



DER PRÄVENTIONS- RADAR

Kinder- und
Jugendgesundheit in
Schulen

September 2025

Aktuelle Ergebnisse der Studie
9. Befragungswelle Schuljahr 2024/2025

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

STUDIEN UND REPORTE DER DAK-GESUNDHEIT

Schwerpunktthema Kinder- und Jugendgesundheit

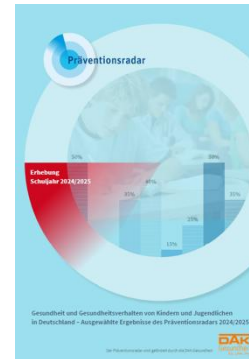
Seit Jahren veröffentlicht die DAK-Gesundheit repräsentative Reporte und Studien zu unterschiedlichen Aspekten der Kinder- und Jugendgesundheit:



Kinder- und Jugendreport

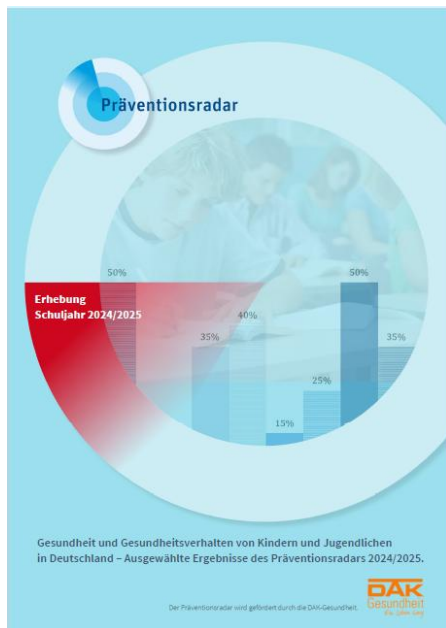


UKE-Mediensuchtstudie



Präventionsradar Schule

DER PRÄVENTIONSRADAR



Überblick über den Gesundheitszustand

Der Präventionsradar ist eine **breit angelegte Schulstudie**, mit der das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) bereits seit neun Jahren **das Wohlbefinden und das Gesundheitsverhalten** von Schulkindern in Deutschland nachhaltig erforscht.

Studiendesign

Es liegt eine **Kombination aus Quer- und Längsschnitt-Studie** vor. Seit 2016/17 finden die Erhebungen jährlich von November bis Februar in den Schulen statt.

Das Ergebnis ist eine Art **Frühwarnsystem** für den Gesundheitszustand der Schulkinder.

KERNERGEBNISSE ZUR GESUNDHEITSKOMPETENZ

Vorweg ein kurzer Blick auf die Kernergebnisse der 9. Welle. Sie zeigen, dass die Gesundheitskompetenz bei vielen Jugendlichen verbesserungswürdig ist:

➔ **84 Prozent** der Schulkinder verfügen über eine **niedrige bzw. moderate Gesundheitskompetenz**.

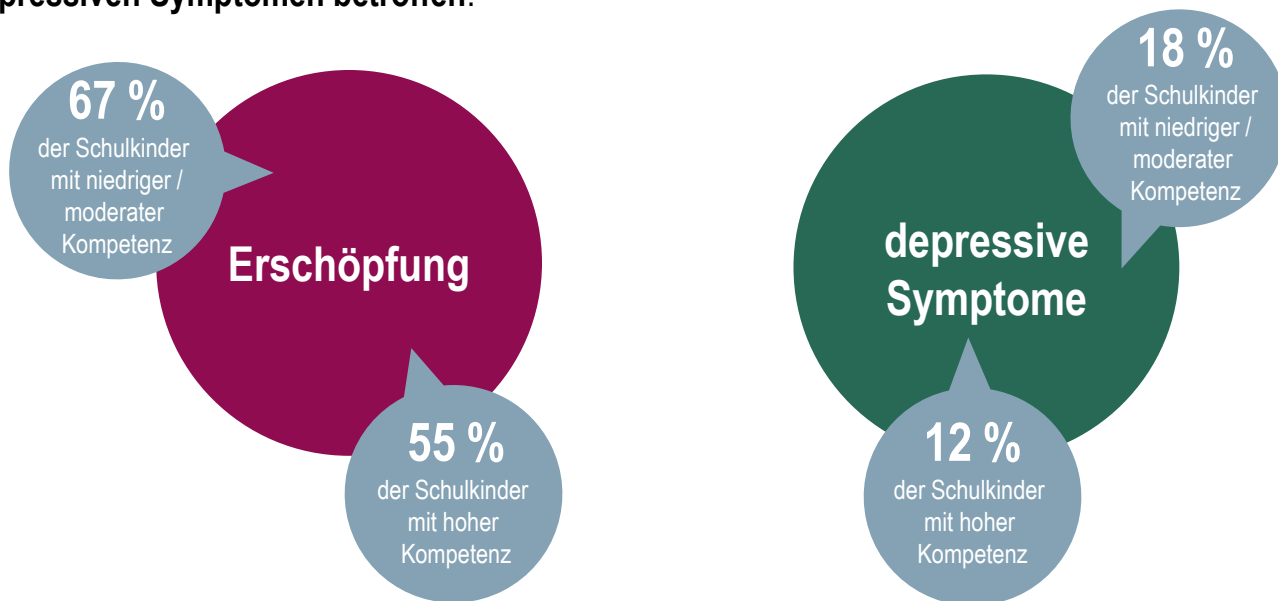
➔ **Nur 16 Prozent** verfügen über eine **hohe Gesundheitskompetenz**.



Die Daten weisen zudem auf soziale Ungleichheiten hin: Insbesondere Jugendliche mit einem niedrigen Sozialstatus zeigen tendenziell eine weniger ausgeprägte Gesundheitskompetenz.

WENN GESUNDHEITSKOMPETENZ FEHLT: BEDEUTUNG UND ZUSAMMENHÄNGE FÜR DIE GESUNDHEIT

Schulkinder mit einer **nicht ausreichenden Gesundheitskompetenz** berichten kritischer über ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Sie sind **häufiger von psycho-somatischen Beschwerden** wie zum Beispiel Erschöpfung und von **depressiven Symptomen** betroffen.

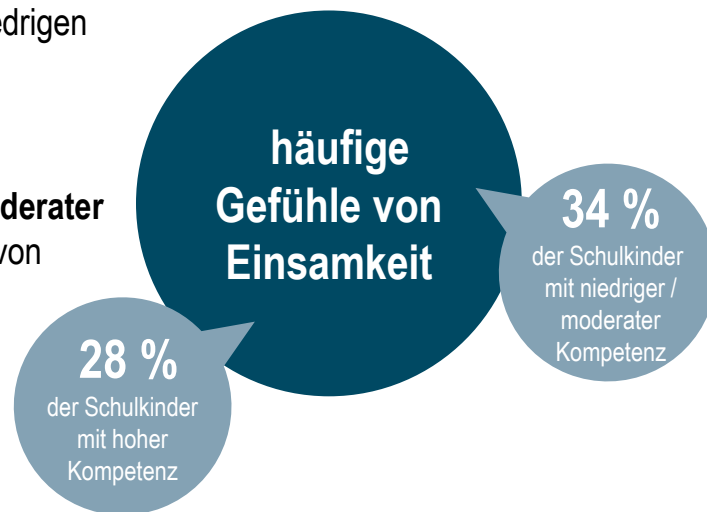


WENN GESUNDHEITSKOMPETENZ FEHLT: BEDEUTUNG UND ZUSAMMENHÄNGE FÜR DIE GESUNDHEIT

Auch über Einsamkeit berichten Schulkinder mit einer niedrigen Gesundheitskompetenz häufiger:

➔ **34 Prozent** der Schulkinder mit **niedriger bzw. moderater Gesundheitskompetenz** berichten über häufige Gefühle von Einsamkeit.

➔ **28 Prozent** der Schulkinder mit **hoher Gesundheitskompetenz** berichten über häufige Gefühle von Einsamkeit.



AKTUELLE ERGEBNISSE

Dr. Julia Hansen
IFT-Nord in Kiel



IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

HINTERGRUND

PRÄVENTIONSRADAR SCHULSTUDIE SEIT 2016

Ziel

- Präventionsarbeit in den Schulen unterstützen
- Jährlicher Überblick über das Gesundheitsverhalten
- Durchführung in 14 von 16 Bundesländern
(ab Schuljahr 25/26: in 15 von 16 Bundesländern)
- Schulsurvey, online, im Klassenverband
- 5. bis 10. Klasse, allgemeinbildende weiterführende Schulen



IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

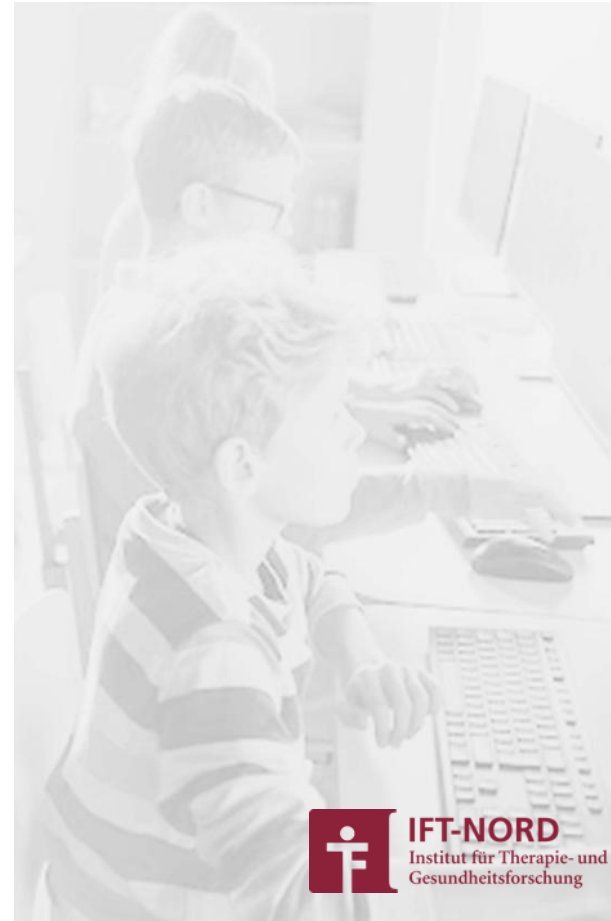
METHODIK

KOMBINATION AUS QUER- UND LÄNGSSCHNITT

- Schulanmeldung über Studienhomepage
- Einverständnis, freiwillige Teilnahme
- Online-Fragebogen
- Dauer pro Schuljahr 45 Minuten
- Durchführung im Klassenverband
- Erhebungszeitraum November bis Februar

Nutzen für Schulen:

Zertifikat + Bericht



IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

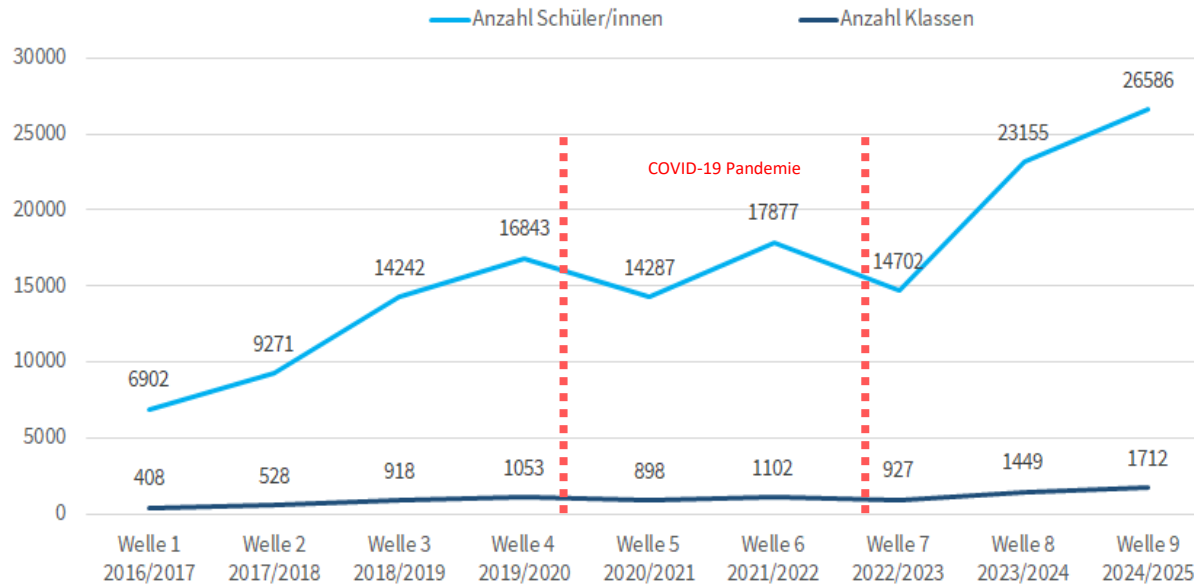
SCHULJAHR 2024/2025 / 9. BEFRAGUNGSWELLE

116 Schulen
1.712 Klassen
26.586 Schülerinnen
und Schüler

- Mittleres Alter: 13 Jahre
- 51% Mädchen
- 55% Gymnasiasten
- Vertretene Schularten:
Gemeinschaftsschulen, Gesamtschulen,
Gymnasien, (verbundene) Haupt- und
Realschulen, Oberschulen, (erweiterte)
Realschulen, Realschulen plus, Regelschulen,
regionale Schulen, Sekundarschulen,
Stadtteilschulen

TEILNAHMEZAHLEN SEIT 2016

Teilnahmezahlen je Erhebungswelle, wiederholter Querschnitt:



Als eine der größten Schulstudien zum Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern in Deutschland verzeichnete der Präventionsradar nach der COVID-19-Pandemie einen deutlichen Anstieg der Teilnahmezahlen.

Gesundheitskompetenz (GK)



DEFINITION: GESUNDHEITSKOMPETENZ

Gesundheitskompetenz ist ein multidimensionales Konstrukt.

Es beschreibt das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit einer Person, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden.

Personen mit einer hohen Gesundheitskompetenz sind eher in der Lage, sich gesundheitsförderlich zu verhalten als Personen mit einer geringen Gesundheitskompetenz.

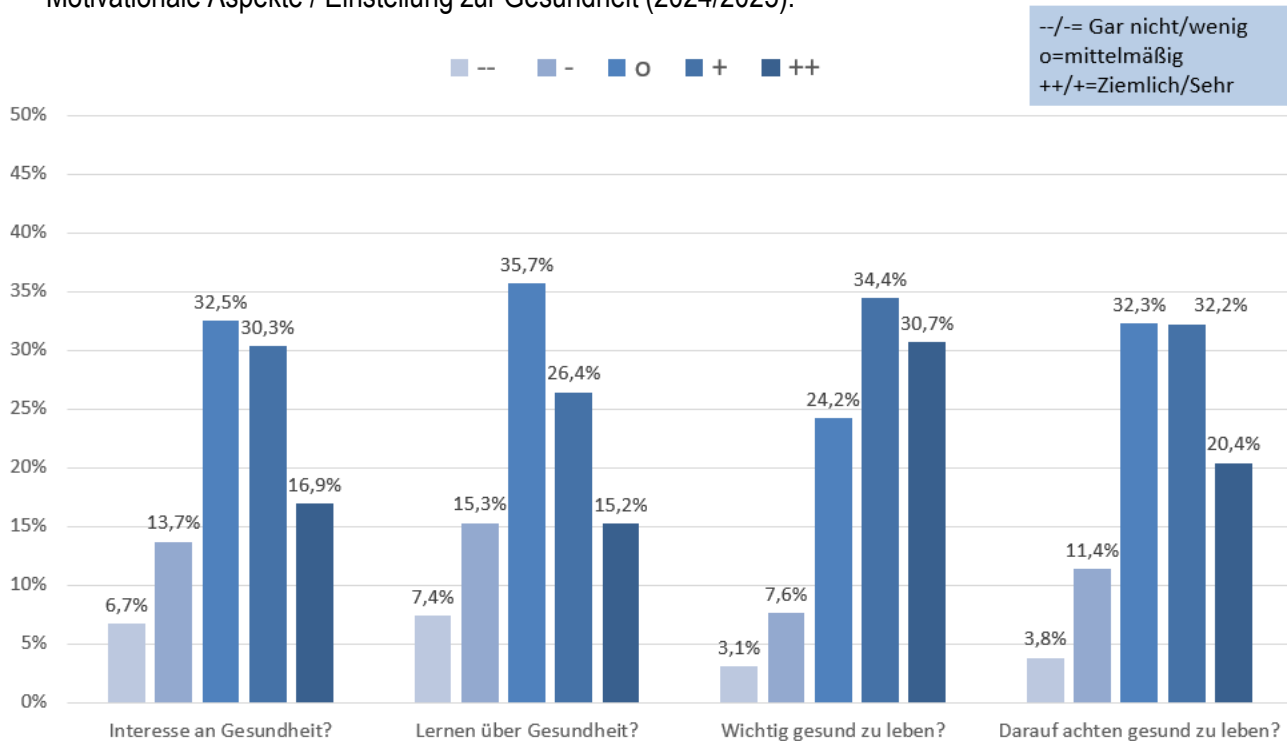
METHODIK: GESUNDHEITSKOMPETENZ

Im Rahmen der Befragung 2024/2025 wurde die motivationale Dimension der Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen untersucht.

Ziel war es, zu erfassen, inwieweit junge Menschen motiviert sind, sich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Insbesondere im Hinblick auf ihr Interesse an gesundheitsbezogenen Themen und ihre Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverhalten.

NUR 31 % FINDEN GESUNDEN LEBENSSTIL SEHR WICHTIG

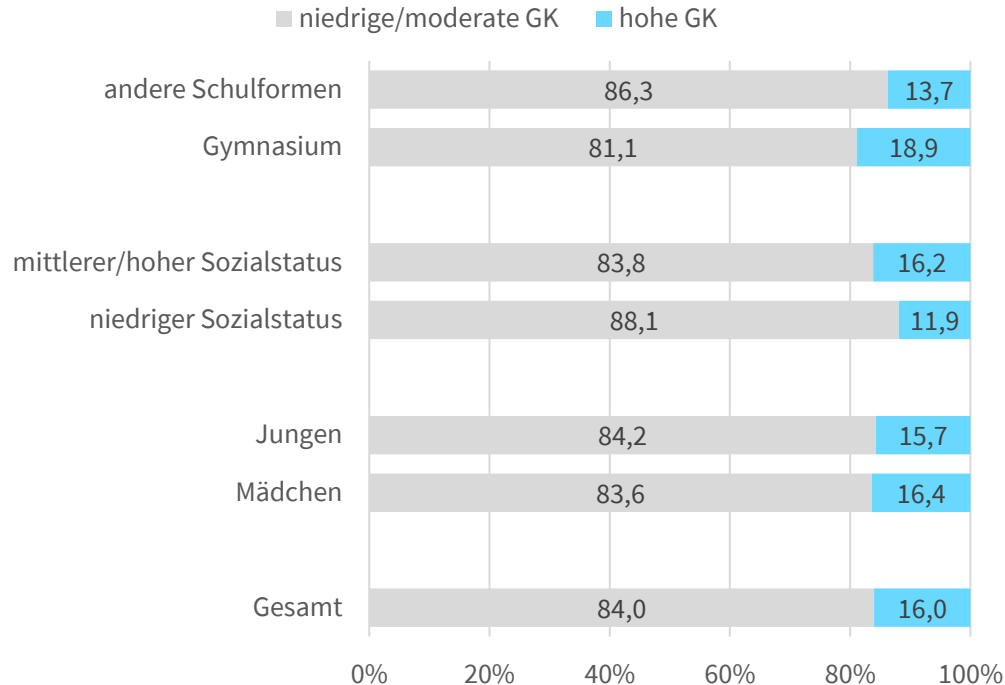
Motivationale Aspekte / Einstellung zur Gesundheit (2024/2025):



Nur 17 Prozent interessieren sich sehr für Gesundheit. Lediglich 15 Prozent möchten ihr Wissen darüber sehr gezielt erweitern. 31 Prozent halten einen gesunden Lebensstil für sehr wichtig und 20 Prozent achten sehr aktiv auf ihre Gesundheit.

84 % HABEN EHER NIEDRIGE GESUNDHEITSKOMPETENZ

Verteilung der Gesundheitskompetenz, motivationale Dimension:



Nur 16 % verfügen über eine hohe Motivation/Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden und sie anzuwenden.

Daraus folgt, dass die große Mehrheit der Heranwachsenden in der Entwicklung einer Gesundheitskompetenz gefördert werden muss.

GERINGE GESUNDHEITSKOMPETENZ BEGÜNSTIGT UNGESUNDES VERHALTEN

Gesundheitsbereich	Wie könnte sich eine niedrige Gesundheitskompetenz auswirken?	Assoziiertes Gesundheitsverhalten
Ernährung	Unkritischer Umgang mit Werbung, fehlendes Wissen	Seltener Obst und Gemüse, häufiger Süßes, Softdrinks, Energy-Drinks
Bewegung	Geringes Bewusstsein für Relevanz von regelmäßiger Bewegung	Seltener Aktivität
Mediennutzung	Fehlendes Wissen über Risiken & Einfluss	Höhere Bildschirmzeiten
Psychische Gesundheit Hygiene & Selbstfürsorge	Schlaf- & Stressmanagement fehlt, Symptome werden nicht erkannt	Rückzug, Schlafprobleme, höheres Stressempfinden, mehr psycho-(somatische) Beschwerden
Substanzkonsum	Unterschätzung von Risiken	Einstieg in den Konsum, geringere Risikowahrnehmung

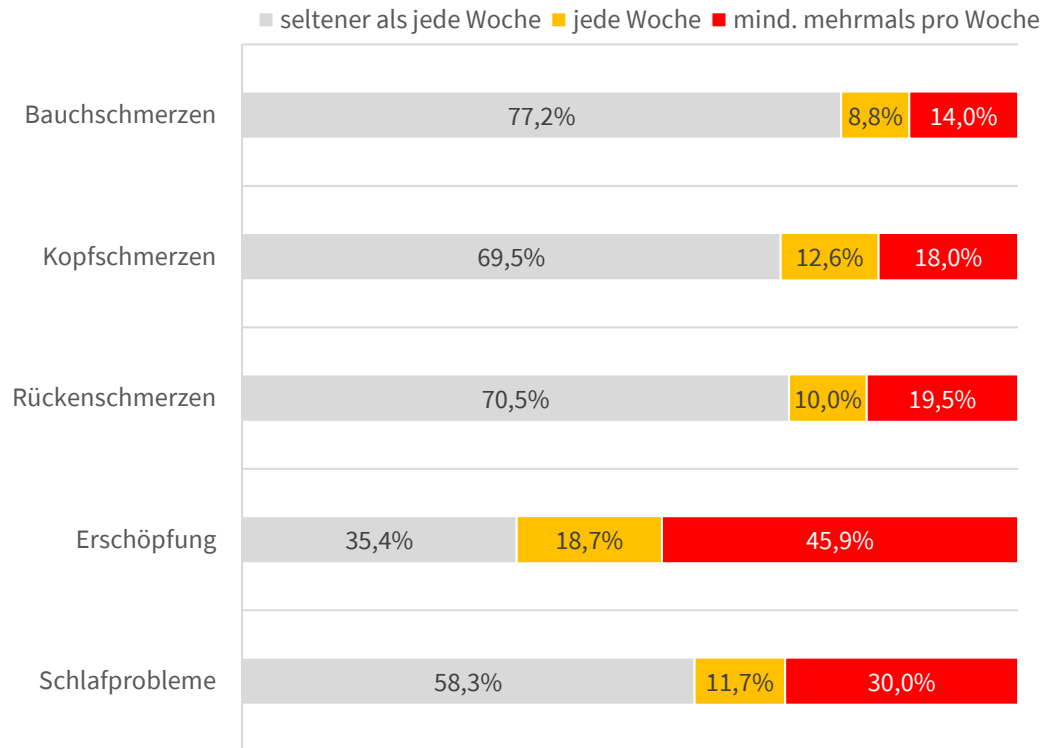
FAZIT GESUNDHEITSKOMPETENZ

- Die Ergebnisse geben Hinweise darauf, dass die Gesundheitskompetenz vieler Kinder und Jugendlicher als gering bis moderat einzustufen ist. Diese Einschätzung deckt sich mit den Befunden der HBSC-Studie (Sendatzki, 2024).
- Das Phänomen tritt in allen untersuchten Subgruppen in unterschiedlichen Ausprägungen auf.
- Assoziationen zum Gesundheitsverhalten lassen sich feststellen:
 - Ungesunde Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel
 - Erhöhtes Risiko für psychische und physische Gesundheitsprobleme
 - Unüberlegte Entscheidungen im Umgang mit Substanzen
- Ausblick: Für die kommende Befragung ist eine umfassendere Erfassung der Gesundheitskompetenz geplant, die neben der motivationalen Dimension künftig auch weitere Facetten berücksichtigt.

BESCHWERDELAST



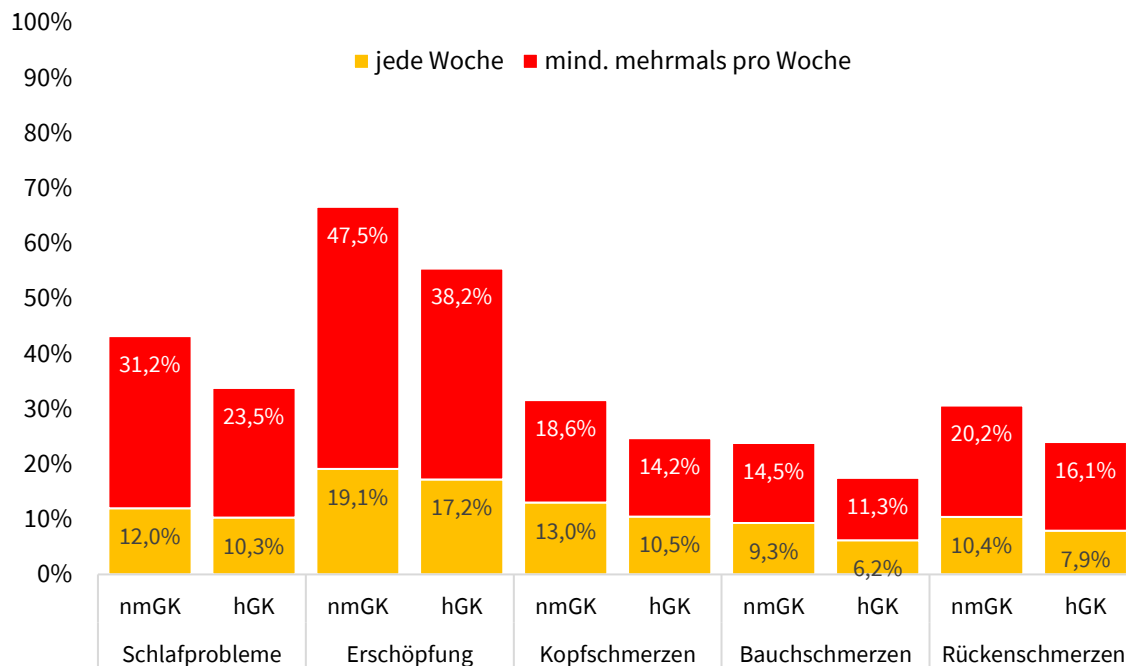
HÄUFIGKEIT VON BESCHWERDEN 2024/2025



Mindestens einmal je Woche fühlen sich rund 65 Prozent der Schulkinder erschöpft, 46 Prozent sogar mehrmals. 31 Prozent haben Kopfschmerzen und 42 Prozent Schlafprobleme.

SELTENER BESCHWERDEN BEI HOHER GESUNDHEITSKOMPETENZ (2024/2025)

Häufigkeit der berichteten Beschwerden, dargestellt für niedrige/moderate und hohe Gesundheitskompetenz:



67 Prozent der Schulkinder mit eher niedriger Gesundheitskompetenz fühlen sich erschöpft. Von den Schulkindern mit hoher Kompetenz sind es 55 Prozent. Kinder und Jugendliche mit hoher Gesundheitskompetenz berichten insgesamt seltener über gesundheitliche Beschwerden.

FAZIT BESCHWERDELAST

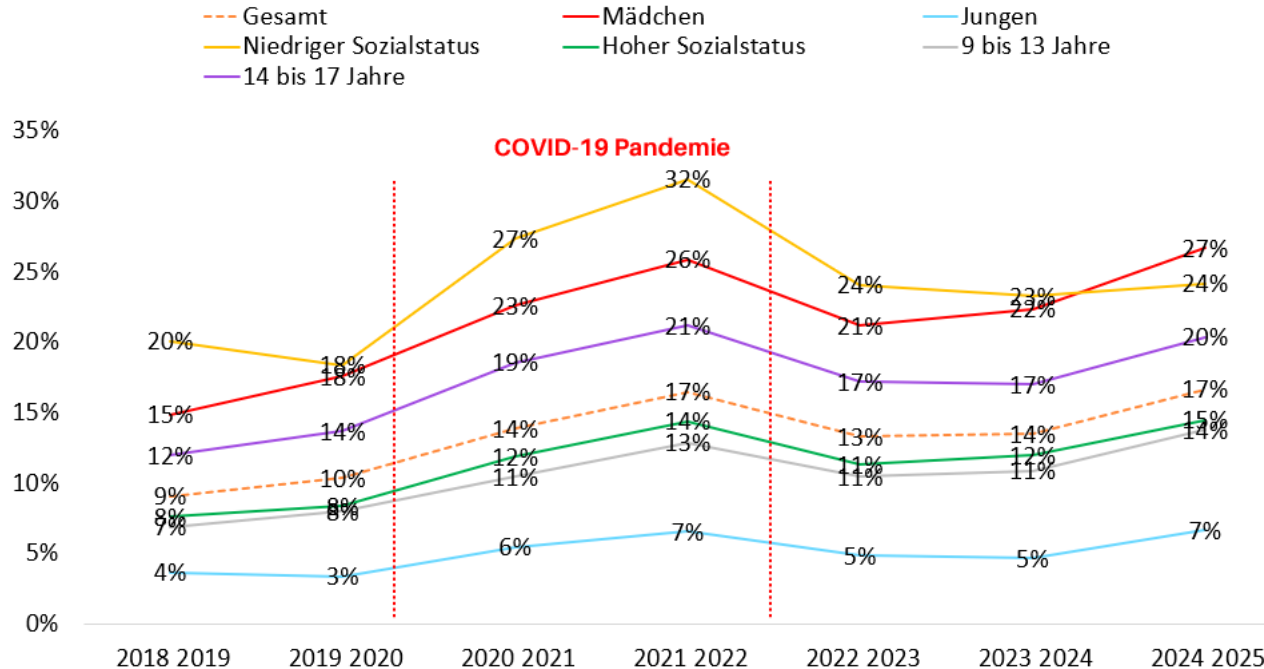
- Eine niedrige oder moderate Gesundheitskompetenz ist mit einer höheren Häufigkeit berichteter Beschwerden assoziiert.
- Knapp zwei Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen berichten über häufige Erschöpfung.
- Mehr als ein Drittel gibt an, regelmäßig unter Ein- und Durchschlafproblemen zu leiden.
- Besonders betroffen sind Mädchen, ältere Jugendliche sowie Kinder und Jugendliche mit einem niedrigen Sozialstatus.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



DEPRESSIVE SYMPTOME ZEITVERLAUF

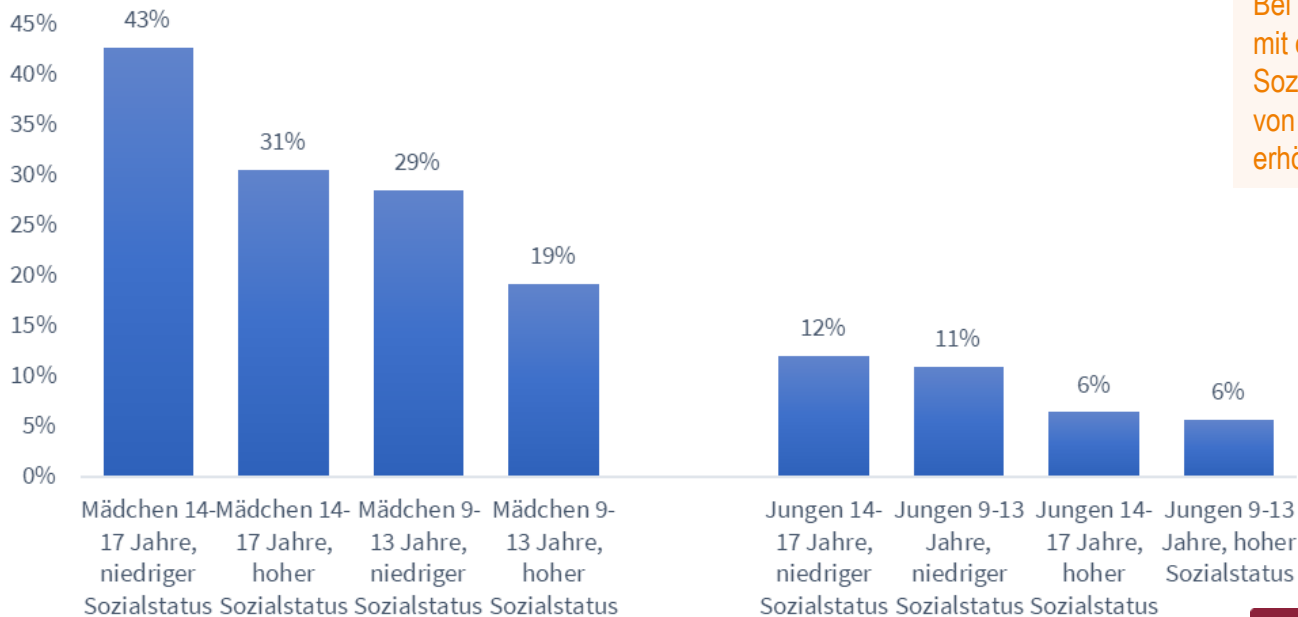
Anteil der Befragten mit emotionalen Problemen / depressiven Symptomen:



Bei 17 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigt sich 2024/2025 eine erhöhte emotionale Belastung. Mädchen und sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet. Mädchen erreichen im Schuljahr mit 27 Prozent den höchsten Wert der vergangenen Jahre.

DEPRESSIVE SYMPTOME NACH ALTER / GESCHLECHT

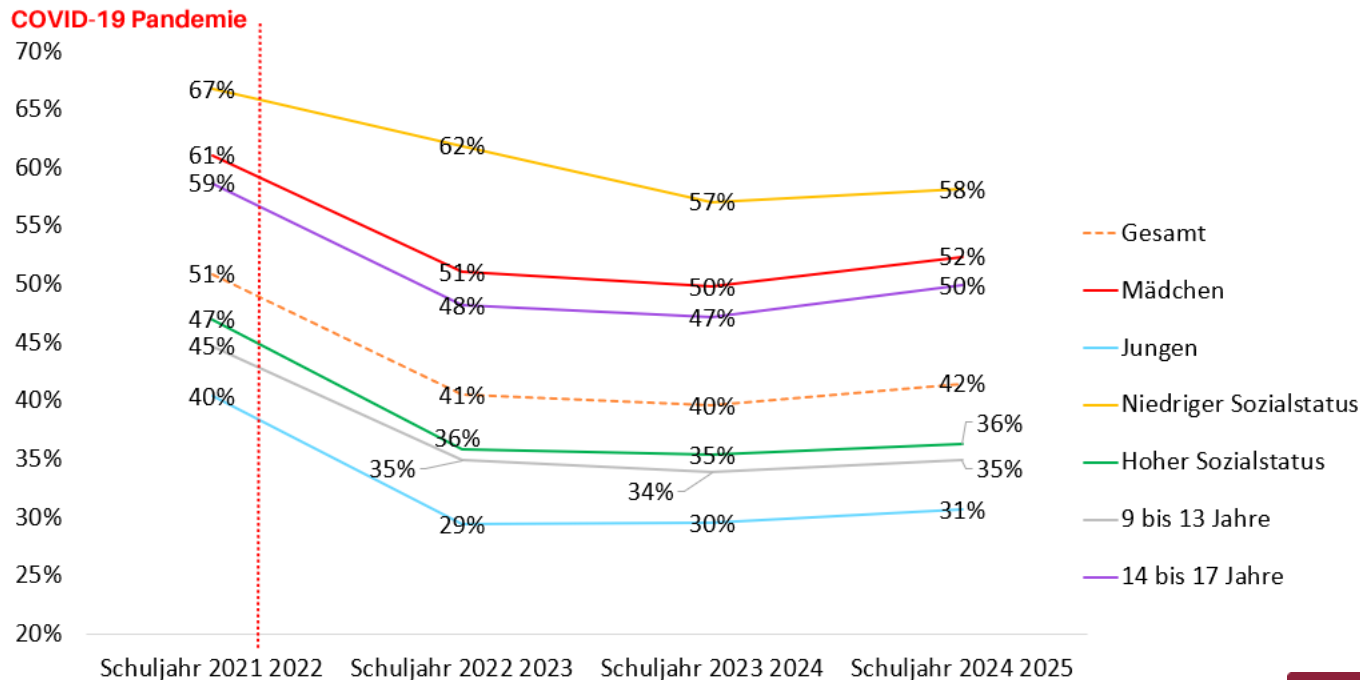
Anteil der Befragten mit auffälligen Werten (Risikogruppe) im Schuljahr 2024/2025:



Bei 43 Prozent der Mädchen mit einem niedrigen Sozialstatus zeigt sich im Alter von 14 bis 17 Jahren eine erhöhte emotionale Belastung.

SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN IM ZEITVERLAUF

Anteil der Befragten mit einem verminderten subjektiven Wohlbefinden:



Ergänzung zur Grafik:
45 Prozent der Befragten mit niedriger Gesundheitskompetenz berichten von einem verminderten Wohlbefinden, während es bei Kindern und Jugendlichen mit hoher Gesundheitskompetenz 27 Prozent sind.

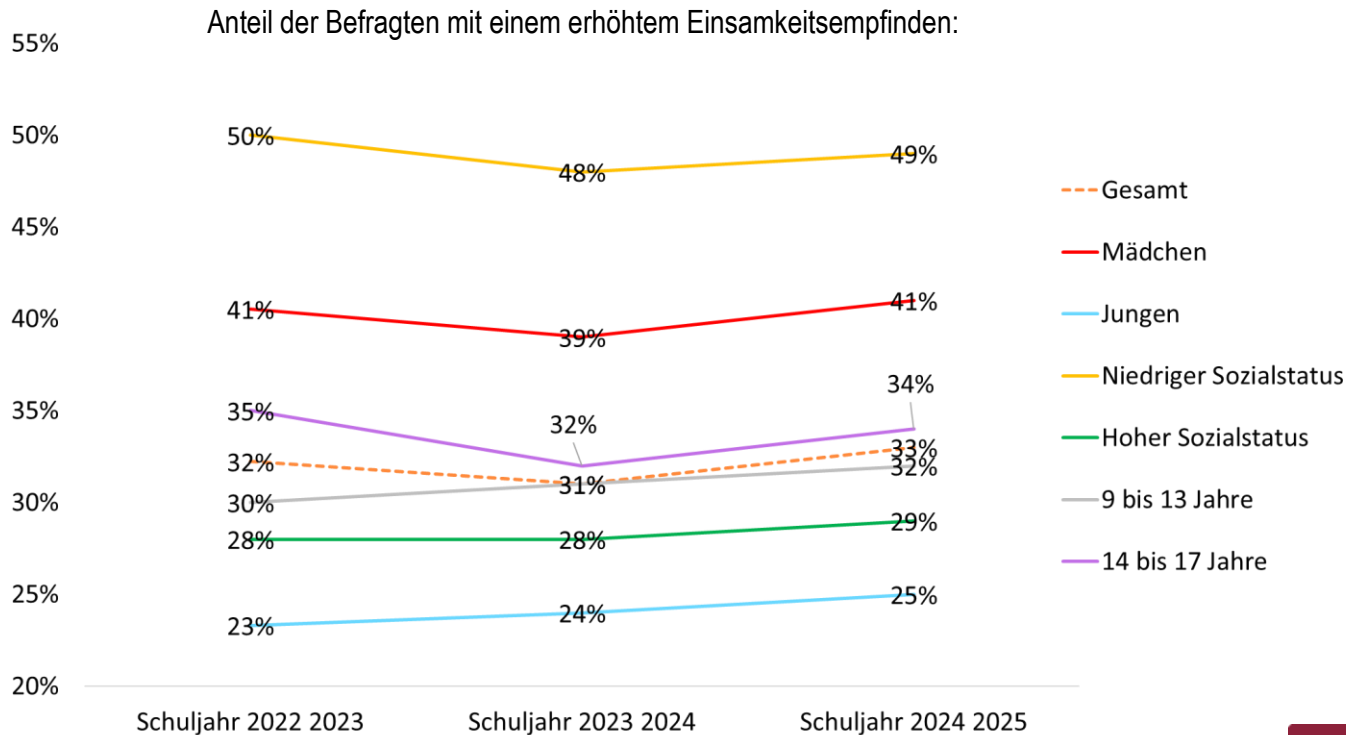
FAZIT: PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Eine höhere Gesundheitskompetenz geht mit einer besseren Beurteilung des allgemeinen Wohlbefindens einher.
- Die Ergebnisse der vorliegenden Erhebung verdeutlichen, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in bestimmten Subgruppen beeinträchtigt ist.
 - **Der WHO-5 Well-Being Index weist auf ein reduziertes subjektives Wohlbefinden bei einem relevanten Teil der Befragten hin.**
 - **Die ergänzende Auswertung der SDQ-Subskala „emotionale Probleme“ bestätigt diese Tendenzen: Ein nicht unerheblicher Anteil der Kinder und Jugendlichen berichtet über emotionale Belastungen wie Traurigkeit, Sorgen und Rückzugstendenzen.**
- Trotz einer leicht positiven Entwicklung der untersuchten Dimensionen emotionaler Belastungen nach der COVID-19-Pandemie bleibt der Anteil von Kindern und Jugendlichen, die weiterhin davon berichten, nach wie vor hoch.
- Besondere Aufmerksamkeit sollten Gruppen erhalten, die mehrfach belastet sind, etwa durch soziale Benachteiligung.

EINSAMKEIT

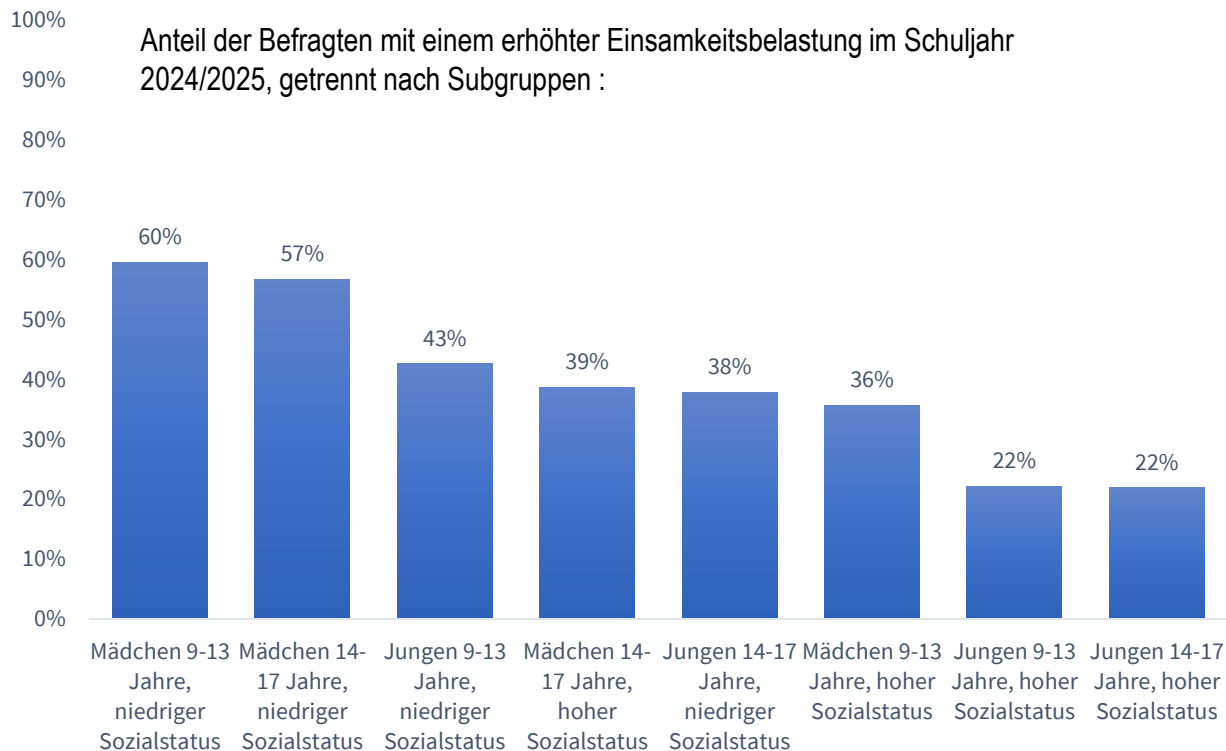


EINSAMKEIT IM ZEITVERLAUF



Ergänzung zur Grafik:
Kinder und Jugendliche mit höherer Gesundheitskompetenz berichten seltener über Gefühle von Einsamkeit als jene mit niedriger oder moderater Gesundheitskompetenz (28 Prozent versus 34 Prozent).

EINSAMKEIT NACH ALTER / GESCHLECHT / SOZIALSTATUS



Bei über der Hälfte (60 Prozent) der 9- bis 13-jährigen Mädchen mit niedrigem Sozialstatus zeigt sich ein erhöhtes subjektives Einsamkeitsempfinden.

FAZIT: EINSAMKEIT

- Bei den befragten Kindern und Jugendlichen zeigt sich, dass Einsamkeitsempfinden mit dem Niveau der Gesundheitskompetenz variiert.
- Die Ergebnisse der vorliegenden Erhebung lassen darauf schließen, dass etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen ein ausgeprägtes subjektives Einsamkeitsempfinden erleben.
- Dieses Phänomen zeigt sich in allen untersuchten Subgruppen in unterschiedlichen Ausprägungen, wobei vor allem sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche betroffen sind.
- Die Werte bleiben über den Untersuchungszeitraum hinweg stabil.

BEWERTUNG

BEWERTUNG DES INSTITUTS FÜR THERAPIE- UND GESUNDHEITSFORSCHUNG

Foto: IFT-Nord



Professor Dr. Reiner Hanewinkel,
Leiter Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung (IFT-Nord)

„Die vorliegenden Ergebnisse verdeutlichen eine signifikante Belastung von Kindern und Jugendlichen durch emotionale Probleme und depressive Symptome. Sie können als frühe Warnsignale für Überforderung, Stress oder unerkannte psychische Erkrankungen dienen.

Gesundheitskompetenz ist eine wichtige Voraussetzung, um mit psychischen und körperlichen Herausforderungen selbstbestimmt und gesund umzugehen. Kinder und Jugendliche sollten motiviert und in der Lage sein, sich gesundheitsbewusst zu verhalten und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Gesundheitskompetenz ist ein wichtiger Baustein in der Entwicklung junger Menschen – fehlt er, steigt das Risiko für langfristige gesundheitliche Probleme. Die Schule spielt dabei eine zentrale Rolle, denn als alltäglicher Lebens- und Lernort bietet sie zahlreiche Gelegenheiten, Gesundheitskompetenz frühzeitig zu fördern.“

STATEMENT DER PARLAMENTARISCHEN STAATSEKRETÄRIN, MAREIKE WULF



Mareike Wulf:
Parlamentarische
Staatssekretärin bei der
Bundesministerin für
Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

„Diese Zahlen rütteln auf. Wir möchten, dass sich etwas ändert.

Darum stärken wir Eltern, Pädagogen und Fachkräfte, denn sie können Gesundheitskompetenz vermitteln.

Darum bündeln wir gesamtgesellschaftlich alle Kräfte in einer gemeinsamen Allianz gegen Einsamkeit.

Darum entwickeln wir gemeinsam eine Strategie „Mentale Gesundheit für junge Menschen“ und bauen auf wirksamen Maßnahmen auf.“

FORDERUNGEN DER DAK-GESUNDHEIT

Foto: DAK-Gesundheit/ Weychardt



Andreas Storm,
Vorstandschef der DAK-Gesundheit

„Es ist erschreckend, wie stark junge Menschen psychisch belastet sind. Unsere Studie zeigt, dass Mädchen und Jungen ohne eine ausgeprägte Gesundheitskompetenz häufiger erschöpft, traurig oder einsam sind.

Deshalb besteht dringender Handlungsbedarf bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen.

Um unsere Kinder zu stärken und zu schützen, ist Schule ein wichtiger Ort. Wir müssen zwingend die Gesundheitskompetenz verbessern. Wir brauchen jetzt ein Schulfach Gesundheit und Prävention.

Das Thema duldet keinen Aufschub mehr, jetzt muss gehandelt werden.“

DER SUCHT- UND DROGENBEAUFTRAGTE DER BUNDES- REGIERUNG IST FÜR EIN SCHULFACH GESUNDHEIT

Foto: David Peters



Prof. Dr. Hendrik Streeck,
Beauftragter der Bundesregierung
für Sucht- und Drogenfragen

Im Interview mit der Apotheken-Umschau antwortet Prof. Dr. Hendrik Streeck auf die Frage zum Thema Mediensucht:

Frage: Medienkompetenz als Schulfach?

Streeck: „Ich denke da eher an ein Fach Gesundheit und Prävention, in dem Medienbildung ein Thema sein kann. Und natürlich Suchterkrankungen ganz allgemein. Wer weiß denn schon, wie Cannabis, Kokain und Opioide wirken, was sie mit dem Körper machen? Auch mit Glücksspiel kommen Kinder über Videospiele heute schon sehr früh in Kontakt.“

DANKE
SCHÖN.

ANGEBOTE ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ IM SCHWERPUNKT PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Präventionsinitiative in Schulen und Kitas zu Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit, geistige Fitness, Sucht



Digitales Selbsthilfeprogramm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene



Unterrichtsmaterial zur Förderung des gesunden Umgangs mit Alkohol im Jugendalter und Vermeidung des Rauschtrinkens



Wettbewerb zur Förderung des gesunden Umgangs mit Alkohol im Jugendalter und Vermeidung des Rauschtrinkens



Informationsportal mit Selbsttests und Beratungshotline zum Thema Mediensucht für Jugendliche, junge Erwachsene und Angehörige



App zur Förderung gesunden Schlafs



Bundesweites Vorsorgepaket für Kinder und Jugendliche, das ein Mediensuchtscreening und Depressionsfrüherkennung beinhaltet



FIT4FUTURE – INHALTE UND ZIELE

- Präventionsprogramm für Kitas und Schulen; Unterteilung in fit4future Kita, fit4future Kids und fit4future Teens
- Im Zentrum steht **die Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung, psychischer Gesundheit und geistiger Fitness** sowie **die Prävention von Suchterkrankungen**.
- **Begleitung der Einrichtungen** und ergänzende Ideen, Tipps und Anregungen für ein gesundheitsförderndes Verhalten auf einer **digitalen Plattform**
- **Partizipation und Chancengleichheit** aller Beteiligten (Kinder und Jugendliche, Kita-Personal und Lehrkräfte als auch Eltern unabhängig der Herkunft oder des sozialen Status)
- Unterstützung beim **Aufbau eines gesundheitsfördernden Umfelds**
- Verankerung eines **nachhaltigen Gesundheitsförderungsprozesses** zur eigenständigen Weiterführung
- **Wissenschaftliche Begleitung** zur stetigen Optimierung durch die TU München und Denkfabrik fischimwasser