

## Good Practice Profil

# Nebolus – Spielerisch Gesundheitskompetenz fördern



Letzte Aktualisierung: Juli 2026

Das vorliegende Good Practice Profil dient dazu Maßnahmen der Gesundheitsförderung nach einem strukturierten Schema im Good Practice Portal des WohlfühlPOOLS darzustellen.

**Name der Maßnahme:** Nebolus - Spielerisch Gesundheitskompetenz fördern

**Kurzbeschreibung in einem Satz:** Das Projekt „Nebolus – Spielerisch Gesundheitskompetenz fördern“ ist eine digitale, standortbasierte Rallye-App, die Menschen verschiedener Altersgruppen (ab 13 Jahren) durch interaktive Erkundungsrallyes mit lokalen Gesundheitsangeboten und Fachakteur:innen vertraut macht, um ihre Gesundheitskompetenz und Orientierungsfähigkeit niedrigschwellig und spielerisch zu stärken und den Zugang zu Gesundheitsangeboten zu erleichtern.

**Laufzeit der Maßnahme:**

- Start: 07/2019
- Ende: 12/2027

**Art der Maßnahme:**

- Projekt

**Herausgeber/Urheber der Maßnahme:** Prof. Dr. Kevin Dadaczynski, Universität Potsdam/ Hochschule Fulda

**Umsetzende Organisation:** Universität Potsdam

**Link zur Webseite der umsetzenden Organisation:** <https://www.uni-potsdam.de/de>

**Link zur Maßnahmen-Webseite:** <https://nebolus.net/>

**Kontakt:** Kevin Dadaczynski, [kevin.dadaczynski@uni-potsdam.de](mailto:kevin.dadaczynski@uni-potsdam.de)

**Rechtliche Hinweise:** Die Nutzung der Nebolus-App sowie des Planungstools ist aktuell kostenfrei, da das Projekt durch das deutsche Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit gefördert wird. Datenschutzgrundlage: Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO, die jederzeit widerrufen werden kann. Die anonymisierte IP-Adresse wird 90 Tage gespeichert und danach gelöscht.

**Erfüllte Good Practice Kriterien:**

- Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung
- Übertragbarkeit und Weiterentwicklung
- Wirkannahmen & -modell
- Evaluation der Wirksamkeit
- Spezialkriterium: Interventionen  
Gesundheitsförderung und Digitalisierung

Die vorliegende Maßnahme wurde systematisch nach definierten Good Practice Kriterien und von Expertinnen und Experten der Gesundheitsförderung bewertet. Detaillierte Informationen zum Erhebungs- und Bewertungsprozess finden Sie unter folgendem Link: <https://wohlfuehl-pool.at/goodpractice/konzept>

## Beschreibung der Maßnahme

Nebolus ist ein Location-based Game, mit dem junge, aber auch ältere Menschen das gesundheitsbezogene Angebot in ihrem lokalen Nahraum auf spielerische Weise entdecken können. Im Vordergrund stehen dabei die zentralen Dimensionen der Gesundheitskompetenz: Die Teilnehmenden sollen darin unterstützt werden, gesundheitsbezogene Informationen von lokalen Fachakteur:innen und deren Angebote bedarfsbezogen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Kernstück ist dabei die Nebolus-App (multilingual: DE, EN, TR), mit der die App-Nutzenden an einem oder mehreren Tagen gesundheitsbezogene Erkundungsrallyes in ihrem lokalen Nahraum durchlaufen können. In der App können die Nutzenden selbständig auswählen, ob sie an der Rallye im Standardmodus oder im barrierearmen Modus teilnehmen möchten. Der barrierearme Modus unterscheidet sich vom Standardmodus insbesondere in der visuellen Darstellung der Elemente in der App (z. B. stärkere Kontraste, anpassbare Schriftgröße und eine vereinfachte Handhabung von Funktionsbuttons). Nebolus versteht sich als offenes Angebot, welches an die lokalen Bedarfe und Angebote angepasst werden kann. Hierfür steht ein browserbasiertes Planungstool<sup>1</sup> zur Verfügung, welches lokale Akteure aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales in die Lage versetzt, eigene Nebolus-Rallyes anzulegen und zu gestalten.

**Schlagwörter:** Gesundheitskompetenz, Rallye-App, Education Entertainment, Gesundheitsangebote

### Gesundheitsrelevante Themen und Determinanten, die durch die Maßnahme adressiert werden:

*\* mit Stern gekennzeichnete Schwerpunktthemen sind priorisierte Schwerpunkte der Gesundheitsförderungsstrategie ab 2024*

- Übergreifende Themen
  - Psychosoziale Gesundheit\*
  - Digitalisierung und Gesundheit\*
  - Partizipation /Beteiligung\*
- Persönliches Wissen und Lebensstile
  - Einstellungen, Normen, Werte, Überzeugungen
  - Persönliche Bildung, Wissen
  - Kompetenzen (Gesundheitskompetenz\*, Lebens- und Sozialkompetenzen)
  - Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Regeneration
  - Bewegung, aktive Mobilität\*, Sturzprävention
  - Ernährungsverhalten
  - Suchtverhalten
- Soziale und Kommunale Unterstützung
  - Soziale Unterstützungsstrukturen / -angebote
  - Vernetzung professioneller Akteurinnen/Akteure im Sinne der Gesundheitsförderung

---

<sup>1</sup> <https://planer.nebolus.net>

- Lebens- und Arbeitsbedingungen
  - Angebote und Kapazitäten der Gesundheitsförderung und Prävention
  - Angebote und Kapazitäten der psychosozialen Beratung und Betreuung

**Setting(s), in dem/denen die Maßnahme gesetzt wird:**

- Schule und andere Bildungseinrichtungen
- Arbeitsplatz/Betrieb
- Gemeinde/Stadt(viertel)/Region

**Altersgruppe(n), für die die Maßnahme gesetzt wird:**

- Jugendliche (13-17 Jahre)
- Junge Erwachsene (18-25)
- Erwachsene (26-65 Jahre)
- Ältere Menschen (ab 66-84 Jahre)

**Primäre und ggf. sekundäre Zielgruppen der Maßnahme:**

- Zielgruppen im Setting Familie, dazu zählen:
  - Kinder und Jugendliche
- Zielgruppen im Setting Schule und andere Bildungseinrichtungen, dazu zählen:
  - Schüler:innen
  - Studierende
- Zielgruppen im Setting Arbeitsplatz/Betrieb
  - Lehrlinge
- Zielgruppen im Setting Gemeinde/Stadt(viertel)/Region, dazu zählen:
  - Jugendliche im außerschulischen Bereich
  - Erwachsene
  - Ältere Menschen

## Qualität

### Einrichtung zur Prüfung der Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung:

- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit in Deutschland

## Übertragbarkeit und Weiterentwicklung

### Geografische Verortung: In welchem Land bzw. Bundesland wurde die Maßnahme umgesetzt?

- Tirol
- Nicht Österreich, nämlich: Deutschland

### Kontext und Einbettung

Nebolus wurde im Rahmen des Forschungsprojekts eHlastic entwickelt, das vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert wird. Initiales Ziel war die digital-gestützte Förderung der Gesundheitskompetenz im Schnittfeld von Schule und Gemeinde. Mittlerweile ist Nebolus in verschiedenen Settings im Einsatz (u.a. Hochschulen/Universitäten, Betriebe, Städte und Gemeinden) und kann flexibel an die jeweiligen lebensweltbezogenen Bedarfe regionaler Fachakteur:innen angepasst werden.

Nebolus steht im Kontext des deutschen Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz, der zahlreiche Projekte zur Stärkung der Gesundheitskompetenz in Bildung, Prävention und Versorgung bündelt. Für die Umsetzung einer Nebolus-Rallye ist die Kooperation mit lokalen Fachakteur:innen (z. B. Jugendzentren, Beratungsstellen, Sportvereine, Gesundheitsdienste) entscheidend. Diese Akteur:innen werden als Stationen in die Rallye eingebunden und präsentieren ihre Angebote niedrigschwellig.

### Gesamtkosten der Maßnahme

Beispielhafter Personalbedarf für eine zweitägige Rallye mit 6 teilnehmenden Facheinrichtungen und 100 Rallye-Teilnehmenden:

Rallye-Organisation bestehend aus 1-2 Personen (Teilzeitkräfte) und ggf. 2-4 zusätzlichen Hilfskräften an den Rallyetagen. 1 Ansprechperson pro Facheinrichtung. 2-3 Monate Vorlaufzeit für Rallyeplanung mit etwa 3-4 Abstimmungstreffen mit allen Ansprechpersonen der Facheinrichtungen.

Die Nutzung von Nebolus (Planungstool und Smartphone-App) ist kostenfrei.

**Was sind die zentralen Lernerfahrungen aus der Umsetzung der Maßnahme? Welche Empfehlungen würden Sie interessierten Personen/Organisationen geben, die Ihr Konzept aufgreifen und umsetzen oder weiterentwickeln wollen?**

Die Erfahrungen zeigen, dass es zum einen eines/einer hauptverantwortlichen Akteurs/Akteurin bedarf, der/die die Intervention gemeinsam mit den teilnehmenden Einrichtungen plant und die technische Umsetzung mit dem Planungstool übernimmt oder delegiert. Zum anderen sollten die teilnehmenden Einrichtungen für die Ziele der Intervention (Stärkung der navigationalen Gesundheitskompetenz und Senkung der Hürden der Inanspruchnahme) sensibilisiert werden. Hierfür bedarf es einer ausreichenden Vorlaufzeit von mindestens 2 Monaten. Eine Teilnehmer:innenzahl von 60 bis 100 Personen (je nach Ressourcen aller Beteiligten) hat sich als sinnvoll erwiesen.

**Rahmenbedingungen und Kapazitäten für ein Gelingen: Welche Bedingungen müssen aus Ihrer Erfahrung jedenfalls erfüllt sein, um die Maßnahme auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umzusetzen? Was sind die zentralen Elemente, die für ein Gelingen erfüllt sein müssen?**

Hinter Nebolus steckt ein adaptierbares Interventionssystem zur Förderung der Gesundheitskompetenz, das für verschiedene Gesundheitsthemen (z. B. psychische Gesundheit, Bewegung, Konsumprävention), geografische Räume (z.B. Stadtteil, Gemeinde) und Zeiträume eingesetzt werden kann. Über ein kostenfreies digitales Planungstool können Praxisakteur:innen entsprechend ihren lokalen und thematischen Bedarfen eine individuelle Nebolus-Rallye anlegen und diese z. B. im Rahmen von schulischen Projektwochen oder im Kontext der Jugendarbeit umsetzen. Hierfür bedarf es kreativer Ideen und eines Netzwerks lokaler Praxisakteur:innen, die sich an der Nebolus-Rallye vor Ort beteiligen wollen.

Für die Nutzung von Nebolus braucht es keine spezifischen Vorkenntnisse. Ein/e Akteur:in sollte sich bereit erklären, die Planung und Durchführung der Rallye im Sozialraum federführend zu koordinieren. Natürlich kann eine Nebolus-Rallye auch im Team gemeinsam geplant und organisiert werden. Der/die Rallye-Organisator:in ist Ansprechpartner:in bei allen Abstimmungen rund um die Rallye. Ebenso erhält er/sie Zugang zum Planungstool, um die Nebolus-Rallye zu erstellen. Als Durchführungszeitrahmen einer Nebolus-Rallye haben sich 6-7 Stunden, aufgeteilt auf ein bis zwei Tage, bewährt.

Als Unterstützung stehen Rallye-Organisator:innen vielfältige Materialien und Ressourcen zur Verfügung, wie beispielsweise Checklisten, Kurzmanuale, begleitende Unterrichtsmaterialien (für den Einsatz in Schulen) sowie einen YouTube-Kanal mit Erklärvideos. Um einen schnellen Einstieg in die Rallyeplanung zu bekommen, können Rallye-Organisator:innen auf Rallye-Vorlagen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen zurückgreifen, die mit beispielhaften Inhalten für die Gestaltung einer Rallye ausgefüllt sind. Die Vorlagen sind im Planungstool im Bereich „Muster-Rallyes“ hinterlegt und können ganz einfach an den eigenen Bedarf angepasst werden.

Nebolus bietet im Vergleich zu traditionellen vorgefertigten Interventionen ein offenes Interventionsrahmenwerk, das an spezifische thematische und lokale Bedürfnisse angepasst werden kann. Dadurch trägt es zu einem Wechsel von „Einheitsmaßnahmen“ zu gezielter Gesundheitsförderung und Prävention bei.

## Verfügbare Tools, Hilfestellungen, Materialien und relevante Literatur

Zur Unterstützung der Umsetzung wurden verschiedene Kommunikationsmaterialien und -kanäle entwickelt.

- Die Website, auf dem die Anwendung, Umsetzungsideen sowie Möglichkeiten der Nutzung vorgestellt werden: <https://nebolus.net/>.
- Ein Youtube-Kanal (<https://www.youtube.com/channel/UCFdtqkWGx7siRny4kAOq4TA/about>), auf dem verschiedene Erklärvideos u. a. in die Nutzung des Nebolus-Planungstools einführen.
- Checklisten, ein Ideenfinder, Kommunikationshilfen, Vorlagen für Story-Ideen in einfacher Sprache sowie ein Manual zur Erstellung eines eigenen Story-Rahmens.
- Für das Setting Schule begleitende Unterrichtsmaterialien, die zur Vor- und Nachbereitung der Nebolus-Rallyes eingesetzt werden und das Ziel verfolgen, die allgemeine und die navigationale Gesundheitskompetenz von Jugendlichen zu stärken.
- Eine Support-Website (Nebolus HelpCenter) mit zahlreichen Tipps, hilfreichen Tools und wertvollen Informationen rund um die Organisation, Planung und Durchführung einer Nebolus-Rallye: <https://nebolus.zendesk.com/hc/de>.
- Ein kostenfreies eLearning-Angebot für Fachakteure für einen einfachen Einstieg in das Konzept, die Vorbereitung und Durchführung von Nebolus-Erkundungsrallyes. Der Kurs besteht aus insgesamt vier Modulen und kann flexibel absolviert werden. Beim erfolgreichen Abschluss aller Module wird ein Teilnahmezertifikat ausgestellt: <https://nebolus.net/academy/>

Darüber hinaus wurden die konzeptionellen Grundlagen in Form von wissenschaftlichen Publikationen aufbereitet, welche auf der Website unter „[nebolus.net/uber-nebolus](https://nebolus.net/uber-nebolus)“ gelistet sind.

## Wirkannahmen und -modell

### Gesundheitsrelevante Ausgangslage und Problembeschreibung

Jüngste Ergebnisse der Studie "Health Behavior in School-aged Children" (HBSC) zeigten bei 80 % der Befragten eine mittlere oder niedrige Gesundheitskompetenz, wobei der Anteil in Deutschland und Polen am höchsten (jeweils 87 %) und in Finnland (62 %) am niedrigsten war (Paakkari et al., 2020). In Bezug auf die Suche nach und die kritische Bewertung von digitalen Gesundheitsinformationen gaben 42 % der befragten jungen Menschen an, dass sie dabei häufig Schwierigkeiten hätten (Dadaczynski et al., 2020).

Gesundheitskompetenz benötigt man nicht nur für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil, sondern auch für die Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten und Vorsorgeuntersuchungen sowie die Compliance bei nicht-medizinischen und medizinischen Behandlungen (Dadaczynski et al., 2021). Deshalb mag es überraschen, dass es an Interventionen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz von jungen Menschen mangelt.

Vor diesem Hintergrund wurde Nebolus als maßgeschneiderte Intervention zur Förderung der (navigationalen) Gesundheitskompetenz entwickelt. Das Hauptziel von Nebolus ist die Stärkung der Gesundheitskompetenz von Jugendlichen in ihrem direkten Lebensumfeld (z. B. Bezirk, Gemeinde). Dazu gehört insbesondere die Fähigkeit, Informationen und Dienstleistungen, die von Organisationen oder Fachleuten erbracht werden, zu finden, zu verstehen, zu bewerten und zu nutzen.

## **Der Maßnahme zugrundeliegendes Wirkmodell bzw. Annahmen zur Wirksamkeit**

„Entertainment Education“ ist eine Kommunikationsstrategie, die Unterhaltung (Entertainment) mit Bildung (Education) verbindet, um Menschen zu informieren und motivieren, indem wichtige Botschaften in fesselnde Geschichten und Medienformate eingebettet werden, die Spaß machen und das Publikum emotional ansprechen (Dadaczynski et al., 2021). Empirische Evidenz deutet auf kleine, aber signifikante Auswirkungen von Entertainment Education auf Gesundheitswissen, Einstellungen, Absichten und Verhaltensweisen hin.

Bei der Konzeption von Nebolus wurde das Outcome-Modell der Gesundheitsförderung verwendet.

- Dabei wird davon ausgegangen, dass Nebolus-Rallyes und das begleitende Lehrmaterial zu einer Verbesserung der (Navigations-)Gesundheitskompetenz und einer positiven Einstellung gegenüber lokalen Gesundheitsdienstleister:innen /-fachkräften und ihren Angeboten führen wird.
- In Bezug auf die navigationale Gesundheitskompetenz wird erwartet, dass Nebolus insbesondere die Fähigkeit stärkt, Informationen über lokale Gesundheitsdienstleister:innen /-fachkräfte und deren Angebote zu finden und zu verstehen, was als Voraussetzung angesehen werden kann, um diese bei Bedarf auch zu nutzen.
- Ebenso erwartet wird eine Verbesserung der Einstellung zur Hilfesuche und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten (inkl. Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention).
- Mit zunehmender Inanspruchnahme wird eine Abnahme der Prävalenz ungesunder Verhaltensweisen und gesundheitlicher Probleme bei Jugendlichen erwartet.
- Nebolus sollte auch zur Stärkung bestehender oder neuer lokaler Netzwerke von Gesundheitsdiensteanbieter:innen und zur Entwicklung einer koordinierten lokalen Gesundheitsförderungs-/Präventionsstrategie führen.

## **Angaben zur Wirksamkeit und Evaluation**

### **Wurde die Qualität der Umsetzung der Maßnahme (Prozessevaluation) geprüft?**

- Ja

### **Wurde die Maßnahme evaluiert?**

- Ja

### **Wie wurde der Prozess und die Umsetzung der Maßnahme evaluiert und dokumentiert und wie wurde die Qualität der Umsetzung der Maßnahme geprüft?**

Sowohl das Konzept als auch die technische Umsetzung von Nebolus wurde eng mit Jugendlichen und Praxisakteur:innen abgestimmt. Zudem fanden verschiedene Feedbackschleifen und Usability-Tests statt, deren Ergebnisse in die Weiterentwicklung des Angebots einfließen. Einzelne Nebolus-Rallyes werden in Form von Praxiseinblicken auf der Website <https://nebolus.net/> dokumentiert. Das Nebolus-Team steht immer wieder in Kontakt mit den Rallye-Durchführenden und erfasst im Nachgang Erfahrungen, die in die systematische Weiterentwicklung einfließen.

## **Reichweite Zielgruppen und Settings: Wie gut ist es gelungen, die Zielgruppe(n) zu erreichen und sind die Maßnahmen durch die adressierten Settings/Organisationen/Kommunen aufgegriffen worden?**

Nebolus-Rallyes wurden in mindestens 40 Gemeinden in Deutschland und im Bundesland Tirol durchgeführt. Mit den Rallyes konnten bisher insgesamt mindestens 1.440 Personen aus unterschiedlichen Zielgruppen (Schülerinnen und Schüler, Studierende, Jugendliche) erreicht werden.

## **Welche Elemente waren besonders wirksam, welche Ansätze haben nicht funktioniert?**

Dazu liegen (noch) keine publizierten Evaluationsergebnisse vor.

## **Art des Wirkungsnachweises im Rahmen von Studien bzw. der Evaluation**

- Randomisiert kontrollierte Studie
- Nicht-randomisiert kontrollierte Studie

## **Ergebnisse vorhandener Studien/Evaluationen**

Zur Analyse der Wirksamkeit wurde im Juni 2022 eine kontrollierte Prä-Post-Studie mit etwa 200 Jugendlichen aus 13 Schulen bzw. Bildungseinrichtungen durchgeführt. Weitere Daten wurden im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie im Oktober 2023 bei über 170 Studierenden einer Hochschule erhoben.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Intervention signifikante Effekte auf 1) die Senkung von Barrieren der Inanspruchnahme (großer Effekt) sowie auf 2) das Finden und 3) das Verstehen von gesundheitsbezogenen Informationen (mittlerer Effekt) im sozialen Nahraum hat.

Die Veröffentlichung der Ergebnisse steht noch aus.

## **Literatur und Quellen-Angaben zu den Evaluationsergebnissen**

Dadaczynski, K., Rathmann, K., Schrick, J., et al. (2020). Digitale Gesundheitskompetenz von Jugendlichen. Eine mehrperspektivische Betrachtung aus Sicht von Schüler\*innen, Lehrkräften und Schulleitungen weiterführender Schulen in Hessen. [Broschüre DiGKS.indd](#).

Dadaczynski, K., Krah, V., Demian, F., et al. (2021). Promoting Navigation Health Literacy at the Intersection of Schools and Communities. Development of the Game-Based Intervention Nebolus. *Frontiers in Public Health* 9/752183: 1-11.

Paakkari, L., Torppa, M., Mazur, J. et al. (2020): Comparative study on adolescents health literacy in Europe: findings from the HBSC study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17: 3543.

Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz