



DER PRÄVENTIONS- RADAR

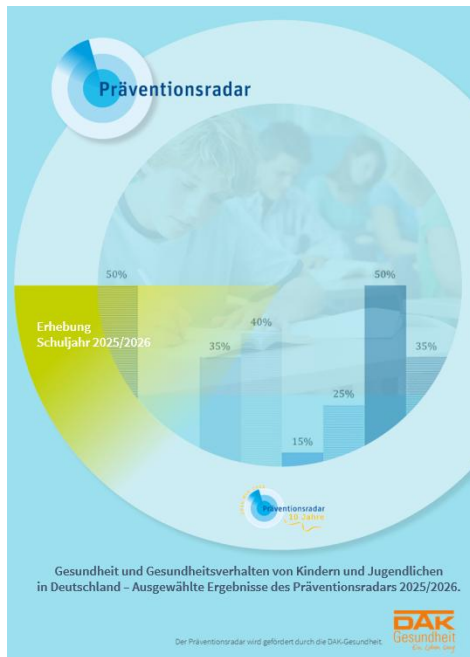
Kinder- und
Jugendgesundheit in
Schulen

September 2026

Aktuelle Ergebnisse der Studie
10. Befragungswelle Schuljahr 2025/2026

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

DER PRÄVENTIONSRADAR



Zehn Jahre Schulstudie

Bereits seit 10 Jahren gewinnen wir über diese **breit angelegte Schulstudie** wichtige Erkenntnisse über das **Wohlbefinden** und das **Gesundheitsverhalten von Schulkindern** in Deutschland.

Wachsende Anzahl Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zum Start 2016/2017 waren rund 6.900 Schulkinder dabei. In der aktuellen 10. Welle sind es **rund 30.000 aus 15 Bundesländern!**

➔ enorme Resonanz = großes Interesse, auch der Schulen.

Studiendesign

Es liegt eine **Kombination aus Quer- und Längsschnitt-Studie** vor, Trends und Entwicklungen lassen sich ablesen.

➔ einmaliges **Frühwarnsystem** für Gesundheitszustand der Schulkinder.

HINTERGRUND PRÄVENTIONSRADAR

Ziel

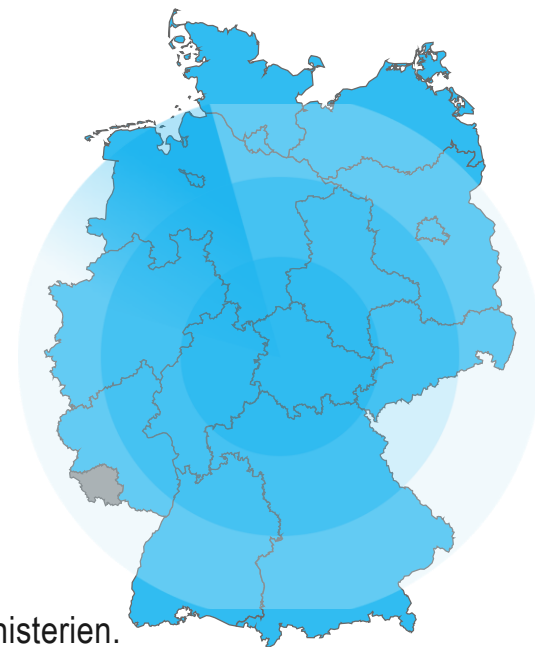
- Erkenntnisgewinn über Zusammenhänge von Gesundheitsverhaltensweisen
- Unterstützung der schulischen Präventionsarbeit (Schulberichte)

Durchführung

- Durchführung in 15 von 16 Bundesländern (nicht dabei: Saarland)
- Schulsurvey, online, im Klassenverband
- 5. bis 10. Klasse, allgemeinbildende weiterführende Schulen

Rechtliches

- Jährliche fachliche sowie datenschutzrechtliche Prüfung durch die Kultusministerien.
- Votum der Ethikkommission: ethisch unbedenklich



SCHULJAHR 2025/2026 / 10. BEFRAGUNGSWELLE

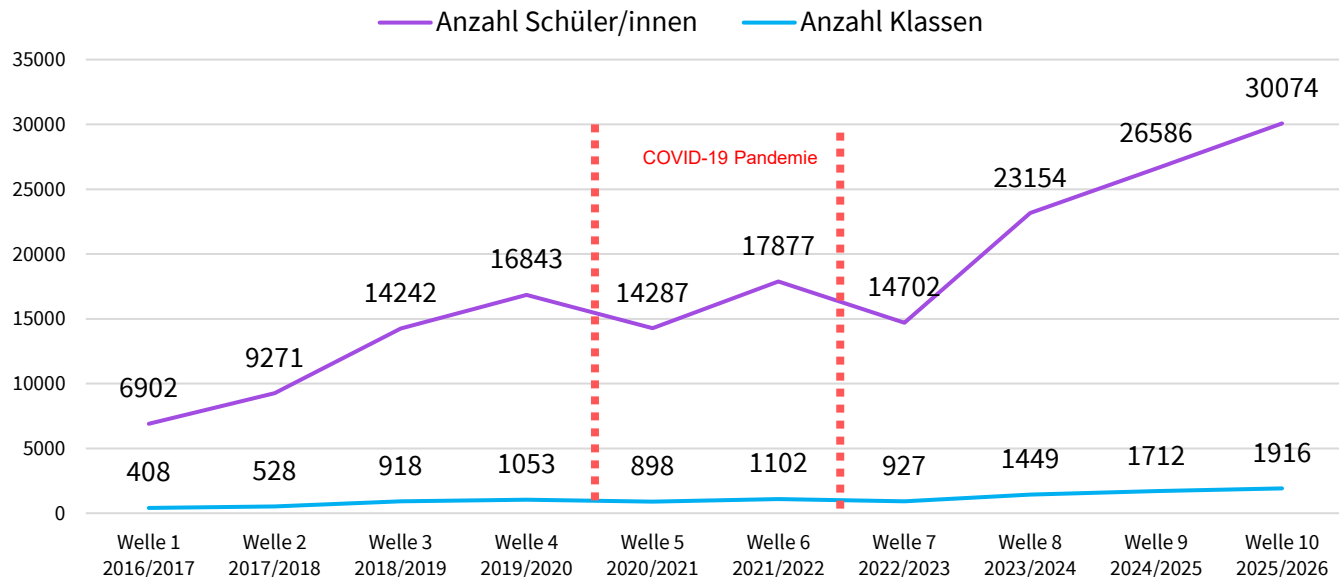


141 Schulen
1.916 Klassen
30.074 Schülerinnen
und Schüler

- Mittleres Alter: 13 Jahre
- 52 Prozent Mädchen
- 62 Prozent Schülerinnen und Schüler am Gymnasium
- 141 Schulen: 68 Gymnasien und 73 andere Schularten
- 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:



Der Präventionsradar – eine der größten deutschen Schulstudien zum Gesundheitsverhalten von Jugendlichen – verzeichnete zuletzt einen deutlichen Zuwachs bei den Teilnahmezahlen.

GESUNDHEITS- KOMPETENZ (GK)



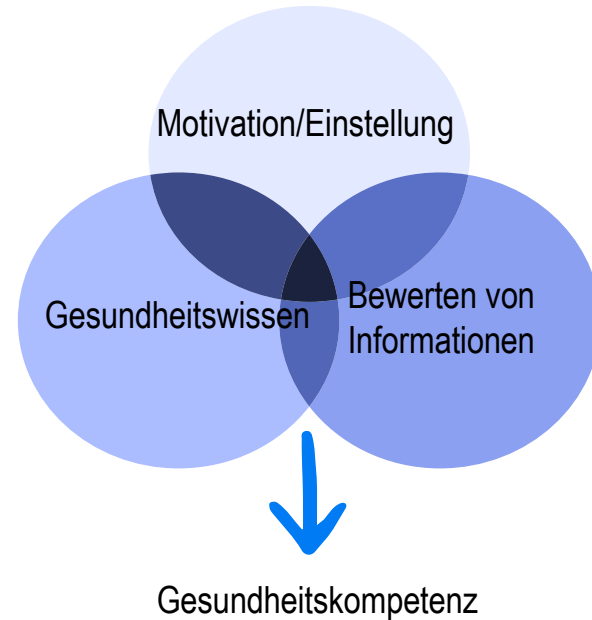
IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

DEFINITION: GESUNDHEITSKOMPETENZ

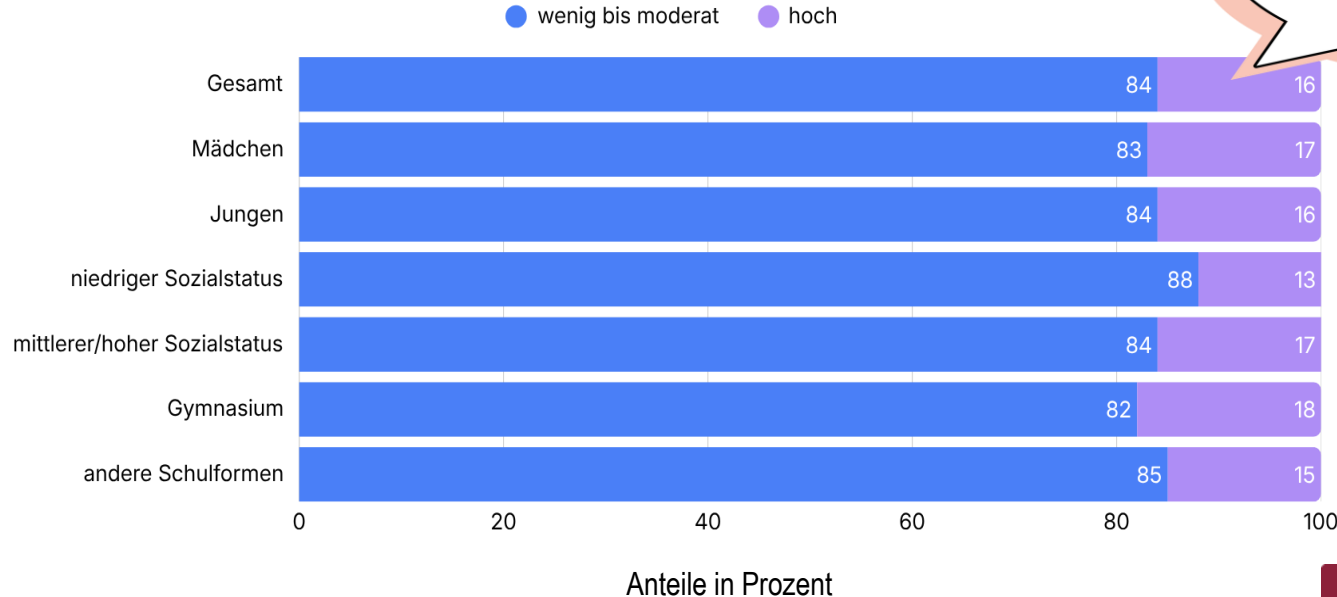
Gesundheitskompetenz beschreibt das **Wissen**, die **Motivation** und die **Fähigkeit** einer Person, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden.

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



MEHRHEIT OHNE GROßES INTERESSE AN GESUNDHEIT

Motivation und Einstellung gesundheitsbewusst zu leben:



Es wurden vier Fragen gestellt, z.B.: „Wie wichtig ist es dir, gesund zu leben? Zum Beispiel, dass du es wichtig findest, jeden Tag Gemüse zu essen, genug zu schlafen und Sport zu machen?“ *

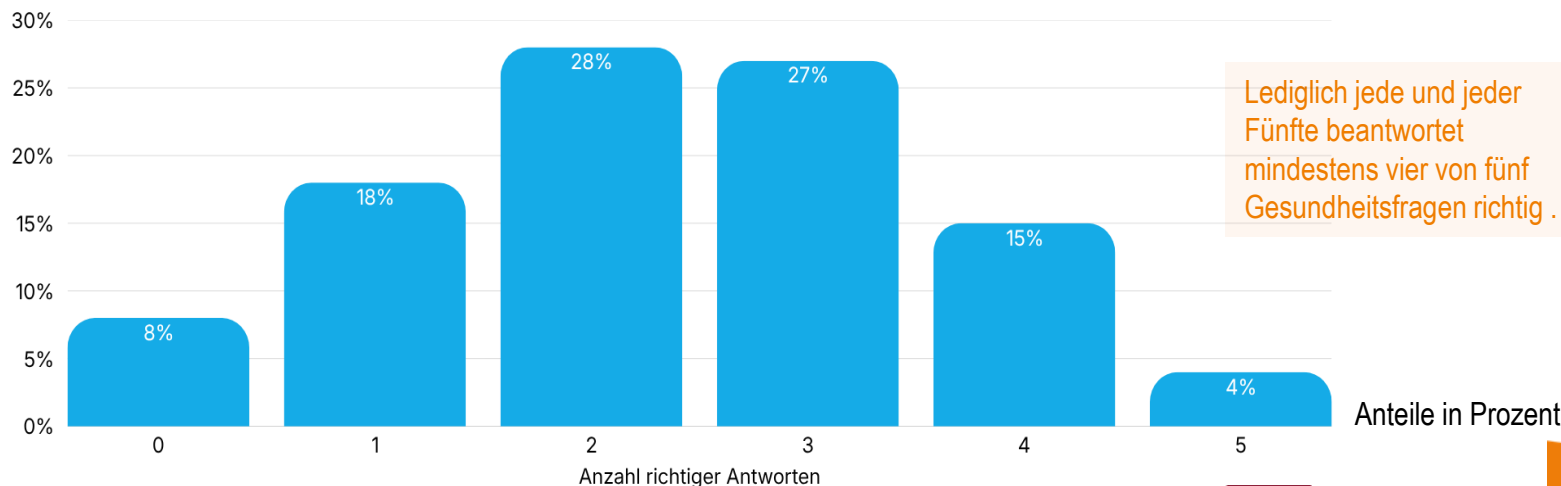
Kein Zuwachs: Die motivationale Dimension der Gesundheitskompetenz stagniert im Vergleich zum Vorjahr.

*Die Befragten konnten zwischen den Antwortmöglichkeiten „gar nicht“ (1), „wenig“ (2), „mittelmäßig“ (3), „ziemlich“ (4) und „sehr“ (5) auswählen. Die Skala weist eine akzeptable interne Konsistenz der Skala auf (Cronbachs $\alpha = 0,80$) und wurde in Anlehnung an Loer et al. ausgewertet.

MEHRHEIT HAT WISSENSLÜCKEN

Gesundheitswissen:

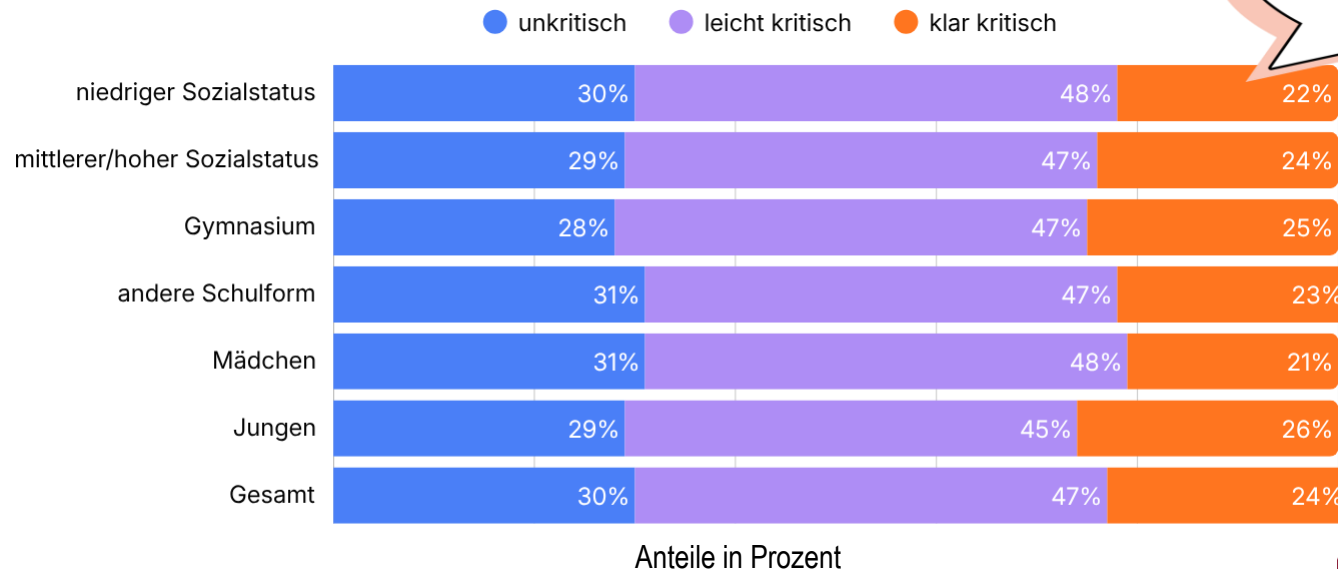
Es wurden fünf verschiedene Wissensfragen gestellt, z.B.: „Wie können kleine Verbrennungen behandelt werden?“ Oder: „Was ist KEINE mögliche Folge des Rauchens?“*



*Die Anzahl korrekt beantworteter Fragen wurde aufsummiert und trichotomisiert: 0–1 richtige Antworten = niedriges Wissen, 2–3 = mittleres Wissen und 4–5 = hohes Wissen.

MEHRHEIT HAT DEFIZITE IN DER INFORMATIONSPRÜFUNG

Bewerten von Informationen:

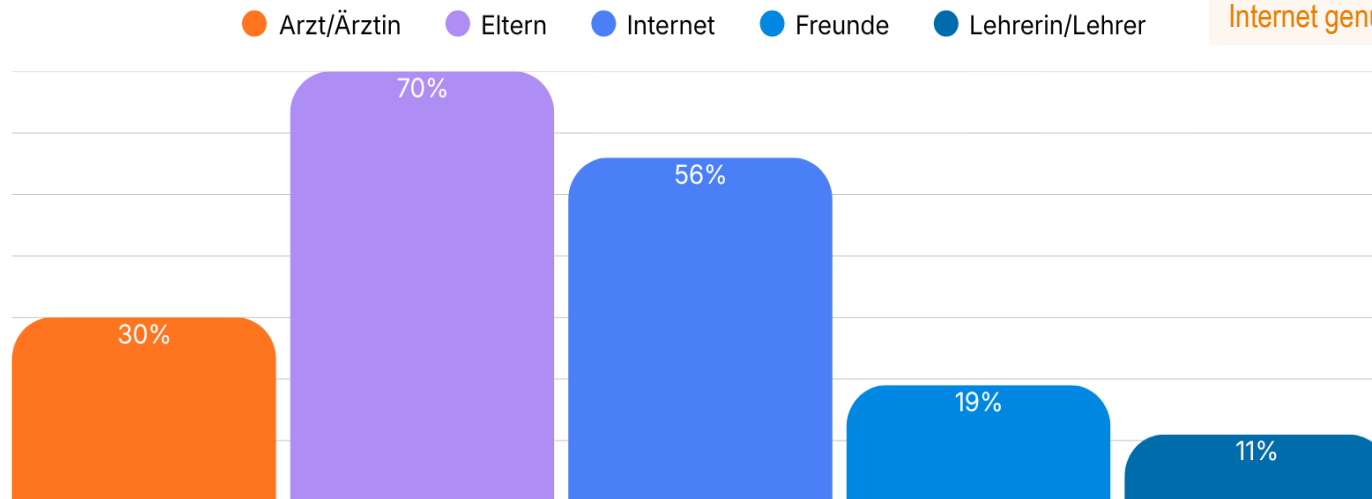


Erhoben wurde der Umgang mit Informationen, z.B.: Wie leicht oder schwer fällt es, online gefundene Informationen zu beurteilen?*

Nur ein Viertel prüft Gesundheitsinformationen kritisch.
Nahezu jeder und jede dritte Befragte nimmt online gefundene Infos als vertrauenswürdig an.

*Die Antwortmöglichkeiten reichten von „sehr einfach“ bis „sehr schwierig“. Zusätzlich wurde erhoben, welche der folgenden Aussagen am ehesten auf die Befragten zutrifft: (1) „Ich lese die Informationen und gehe meist davon aus, dass sie korrekt sind“, (2) „Ich lese die Informationen und vergleiche sie gelegentlich mit anderen Quellen“ oder (3) „Ich überprüfe die Herkunft der Informationen, bevor ich ihnen vertraue“.

MEHRHEIT INFORMIERT SICH BEI DEN ELTERN UND AUF SOCIAL MEDIA

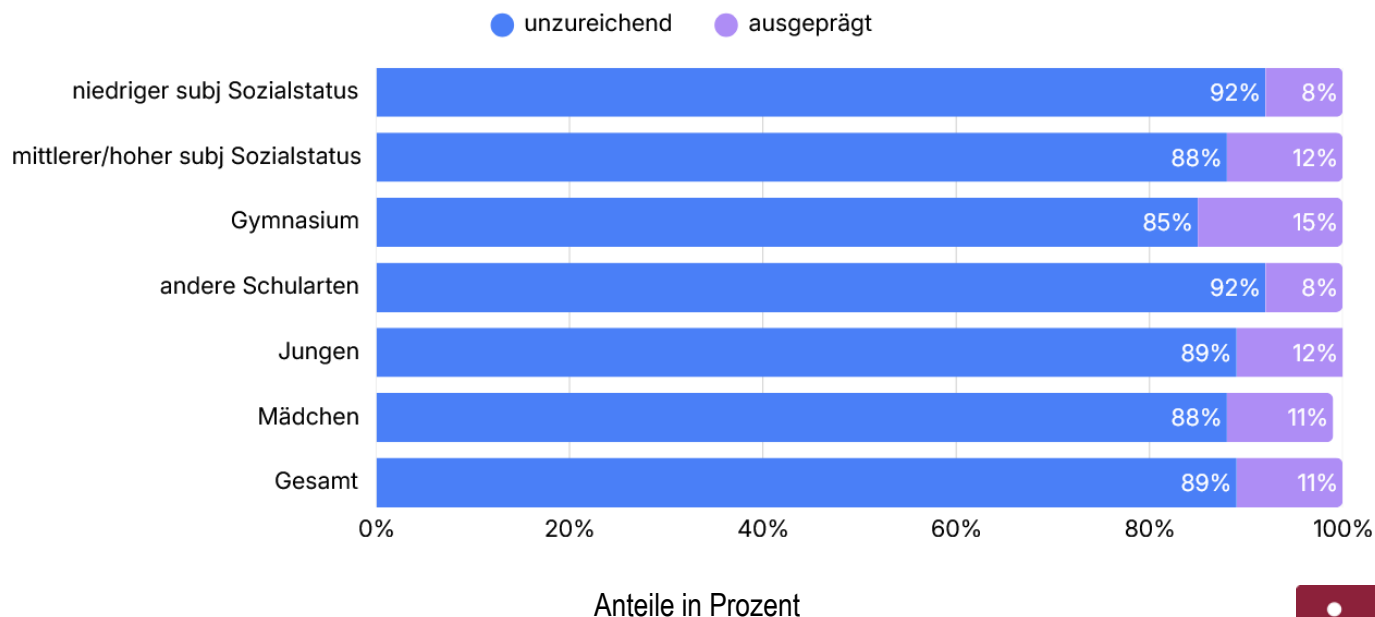


Eltern sind die Informationsquelle Nummer eins. Je älter die Befragten sind, desto intensiver wird das Internet genutzt.

Häufigkeit der Nutzung von Informationsquellen, Anteile in Prozent

DIE ALLGEMEINE GESUNDHEITSKOMPETENZ IST NUR BEI 11 PROZENT AUSGEPRÄGT

Gesamt Betrachtung aller Dimensionen / Ausprägung der Gesundheitskompetenz nach Subgruppen:

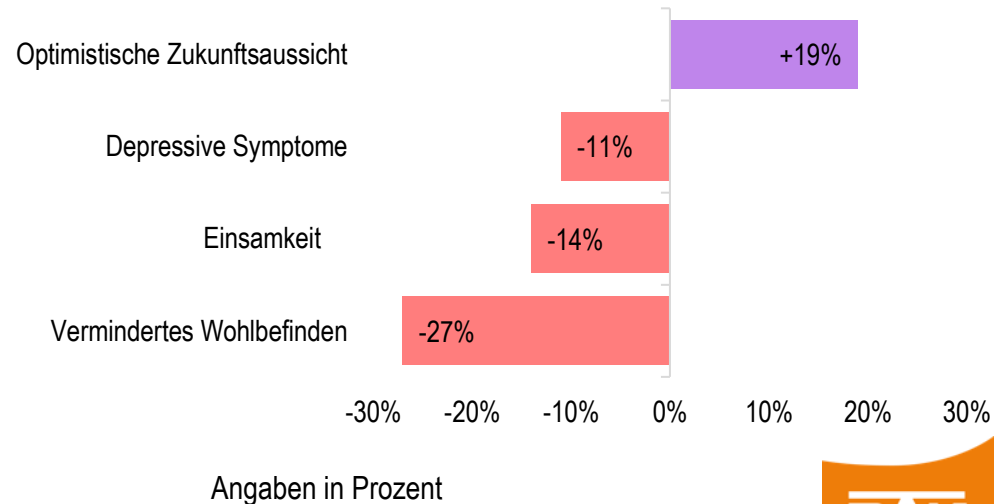


Bei der Gesamtbetrachtung aller Dimensionen zeigt sich ein akuter Handlungsbedarf: Insgesamt 89 % der Kinder und Jugendlichen weisen eine unzureichende Gesundheitskompetenz auf.

GESUNDHEITSKOMPETENZ ALS SCHUTZFAKTOR

- Schulkinder mit ausgeprägter Gesundheitskompetenz haben ein **um 27 % geringeres Risiko für vermindertes Wohlbefinden**.
- Das **Risiko für Einsamkeit sinkt um 14 %**, das für depressive oder emotionale Symptome um 11 %.
- Sie blicken um **19 % häufiger optimistisch** in die eigene Zukunft.

Relative Veränderung von Wohlbefinden, mentalen Belastungen und Zukunftsaussichten bei hoher Gesundheitskompetenz

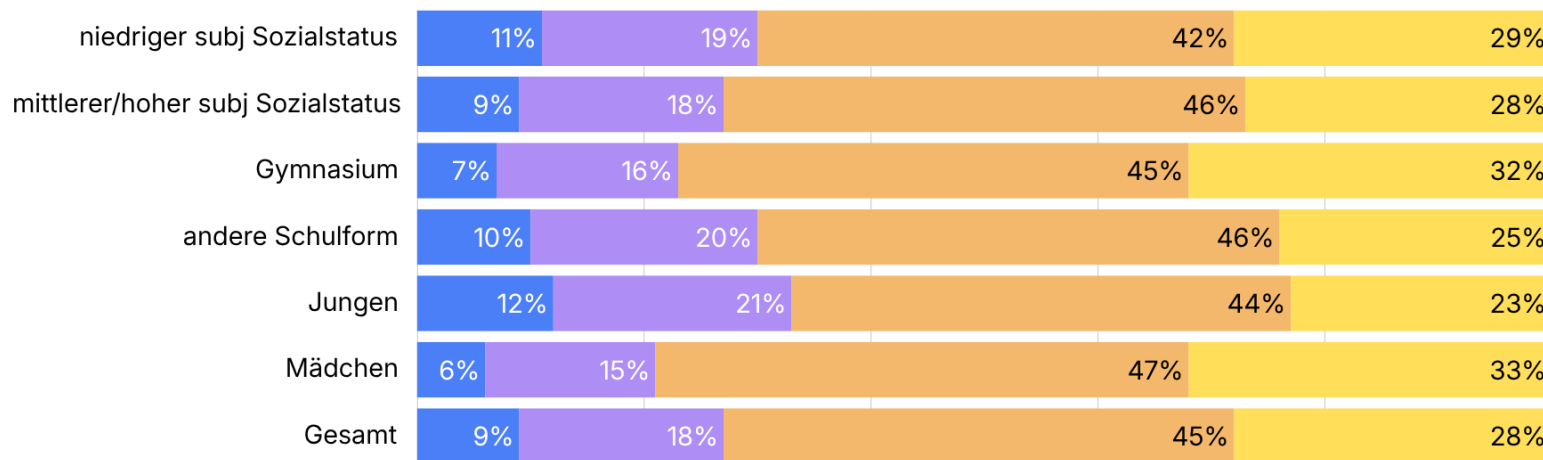


MEHRHEIT BEFÜRWORTET SCHULFACH GESUNDHEIT

Rückhalt für ein neues Schulfach: Fast drei Viertel der Befragten befürworten die Idee.

Es wurde gefragt: „Wie findest du die Idee, ein neues Schulfach „Gesundheit“ einzuführen?“

überhaupt nicht gut nicht besonders gut ganz gut sehr gut



Anteile in Prozent.

GESUNDHEITS- PROBLEME UND WOHLBEFINDEN

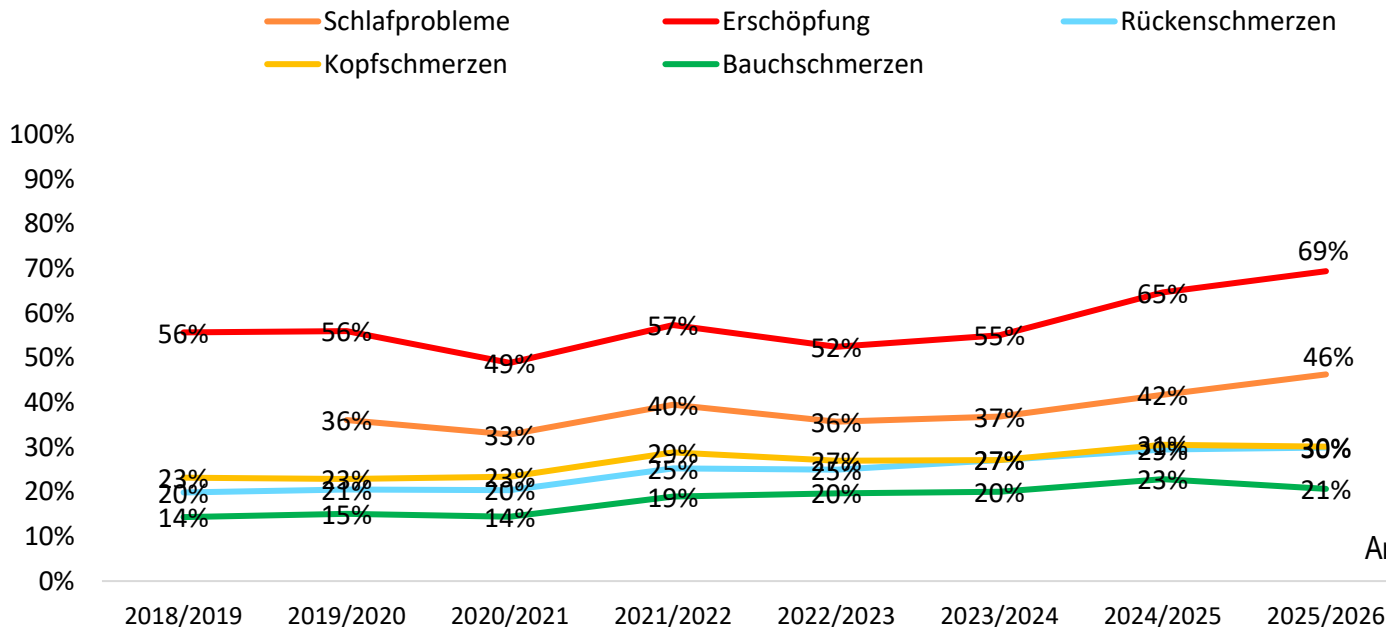


IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

IMMER MEHR SCHULKINDER HABEN SCHLAFPROBLEME UND SIND ERSCHÖPFT

Anteil der Befragten mit wöchentlich auftretenden Beschwerden* über die Erhebungsjahre:

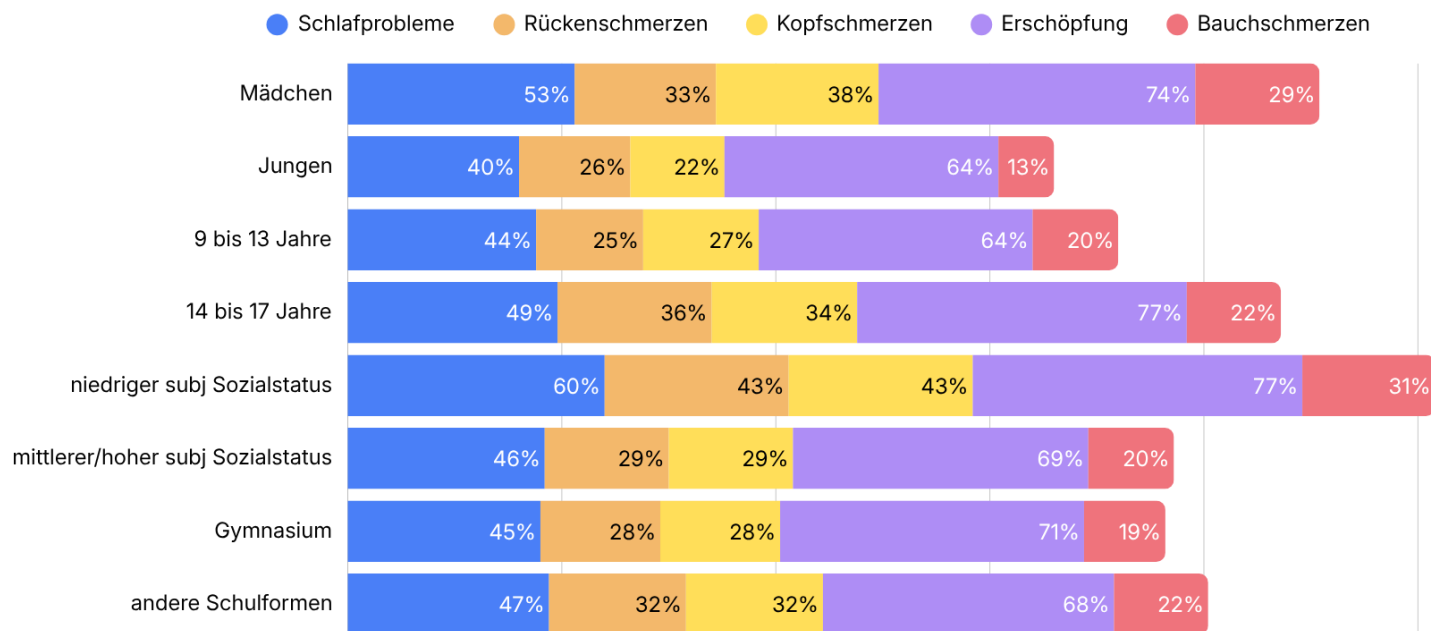


Angaben in Prozent

Mindestens einmal pro Woche fühlen sich rund 69 % der Befragten erschöpft, 46 % berichten von Schlafproblemen. 30 % von Kopf- und Rückenschmerzen und 21% von Bauchschmerzen. Die Tendenz im Zeitverlauf ist steigend.

2025/2026: MÄDCHEN UND SOZIAL BENACHTEILIGTE AM HÄUFIGSTEN VON BESCHWERDEN BETROFFEN

Anteil der Befragten mit wöchentlich auftretenden Beschwerden* über die Erhebungsjahre:

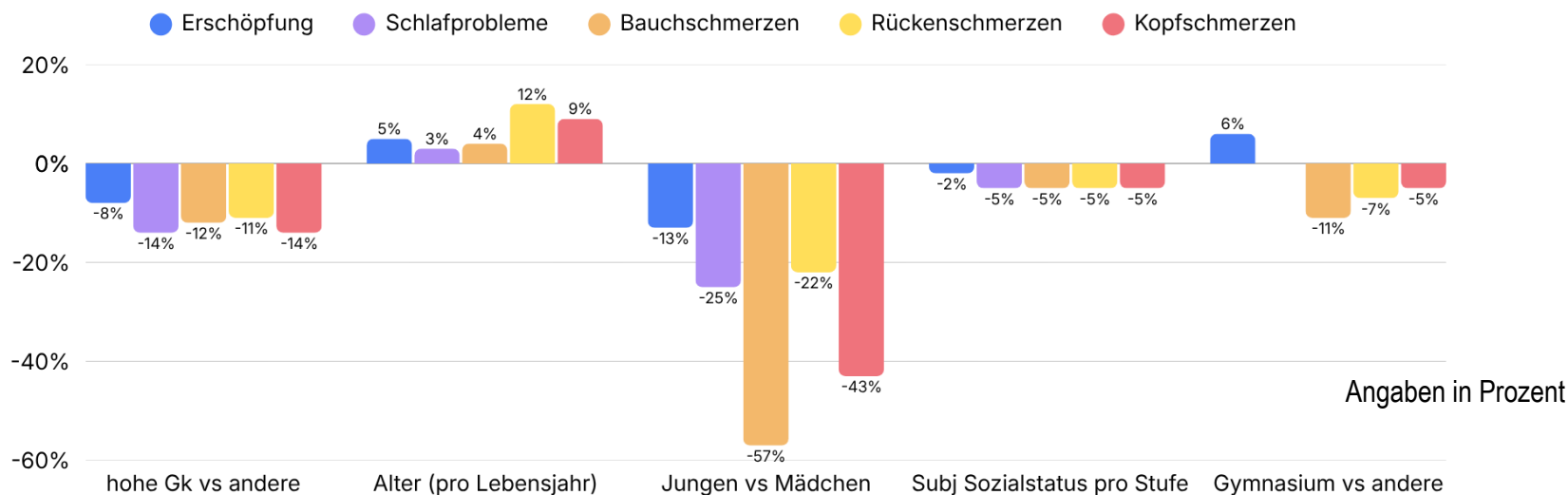


Im Schuljahr 25/26 berichten Mädchen, die Altersgruppe der 14- bis 17-Jährigen und sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche am häufigsten von Beschwerden.

Angaben in Prozent

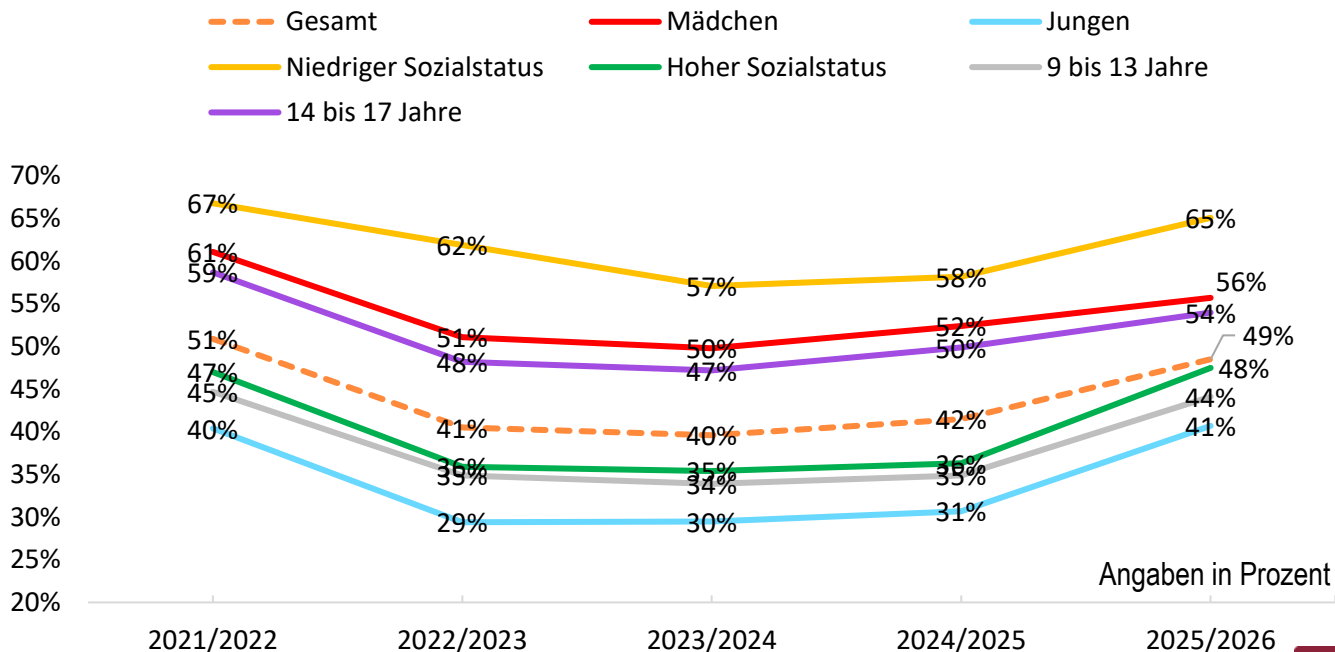
RELATIVE RISIKEN WÖCHENTLICHER BESCHWERDEN

Das Risiko für wöchentliche Beschwerden sinkt bei ausgeprägter Gesundheitskompetenz, bei Jungen, mit jeder Stufe auf der sozialen Leiter, bei Gymnasiastinnen und Gymnasiasten (bis auf Erschöpfung +6 %), während es mit jedem Lebensjahr ansteigt (unter Annahme eines linearen Verlaufs).



HOHE ANTEILE MIT VERMINDERTEM WOHLBEFINDEN

Anteil der Befragten mit einem verminderten subjektiven Wohlbefinden über die Erhebungsjahre:

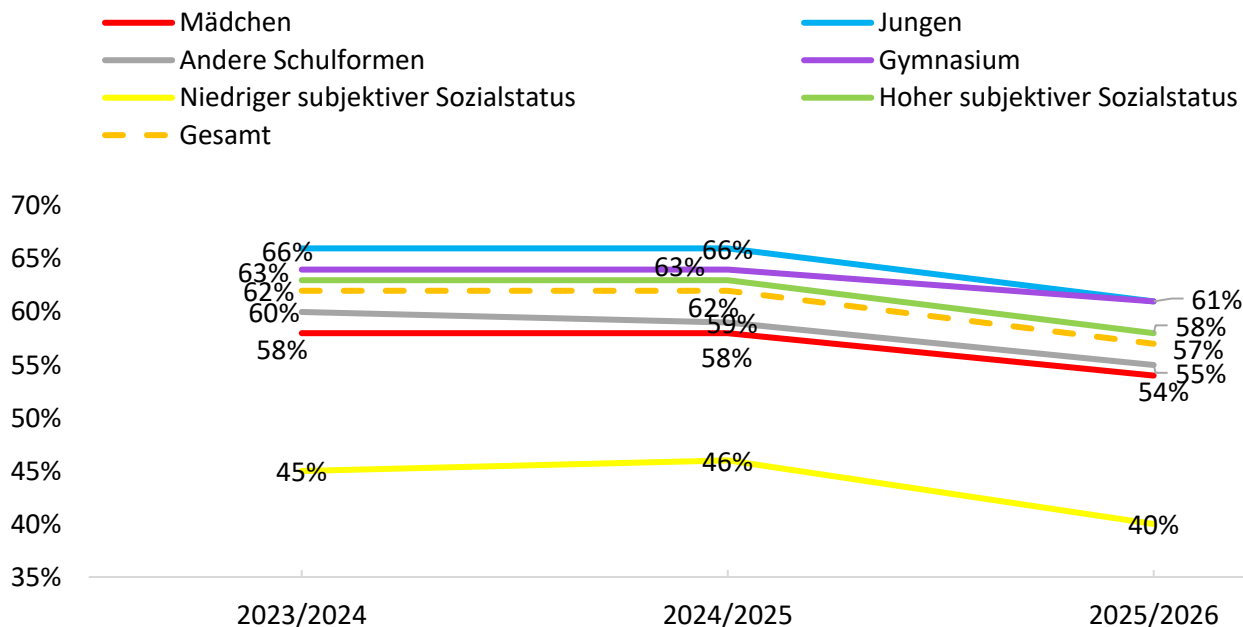


49 % (Gesamt) berichten im Schuljahr 25/26 (gemäß der WHO-5-Einteilung*) von einem verminderten Wohlbefinden.

* Wohlbefinden: gute Laune haben, entspannt sein, sich aktiv fühlen, ausgeruht aufwachen, interessante Dinge im Alltag wahrnehmen

NUR KNAPP DIE HÄLFTE BLICKT POSITIV IN DIE ZUKUNFT

Anteil der Befragten, die positiv/optimistisch in die Zukunft blicken:



57 % der Befragten blicken optimistisch nach vorn (minus 5 Prozentpunkte gegenüber den Vorjahren). Bei den sozial benachteiligten Schulkindern haben 40 % einen positiven Blick in die Zukunft.

ZUSAMMEN- FASSUNG



IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

KERNERGEBNISSE IM ÜBERBLICK

- Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen benötigt eine Förderung der Gesundheitskompetenz.
- Eine höhere Gesundheitskompetenz ist mit einem geringeren Risiko für gesundheitlich ungünstige Verhaltensweisen assoziiert.
- Informationsquellen für Gesundheitsthemen sind überwiegend Eltern und soziale Medien.
- Die Einführung eines Schulfachs Gesundheit wird von der Mehrheit der Befragten befürwortet.
- Vermindertes Wohlbefinden ist weiterhin verbreitet.
- (Psycho-)somatische Beschwerden sind weiterhin deutlich ausgeprägt.
- Nur knapp die Hälfte der Befragten blickt positiv in die Zukunft (sinkender Optimismus).
- Mädchen und sozial benachteiligte Kinder bzw. Jugendliche stellen besonders vulnerable Gruppen dar.