wissensvermittlung unterstützen.

Die vorliegende Broschüre vermittelt einen kompakten Überblick über „Henrietta & Co.“ – die Programminhalte, Angebote und Hintergründe.

Ein großes Dankeschön an alle, die an unserem Programm teilnehmen und uns seit vielen Jahren begleiten.

Herzliche Grüße
Ihre AOK

Das Programm im Überblick







„Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“ ist ein AOK-Präventionsprogramm zur Gesundheitsförderung in der Grundschule.

Ziel des Programms ist es, die Gesundheitskompetenz der Kinder zu fördern sowie ihr Selbstbewusstsein und das Erleben eigener Wirksamkeit zu stärken.

Das Programm umfasst vier Theaterstücke, didaktisches Lern- und Spielmaterial in Form von analogen Medien, einem Downloadbereich sowie einem digitalen Angebot zu verschiedenen Themen.

Unterstützt wird es durch wissenschaftliche Grundlagen und eine begleitende Programmschulung.

Das ist „Henrietta & Co.“:

	Medienplattform		AOK-Kindertheater
	Lern- und Spielmaterial im Downloadbereich		Grundlagen
	Lern- und Spielmaterial in der Box		Schulungen



Medienplattform Henrietta & Co.

Das erweiterte digitale Angebot für Lehrkräfte und Schulen wurde gemeinsam mit Grundschullehrkräften entwickelt.

Ziel ist es, das Programm noch nachhaltiger und effizient nutzbar zu gestalten.

Mit der neuen Medienplattform wird der Zugang zu allen Medien von „Henrietta & Co.“ zentral gebündelt und gleichzeitig auf einen bewussten Einsatz von Ressourcen geachtet.

Ein wesentlicher Bestandteil der Medienplattform ist der geschützte Downloadbereich für Lehrkräfte.

Lehrkräfte erhalten die Zugangsdaten zum Downloadbereich nach der Anmeldung zum Programm. Das kann die Anmeldung zu einem Theatergastspiel oder die Teilnahme an einer „Henrietta“-Schulung sein.



AOK-Kindertheater

Die AOK-Theaterstücke bilden die pädagogische Grundlage, da sie den emotionalen Einstieg und Impuls in die jeweiligen Themenfelder der Gesundheitsförderung von Kindern bilden. Die vier Geschichten der Stücke behandeln neben Aspekten der Kindergesundheit auch soziale und gesellschaftliche Schwerpunkte.

Jährlich finden deutschlandweit 160 bis 200 Vorstellungen in Grundschulen, Theatern oder Festhallen statt.

Hauptfigur ist die Grundschülerin Henrietta. Gemeinsam mit ihrem Freund, dem sprechenden Kochlöffel Herrn Quassel, erlebt sie spannende Abenteuer, reist an außergewöhnliche Orte, und trifft dabei auf viele unterschiedliche Charaktere, die ihr neue Perspektiven aufzeigen.

Vier Theaterstücke

Henrietta in Fructonia

Henrietta ist im Unterricht müde und unkonzentriert. Vielleicht liegt es daran, dass sie morgens vor der Schule nicht frühstückt. Als sie im Unterricht einschläft, gibt es Ärger und sie soll die versäumten Inhalte nacharbeiten. Da erscheint der sprechende Kochlöffel Herr Quassel und unterbreitet Vorschläge, wie sie wieder fit wird. Er nimmt sie mit zu einer Probe in den Zirkus Fructonia. Dort lernt Henrietta Artistinnen und Akrobaten kennen, die ihr zeigen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung für ihr Wohlbefinden sind.

Thema: Ernährung und Bewegung

Henrietta und die Schatzinsel

Henrietta hat sich in der Schule mit ihren besten Freunden Lara und Theo gestritten, und ihre Eltern haben wieder einmal keine Zeit für sie. Dabei fährt sie am nächsten Tag auf Klassenfahrt und hat keine Ahnung, wie sie ihren Koffer packen soll. Ihr Freund Quassel weiß zum Glück, was sie für eine große Reise braucht, und lädt Henrietta auf die Schatzinsel ein. Auf ihrer Schatzsuche trifft Henrietta auf verschiedene Inselbewohnerinnen und -bewohner, von denen sie erfährt, dass Freundschaft, Mut und Selbstvertrauen wertvoller sind als alles Gold der Welt.

Thema: Freundschaft, Beziehungen, Konfliktmanagement

Henriettas Reise ins Weltall

Henrietta hat ihre Hausaufgaben nicht gemacht, ihr Zimmer nicht aufgeräumt und einen Brief aus der Schule verbummelt. Als sie sich darüber mit ihrem Vater streitet, wünscht sie sich weit weg. Mit Quassels Rakete brechen sie gemeinsam zu einer Reise ins Weltall auf. Dort landen sie auf unbekanntem Planeten und erfahren, mit welchen Regeln und Ritualen die unterschiedlichsten Lebensgemeinschaften ihr Zusammenleben harmonisch organisieren.

Thema: Regeln und Rituale, soziale Gemeinschaften, Toleranz

Henrietta und die Ideenfabrik

Für ihre Hausaufgaben muss Henrietta zum Thema Nachhaltigkeit recherchieren. Ihr fällt partout nichts ein und auch ihre Freunde wissen noch nicht so recht, wie sie an das Thema herangehen sollen. Doch Herr Quassel weiß Rat und nimmt sie mit in die Ideenfabrik – eine ganz besondere Fabrik. Dort geht es bunt, fröhlich, skurril und ideenreich zu. In verschiedenen Hallen werden clevere Ideen für Klima- und Umweltschutz, Recycling und Upcycling präsentiert und zudem die sozialen Aspekte von Nachhaltigkeit beleuchtet.

Thema: Recycling/Upcycling, Klima- und Umweltschutz, Verantwortungsbewusstsein

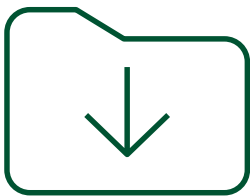
Didaktisches Lern- und Spielmaterial

Das Material wird den Lehrkräften in einem geschützten Downloadbereich und in einer Materialbox zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe:	Grundschülerinnen und Grundschüler im Alter von 6–10 (12) Jahren
Zielsetzung:	Aufbau und Förderung von Gesundheitskompetenz im Kinderalltag
Themen:	Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit

Weitere Themenschwerpunkte

Nachhaltigkeit, Selbstwirksamkeit, Resilienz, Perspektivbildung, Freundschaft



Downloadbereich

Der geschützte Downloadbereich beinhaltet Materialien für den Unterricht. Alle Inhalte lassen sich flexibel auswählen und bei Bedarf vervielfältigen. Erklärvideos zeigen die Nutzung Schritt für Schritt. Zusätzlich finden sich hier Programminformationen, Studien und aktuelle Neuigkeiten zu „Henrietta & Co.“

Medien Downloadbereich

- Henriettas Abenteuer – Hörspiele
- Arbeitsblätter „Ernährung“ und „Psychische Gesundheit“
- Interaktive Tafelbilder
- Übungskarten „Henriettas bewegte Schule“
- Broschüre „Theaterspielen leicht gemacht“
- Bastelbögen „Ernährungspyramide“



Materialbox

Die Medien in der Box eignen sich für den Einsatz im Unterricht, in Vertretungsstunden und im gesamten Schulalltag. Sie sind kindgerecht gestaltet und jederzeit griffbereit. Gleichzeitig bilden sie die analoge Ergänzung zum Material im Downloadbereich und ermöglichen abwechslungsreiches, spielerisches Lernen.

Medien in der Box

- Buch „Henriettas Abenteuer“
- Broschüre „Gruppenspiele und Theaterreisen“
- Plakatreihe
- Gesprächskarten „Quasselkiste“
- Kartenspiel – Quartett „Henrietta isst clever“
- Brettspiel „Alles auf den Teller“
- Brettspiel „Alles im grünen Bereich“
- Kartenpaare und Bastelanleitung „Aus Alt mach Neu“

Details zu den Medien

Henriettas Abenteuer – Buch und Hörspiele

Adaptionen der Theaterstücke



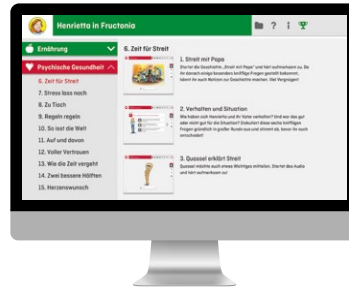
Arbeitsblätter „Ernährung“ und „Psychische Gesundheit“

Einstiegs geschichten und Aufgabenblätter
zu verschiedenen Themenschwerpunkten



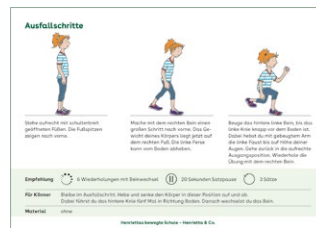
Interaktive Tafelbilder

Digital bearbeitbare Aufgaben
und Rätsel



Henriettas bewegte Schule

25 Übungskarten und Trainingspläne
zu funktionalem Training mit dem
eigenen Körper.



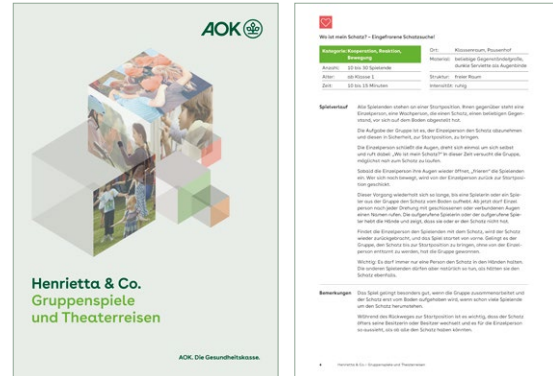
Broschüre „Theaterspielen leicht gemacht“

Liednoten, szenischer Aufbau und Dialogbücher zum Theaterspielen in der Schule



Broschüre „Gruppenspiele und Theaterreisen“

47 Spiele zu Reaktion, Wahrnehmung und Kooperation. Vier Theaterreisen zu den Kernthemen des Programms.



Bastelbögen „Ernährungspyramide“

30 Bastelbögen



Plakatreihe

Fünf Plakate für das Klassenzimmer und den Gruppenraum



Gesprächskarten „Quasselkiste“

60 Gesprächskarten in sechs Kategorien zur Gruppendiskussion.



Kartenspiel „Henrietta ist clever“

Ergänzung zum Spiel „Alles auf den Teller“ und auch als Quartett spielbar.



Brettspiel „Alles auf den Teller“

Brettspiel zu ausgewogener Ernährung



Brettspiel „Alles im grünen Bereich“

Brettspiel zu nachhaltigem Verhalten



Kartenpaare „Aus Alt mach Neu“

Zuordnungsspiel mit passenden Bastelanleitungen



Grundlagen von Henrietta & Co.

Pädagogisches Konzept

Das pädagogische Konzept basiert auf multisensorischem und multithematischem Lernen. Das umfangreiche Materialangebot sowie die Themenvielfalt ermöglichen es, die individuellen Lernwege der Kinder im Unterricht zu berücksichtigen.

Die Materialien lassen sich fächerübergreifend nutzen – etwa in Sachkunde, Deutsch, Religion, Ethik oder Sport.

Die Geschichten der Theaterstücke sind eng mit dem Alltag der Grundschülerin Henrietta und den Charakteren der Theaterstücke verknüpft. Diese greifen kindliche Themen auf, schaffen Identifikationsmöglichkeiten und eröffnen situative Lernanlässe.

Ein weiterer Bestandteil des Konzepts ist die Theaterpädagogik. Durch Theater und freies Spiel gestalten die Kinder Inhalte aktiv, nicht

distanziert. Sie erleben Selbstwirksamkeit und entwickeln Kreativität bei der Problemlösung und Perspektivbildung. So entsteht eine konstruktive und motivierende Lernumgebung.

Thematisch deckt das Programm neben den Präventionsthemen weitere Themenschwerpunkte ab. Dazu zählen unter anderem Freundschaft, Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen, Empathie und soziale Kompetenz.

- Zum Thema Ernährung orientiert sich das Programm am wissenschaftlich fundierten Konzept der Mischkost (Optimix).
- Die Grundlage zum Thema Bewegung bildet ein multisportiver Ansatz mit hohem Alltagsbezug.
- Zur Stärkung der psychischen Gesundheit wird das Konzept der Resilienz genutzt.
- Das Thema Nachhaltigkeit ist an das UNESCO-Programm „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) angelehnt.
- Alltagsnahe Aufgaben und grundlegende Fragen werden alters- und kindgerecht vermittelt.

Studien und Kooperationen

Die kontinuierliche Weiterentwicklung von „Henrietta und Co.“ basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und regelmäßigen Evaluationen. Neben Familienstudien der AOK werden auch verschiedene andere Studien mit einbezogen.

Wertvolle Anmerkungen und Beschreibungen von Lehrkräften zu Defiziten und Problemen im Ess- und Bewegungsverhalten von Kindern sowie zur Zunahme psychischer Belastungen fließen direkt in die Gestaltung des Programms ein.

Zur Sicherung der Qualität arbeitet „Henrietta & Co.“ mit renommierten Forschungseinrichtungen und Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis zusammen:

- Dr. Lutz Görtz, mmb Institut
- Birgit Langebartels, bforscht
- Prof. Dr. Urs Granacher, Universität Freiburg
- Prof. Dr. Klaus Konrad, Universität Weingarten
- Susanne Schubert, Innovego Bonn
- Dr. Charlotte Harnisch, Universität Köln



mpfs.de/app/uploads/2024/11/KIM-Studie2022_website_final.pdf



bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Berichte/ErgebnisbroschuereKiGGS.pdf



kinder-medien-monitor.de/wp-content/uploads/2023/07/KINDER-MEDIEN-MONITOR-2023_Berichtsband.pdf

Schulungen

Für die Nutzung von „Henrietta & Co.“ in der Schule werden verschiedene Schulungen angeboten. Diese sind als Fortbildung zertifiziert und anerkannt. Sie wurden zusammen mit Ministerien und Lehrkräften entwickelt und sollen dabei unterstützen, dass gesundheitsorientierte Inhalte kompetent vermittelt werden. Die Schulungen sind praxisnah und bieten die Möglichkeit zum Austausch und direkten Dialog.



Präsenzworkshop

Der Workshop findet im Anschluss an eine Theatervorführung in der Schule statt und dauert 60 bis 90 Minuten.

Nach einem einführenden Referat folgt eine Selbstexploration sowie ein Training für die Lehrkräfte zu den einzelnen Programmbausteinen.



Onlineinformation

Die Onlineinformation kann nach Anmeldung per E-Mail genutzt werden.

Nach der Freischaltung ist sie rund um die Uhr verfügbar und kann beliebig oft abgerufen werden.

In etwa 45 Minuten werden die einzelnen Programmbausteine vorgestellt, erläutert und mit Fachmeinungen ergänzt.

Im Überblick

Ziel	Teilnehmende lernen das Programm kennen, können es anwenden und weiterempfehlen
Schulungsort	Schule, Tagungsraum, digital
Teilnehmerzahl	variabel, abhängig vom Format (analog/digital)
Dauer	30 Minuten bis 3 Stunden

Stimmen aus der Praxis



Das Gesundheitsprogramm „Henrietta & Co.“ bietet praktische Lösungen für kindliche Gesundheits- und Umweltfragen an. Es ist ein Beispiel dafür, wie Gesundheitsförderung auf spielerische und lehrreiche Weise umgesetzt werden kann.

Prof. Dr. Klaus Konrad
Universität Weingarten

Ich nutze das Material regelmäßig und jedes Mal begeistert mich, wie gut es an den Lehralltag angepasst ist. „Henrietta & Co.“ bezieht unsere Perspektiven intensiv in die Entwicklung mit ein. Die Zusammenarbeit macht einfach Spaß.

Enya Ferreira Ribeiro
Lehrkraft



Lehrkräfte bestätigen und befürworten den praxisnahen und effizienten Einsatz des gesamten Materials. Alle sind sich einig, dass Spaß und Freude im Zentrum stehen, nicht der erhobene Zeigefinger.

Dr. Lutz Goertz
Studienleiter mmb Institut

Programme wie „Henrietta & Co.“ fördern das Gefühl „Ich kann selbst etwas tun und bewirken“. Mit diesem Aufbau der Selbstwirksamkeit ist schon sehr viel getan.

Birgit Langebartels
Diplompsychologin, b.forscht





Henrietta & Co. digital

Das digitale Angebot des Präventionsprogramms besteht aus dem digital abrufbaren Downloadbereich sowie den „Henrietta & Co.“ YouTube- und Social-Media-Kanälen.

Downloadbereich

Der Downloadbereich wird via Zugangsdaten online freigeschaltet und beinhaltet neben den digitalen Unterrichtsmaterialien auch alle vier Theaterstücke als Stream. Lehrkräfte können Programminformationen in unterschiedlichen Formaten abrufen, den aktuellen Tourplan einsehen und finden hier alle Studien sowie Neuigkeiten zum Programm.



Mehr Infos unter:
henriettaundco.de

Social Media

Die Social-Media-Kanäle bieten umfassende Einblicke in die Welt von „Henrietta & Co.“. Hier gibt es alle Tourtermine und Auftritte auf einen Blick sowie Berichterstattungen, Rückblicke, Highlights und Fotos von der Tour. Außerdem informieren sie über neue Programmmedien oder aktuelle YouTube-Formate und Sonderveranstaltungen. Sie bieten die Möglichkeit zur aktiven Interaktion und für Feedback.



Jährliche Aufrufe	800.000
Jährliche Beiträge	860
Nutzer	Eltern, Kinder, Lehrkräfte, Pädagoginnen, Pädagogen, Veranstalter, Kooperationspartner



Mehr Infos unter:
[instagram.com/henriettaundco](https://www.instagram.com/henriettaundco)

YouTube-Kanal

Seit 2020 ist Henrietta & Co. auch auf YouTube vertreten. Der Kanal **@henriettaundco** zeichnet sich durch vielfältige Lern-, Spiel- und Mitmachformate aus, die sich an den Programminhalten orientieren und den Spaß in den Vordergrund stellen.

Henrietta – Fit für den Sport

Personal Trainer Yves beschreibt detailliert, wie Kinder sich für verschiedene Sportarten fit machen oder das Format als generelles Aufwärmtraining nutzen können.

Henriettas Hip-Hop-Stunde 1, 2 und 3

Cooler Hip-Hop-Moves ganz einfach zu Hause lernen – Lea, Janis und Maxine erklären Schritt für Schritt, wie es geht!

Gib mal acht – mit Henrietta!

Ralph Caspers erklärt und Lea macht's vor – Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Wusstest du, dass ...? – Henrietta erklärt's!

Fun-Facts, Spannendes und Wissenswertes rund um das Thema Ernährung.

Henriettas Denk-Sport – Training mit Köpfchen

Übungen aus dem funktionalen Training treffen auf knifflige Rechen-, Quiz- und Rätselaufgaben.

Henriettas Podcast

Spannend und unterhaltsam erzählt, nimmt er die Zuhörerinnen und Zuhörer mit in den Zirkus, auf Schatzsuche, ins Weltall und in die Ideenfabrik.

Henriettas Warm-up – Funktionelles Training mit Spaß

Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training nach Prof. Dr. Granacher (Universität Potsdam) als Vorbereitung für den Sport.

Henriettas Yoga-Stunde

Mit Henriettas Yoga-Stunde und Yuki fit, kräftig, fokussiert und entspannt sein.

Henriettas bewegte Schule

Mit den 25 Übungen unseres Trainingsprogramms „Henriettas bewegte Schule“ jederzeit und überall fit und mobil bleiben!

Choreos – Henrietta und die Ideenfabrik

Die originalen Tanzchoreografien aus dem Theaterstück zum Mittanzen.

Fit für den Alltag – Henrietta Family

Das war's mit Nackenschmerzen und Verspannungen. Fitnesscoach Yves zeigt Sportübungen, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.

Einfach Nachhaltig

Die Charaktere aus der Ideenfabrik und unsere Moderatorin Janine erzählen euch alles, was ihr zum Thema Nachhaltigkeit wissen müsst.

Einfach Nachhaltig – Interviews

Was bedeutet Nachhaltigkeit – und wie sehen Kinder das Thema? Birgit und Janine sprechen mit Kindern über das große Thema.



Mehr Infos unter:

[youtube.com/@henriettaundco](https://www.youtube.com/@henriettaundco)





Das Programm ist für meine Arbeit als Lehrkraft ein echter Gewinn. Es ermöglicht allen Kindern, unabhängig von Sprache, Lerntempo oder Förderbedarf, eigene Zugänge zu finden und macht Gesundheitsbildung für jede und jeden erlebbar.

Enya Ferreira Ribeiro
Lehrerin Sekundarstufe II

Kontakt

Henrietta-Team
Telefon 0221 27222-13

kindertheater@henriettaundco.de
aok.de/kindertheater



Weitere digitale Angebote unter:
[youtube.com/@henriettaundco](https://www.youtube.com/@henriettaundco)

    @henriettaundco