

## **Fast jeder dritte Schüler hat Schlafstörungen DAK-Präventionsradar 2018 untersucht Zusammenhang mit Schulstress und langen Bildschirmzeiten**

**Hamburg, 15. Januar 2019. Fast jeder dritte Schüler leidet unter Schlafstörungen. Die Hälfte der Schüler fühlt sich tagsüber erschöpft und klagt über Müdigkeit. Das zeigt der Präventionsradar 2018 der DAK-Gesundheit. Insbesondere ältere Schüler schlafen zu wenig. So berichten Neunt- und Zehntklässler von im Durchschnitt nur rund sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Auch infolge des Schlafmangels leiden Schüler verstärkt unter Stress. Der Präventionsradar belegt, dass der Schlafmangel in Zusammenhang steht mit den stark erhöhten Bildschirmzeiten der Schüler: Viele sitzen mehr als vier Stunden täglich vor Fernseher, Smartphone oder Tablet. Knapp ein Fünftel zeigt depressive Symptome. Die Krankenkasse hat die aktuelle Schulstudie mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in sechs Bundesländern durchgeführt. Fast 9.300 Schüler der Jahrgangsstufen fünf bis zehn wurden dafür repräsentativ befragt. Der Präventionsradar untersucht als kombinierte Längs- und Querschnitterhebung jährlich Befinden und Gesundheitsverhalten von Zehn- bis 18-Jährigen.**

Mädchen leiden häufiger unter Schlafstörungen als Jungen: Während jede Dritte mindestens einmal pro Woche Schlafprobleme hat, sind es bei den Jungen nur 24 Prozent. Je nach Klassenstufe schlafen die Befragten zu sehr unterschiedlichen Zeiten ein: Fünft- und Sechstklässler zwischen 20 und 22 Uhr, Neunt- und Zehntklässler mehrheitlich nach 23 Uhr. Etwa jeder sechste ältere Schüler gibt an, erst nach Mitternacht einzuschlafen. So kommen die Jüngeren durchschnittlich auf 9,4 Stunden Schlaf pro Nacht, Zehntklässler nur noch auf 7,3 Stunden. Das ist ein Fünftel oder 120 Minuten weniger als von Experten für diese Altersgruppe empfohlen. „Die Schüler kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber sie laden ihre eigenen Batterien nicht mehr ausreichend auf“, kommentiert Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, die Ergebnisse. „Schlafmangel und Schlafstörungen werden leicht unterschätzt, dabei können sie ernsthafte Probleme verursachen.“ Tatsächlich zeigt der DAK-Präventionsradar einen engen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Stressempfinden. Je weniger Schlaf die Befragten bekommen, desto mehr fühlen sie sich

gestresst. Von den Mädchen gibt fast die Hälfte (48 Prozent) an, oft oder sehr oft unter Stress zu leiden. Von den Jungen ist ein Drittel betroffen. Die empfundene Stresshäufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Unter den jüngeren Schülern fühlen sich nur fünf Prozent sehr oft gestresst, unter den älteren sind es 14 Prozent. Erhöhtes Stressempfinden ist keine Lappalie, sondern geht mit häufigen Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen einher. Auch Niedergeschlagenheit kann sich verstärken. Etwa ein Sechstel der Befragten (16 Prozent) fühlt sich oft oder sehr oft unglücklich. Insbesondere Mädchen (23 Prozent) machen Angaben, die auf depressive Symptome hinweisen.

### **Smartphones rauben Schülern den Schlaf**

Eine Erklärung für die verkürzte Schlafdauer der Schüler ist die zunehmende Nutzung von Bildschirmgeräten. Der DAK-Präventionsradar zeigt: Je mehr Zeit sie vor Bildschirmen verbringen, desto weniger schlafen sie. Smartphone und andere Geräte sind schon bei Schülern der fünften Klasse beliebt. Die Mehrheit der Kinder (56 Prozent) gibt an, bis zu einer Stunde am Tag vor dem Bildschirm zu verbringen. Neunt- und Zehntklässler kommen leicht auf das Dreifache: Ein Viertel (28 Prozent) der älteren Schüler spricht von mehr als vier Bildschirm-Stunden pro Tag. Das ist die Selbstwahrnehmung der Schüler. Die Zeit, die sie tatsächlich mit Tablet, Computer, Handy und Fernseher zusammengerechnet verbringen, dürfte darüber liegen. „Die Smartphones rauben den Schülern den Schlaf“, betont Studienleiter Prof. Dr. Reiner Hanewinkel vom IFT Nord. „Unser Präventionsradar belegt eindeutig den Zusammenhang von Schlafmangel und langen Bildschirmzeiten. Um Gesundheitsproblemen vorzubeugen, brauchen wir wirksame Programme für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien.“

### **Schülern fehlt ausreichende Bewegung**

Nur 35 Prozent der Schüler sind ausreichend körperlich aktiv. Nach den nationalen Bewegungsempfehlungen sollen Kinder und Jugendliche sich täglich mindestens 90 Minuten bewegen, wovon 60 Minuten das Zurücklegen von Wegen per Rad- oder Tretroller sein können. Die große Mehrheit wird diesen Empfehlungen nicht gerecht. Bei den Schülern der Klassen fünf und sechs sind Rad- und Tretrollerfahrten zwar noch verhältnismäßig beliebt: Ein Drittel fährt nach eigenen Angaben bis zu 60 Minuten pro Tag. Aber bei den Neunt- und Zehntklässlern lässt das Interesse nach. Nur noch ein Fünftel (19 Prozent) der Älteren fährt längere Strecken mit dem Rad.

**Präventionsradar zeigt Gesundheitsrisiken auf**

Der Präventionsradar der DAK-Gesundheit untersucht das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Schülern zwischen zehn und 18 Jahren (Jahrgänge fünf bis zehn). Rund 9.300 Mädchen und Jungen aus 528 Klassen und sechs Bundesländern haben teilgenommen. Die Studie kombiniert Längs- mit Querschnitterhebungen: Im kommenden Jahr werden die Klassen der ersten beiden Befragungswellen und zusätzlich die neuen fünften Klassen des aktuellen Schuljahres erfasst. So können altersspezifische Entwicklungen aufgezeigt werden.

**DAK-Initiativen für Kinder- und Jugendgesundheit**

Die DAK-Gesundheit engagiert sich mit drei großen Präventionsinitiativen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: Die Krankenkasse fördert mit „Wir bewegen Kitas“ die Motorik von Kindern ab zwei Jahren. Zudem macht sie sich mit der Schulkampagne „fit4future“ für mehr Bewegung, gesunde Ernährung und Stressbewältigung in Grund- und Förderschulen bundesweit stark. Das Programm soll auf weiterführende Schulen ausgeweitet werden. Darüber hinaus hat sich die Krankenkasse das Thema Internetsucht und Medienkompetenz auf die Fahnen geschrieben: Die DAK-Gesundheit finanziert im Rahmen einer Aufklärungskampagne Broschüren, die Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte gezielt über das Thema Internet- und Computersucht informieren. Herausgegeben werden die Hefte mit ausführlichen Hintergrundinformationen, Beispielen und einem Selbsttest vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Im Internet bietet die DAK-Gesundheit Informationen rund um das Thema gesunder Schlaf: [www.dak.de/schlaf](http://www.dak.de/schlaf)