

Ausgelaugt und übermüdet: Fast die Hälfte der Schulkinder hat Schlafprobleme

- **DAK-Präventionsradar zeigt: 89 Prozent verfügen über eine unzureichende Gesundheitskompetenz**
- **Weniger Kinder und Jugendliche blicken optimistisch in die Zukunft**
- **Schulstudie im zehnten Jahr mit Daten von rund 30.000 Schülerinnen und Schülern aus 15 Bundesländern**
- **DAK-Chef Storm zum PISA-Schock: „Ohne Gesundheit kein Bildungserfolg“**

Hamburg, 14. September 2026. Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland sind belastet: Fast die Hälfte der Schulkinder aus den Klassen fünf bis zehn hat Schlafprobleme. Mehr als zwei Drittel sind mindestens einmal jede Woche erschöpft und die Hälfte fühlt sich emotional und psychisch unwohl. Der DAK-Präventionsradar zeigt zudem, dass fast neun von zehn Schulkindern über keine ausreichende Gesundheitskompetenz verfügen. Auch blicken lediglich 57 Prozent positiv in die Zukunft. Das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) hat im Auftrag der DAK-Gesundheit mehr als 30.000 Schulkinder der Klassen fünf bis zehn aus 15 Bundesländern befragt. Der Präventionsradar ergänzt damit die aktuelle PISA-Debatte um Gesundheitsaspekte von Schülerinnen und Schülern. Er zeigt, wie es um die Gesundheit und das Wohlbefinden der jungen Menschen steht. DAK-Chef Storm fordert einen stärkeren Fokus auf Gesundheitskompetenz an Schulen.

„Bildungserfolg und Gesundheit hängen untrennbar zusammen. Wer schon in jungen Jahren erschöpft ist oder sogar unter Schlafstörungen leidet und nicht weiß, wie er mit solchen Belastungen umgehen kann, hat schlechtere Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen“, so Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit. „Genau hier setzt Gesundheitskompetenz an. Wir müssen sie bei Kindern und Jugendlichen stärker fördern und Gesundheit als festen Bestandteil von Bildung begreifen. Den Handlungsbedarf beim schulischen Lernen in Deutschland machen die aktuellen PISA-Ergebnisse überdeutlich.“

Steigender Trend bei Schlafproblemen und Erschöpfung

Aktuell sind die Kinder und Jugendlichen an den allgemeinbildenden weiterführenden Schulen in Deutschland stark belastet: Laut DAK-Präventionsradar kann fast die Hälfte von ihnen nicht gut schlafen und hat mindestens einmal pro Woche Schlafprobleme. Seit der erstmaligen Erfassung im Schuljahr 2019/2020 stieg der Anteil der Betroffenen von 36 auf 46 Prozent. Ein steigender Trend zeigt sich zudem deutlich beim Thema Erschöpfung. 69 Prozent der Kinder und Jugendlichen fühlen sich mindestens einmal pro Woche ausgelaugt und erschöpft. Vor drei Jahren waren es mit 52 Prozent noch deutlich weniger.

Experte: Übermäßiger Medienkonsum kann eine Ursache sein

„Auch wenn sich für die festgestellten Probleme keine monokausalen Ursachen benennen lassen, wird man auf den Zusammenhang zwischen übermäßiger Mediennutzung und den Erschöpfungs- und Schlafproblemen von Kindern und Jugendlichen hinweisen müssen. Kinder und Jugendliche, die bis spät in den Abend soziale Medien nutzen oder, algorithmisch getriggert, aufwühlende Videos konsumieren, werden vom gesunden Schlaf abgehalten“, sagt Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen e.V. (BVKJ). „Auch bei dem traurigen Phänomen, dass es Kinder immer weniger vermögen, interessante Dinge im Alltag wahrzunehmen, sehe ich eine Verbindung mit der Mediennutzung.“

Vermindertes Wohlbefinden und sinkender Zukunftsoptimismus

Für die Hälfte der Schulkinder ist es keine Selbstverständlichkeit, interessante Dinge im Alltag wahrzunehmen, gute Laune zu haben sowie entspannt und aktiv zu sein – alles, was nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einem guten Wohlbefinden dazu gehört. 49 Prozent berichten von einem verminderten Wohlbefinden, nach 41 Prozent im Schuljahr 2022/2023. Nur etwas mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen blickt positiv in die eigene Zukunft (57 Prozent). Im Vorjahr waren es noch 62 Prozent.

„Damit aus den akuten Belastungen von heute keine chronischen Krankheiten von morgen werden, müssen wir junge Menschen stark machen. Das wirksamste Werkzeug dafür ist die Gesundheitskompetenz.

Nur wer früh lernt, die Signale des eigenen Körpers zu verstehen und gegenzusteuern, bleibt langfristig stabil“, kommentiert Professor Reiner Hanewinkel als Studienleiter beim IFT-Nord in Kiel die Ergebnisse.

Gesundheitskompetenz als Schutzfaktor

Gesundheitskompetenz umfasst das Zusammenspiel von Motivation für das Thema Gesundheit, vorhandenem Wissen und der Fähigkeit, Informationen kritisch zu bewerten. Kindern und Jugendlichen mit einer ausgeprägten Gesundheitskompetenz geht es nachweislich besser. Das Risiko für ein vermindertes Wohlbefinden ist bei ihnen um ein Viertel geringer (minus 27 Prozent) und sie blicken häufiger optimistisch in die eigene Zukunft (plus 19 Prozent). Der DAK-Präventionsradar zeigt jedoch auch: Fast neun von zehn Schulkindern verfügen noch nicht über eine ausreichende Gesundheitskompetenz. Sie brauchen Unterstützung, um sich für Gesundheitsthemen zu interessieren, das nötige Grundwissen aufzubauen und Informationen aus dem Internet kritisch einzuordnen.

Kinder und Jugendliche befürworten Schulfach „Gesundheit“

Als Reaktion auf diese Defizite wird in der aktuellen Diskussion immer öfter die Einführung struktureller Maßnahmen gefordert – wie beispielsweise ein eigenes Schulfach „Gesundheit“. Interessant ist, dass laut Präventionsradar auch die Kinder und Jugendlichen selbst für diesen Vorschlag offen sind. Fast drei Viertel befürworten die Idee. Mehr als ein Viertel (28 Prozent) findet sie sogar „sehr gut“.

Die Bundesschüler*innenkonferenz (BSK) hat nach der Veröffentlichung der PISA-Ergebnisse Position bezogen: „Jetzt ein weiteres Mal den Fokus auf die Stärkung der Basiskompetenzen zu legen, wird uns langfristig nicht weiterhelfen. Das Grundproblem liegt an anderer Stelle: Wer sich nicht wohlfühlen und nicht partizipieren kann, kann auch nicht lernen“, betont Amy Kirchhoff, die BSK-Generalsekretärin.

Breit angelegte Schulstudie mit über 30.000 Teilnehmenden

Der DAK-Präventionsradar liefert als breit angelegte Schulstudie wichtige Erkenntnisse zur Gesundheitslage von Kindern und Jugendlichen. Bereits seit 2016 befragt das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) im Auftrag der DAK-Gesundheit Schulkinder zu ihrem

Wohlbefinden und Gesundheitsverhalten. Allein an der zehnten Welle im Schuljahr 2025/2026 haben mehr als 30.000 Kinder und Jugendliche an 141 allgemeinbildenden weiterführenden Schulen in 15 Bundesländern teilgenommen. Nur das Saarland war nicht beteiligt.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands und engagiert sich besonders für Kinder- und Jugendgesundheit.