



Landes Zahnärztekammer
Hessen



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

Presseinformation

Lieber wenig Zucker: Tipps für die perfekte Schultüte

Frankfurt, 24. Juli 2025. Halbzeit bei den großen Ferien in Hessen: Noch gut drei Wochen, dann beginnt das neue Schuljahr und für rund 63.000 Kinder fängt mit der Einschulung ein neuer Lebensabschnitt an. Schon jetzt wird hessenweit in Familien fleißig gebastelt: Die Schultüten der neuen Erstklässlerinnen und Erstklässler werden liebevoll und mit viel Kreativität gestaltet.

Doch spätestens nach Fertigstellung der Schultüte stellen sich wichtige Fragen: Was kommt hinein? Was macht den Kindern Spaß, ist sinnvoll und nützlich? Und nicht zuletzt: Wie viel Zucker darf darin stecken?

Kinder lieben Süßigkeiten und es darf auch etwas zum Naschen in der Schultüte sein. Allerdings ist [wissenschaftlich erwiesen](#), dass Kinder zu viel Zucker konsumieren. Die Folgen für die Gesundheit reichen von Karies und Diabetes bis hin zu krankhaftem Übergewicht. Daher sollte der Anteil an Süßem eher niedrig sein. Schließlich gibt es viele Alternativen für den Inhalt.

Eine erste eigene Uhr oder ein lustiger Wecker helfen dabei, den neuen Alltag und seine Strukturen zu verstehen. Reflektoren für den Schulranzen oder das Fahrrad sorgen für mehr Sichtbarkeit und Sicherheit auf dem Schulweg. Klassische Pausenhof-Spielsachen wie Gummitwist, Springseil, Straßenkreide oder Flummis haben nach wie vor ihren Reiz; Bastelutensilien und Knete fördern die Kreativität.

Das Internet bietet noch viel mehr Ideen. Auf der Webseite der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH) gibt es [Vorschläge für eine perfekte Schultüte](#) – und die Initiative proDente e. V. hat eine [Checkliste](#) mit Ideen für geeignetes Füllmaterial erstellt.

Wenn dann noch die Lieblingssüßigkeit als Tüpfelchen auf dem I dazukommt, steht einem rundum gelungenen ersten Schultag nichts mehr im Weg. Die Zahnärztinnen und Zahnärzte in Hessen wünschen allen neuen Schulkindern einen guten Start in den neuen Lebensabschnitt!

Quellenangabe zur Anzahl der Schulanfängerinnen und Schulanfänger in Hessen: Statistisches Landesamt Hessen, Vorausberechnung Schülerzahlen bis 2040, S. 14, [Link zum PDF](#)

Stellungnahme der LAGH zum Umgang mit Süßem (inkl. Studienergebnissen der DGE und Empfehlung Berufsverband für Kinder- und Jugendärzte: [Link zum PDF](#))

Kontakt:
Landes Zahnärztekammer
Hessen

Dr. Veit Justus Rollmann
Rhonestr. 4,
60528 Frankfurt
069 427275-116
E-Mail: presse@lzkh.de
Internet: www.lzkh.de

Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen

Regina Lindhoff
Lyoner Str. 21
60528 Frankfurt
Tel.: 069 6607-278
E-Mail: presse@kzvvh.de
Internet: www.kzvvh.de