

84 Prozent der Schulkinder ohne ausreichende Gesundheitskompetenz

geschrieben von Redakteur | September 5, 2025



DAK-Präventionsradar zeigt alarmierende Defizite und hohe psychische Belastungen bei Jugendlichen

Die Gesundheitskompetenz von Schulkindern in Deutschland ist erschreckend niedrig. Laut dem aktuellen DAK-Präventionsradar verfügen 84 Prozent der befragten Mädchen und Jungen nicht über ausreichende Motivation oder Fähigkeit, gesundheitsbewusst zu handeln. Für die repräsentative Schulstudie untersuchte das IFT-Nord in Kiel im Schuljahr 2024/2025 über 26.500 Schülerinnen und Schüler der Klassen fünf bis zehn in 14 Bundesländern.

Nur 16 Prozent der Jugendlichen verfügen über eine hohe Gesundheitskompetenz. Diese Schülerinnen und Schüler interessieren sich für Themen wie gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf oder Bewegung und fühlen sich befähigt,

eigenverantwortlich Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Besonders Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus sind stark benachteiligt: Nur zwölf Prozent erreichen hier eine hohe Kompetenz.

Psychische Belastungen bei Jugendlichen nehmen stark zu

Die Folgen der geringen Gesundheitskompetenz sind gravierend. Kinder und Jugendliche ohne ausreichende Kenntnisse und Motivation berichten deutlich häufiger von psychischen Belastungen, psychosomatischen Beschwerden und depressiven Symptomen. Fast zwei Drittel aller Befragten fühlen sich erschöpft, ein Drittel klagt über Schlafprobleme und rund jedes sechste Kind leidet regelmäßig unter Kopfschmerzen.

Besonders Mädchen sind betroffen: 27 Prozent zeigen depressive Symptome wie Niedergeschlagenheit oder häufiges Weinen – fast viermal so viele wie Jungen (sieben Prozent). In der Gruppe der 14- bis 17-jährigen Mädchen mit niedrigem Sozialstatus liegt der Anteil sogar bei 43 Prozent. Auch Einsamkeit bei Kindern ist ein großes Problem: 41 Prozent der Schülerinnen geben an, sich oft allein zu fühlen, im Vergleich zu 25 Prozent der Jungen.

Schule als Schlüssel zur Gesundheitsförderung

DAK-Vorstandschef Andreas Storm sieht dringenden Handlungsbedarf: „Unsere Studie zeigt, dass Mädchen und Jungen ohne eine ausgeprägte Gesundheitskompetenz häufiger erschöpft, traurig oder einsam sind. Wir brauchen jetzt ein Schulfach Gesundheit und Prävention, um Kinder zu befähigen, im Alltag Entscheidungen für eine gesunde Zukunft zu treffen.“

Auch das Bundesbildungs- und Familienministerium will das

Thema aufgreifen. Staatssekretärin Mareike Wulf kündigte an, Eltern, Pädagogen und Fachkräfte stärker einzubeziehen. Geplant sind eine gemeinsame Allianz gegen Einsamkeit sowie eine Strategie „Mentale Gesundheit für junge Menschen“.

Warnsignale für langfristige Risiken

Studienleiter Professor Reiner Hanewinkel vom IFT-Nord betont die Dringlichkeit: „Die Ergebnisse verdeutlichen eine signifikante Belastung durch emotionale Probleme und depressive Symptome. Sie sind frühe Warnsignale für Überforderung, Stress oder unerkannte psychische Erkrankungen.“ Gesundheitsförderung in der Schule sei ein entscheidender Baustein, um mit körperlichen und seelischen Herausforderungen selbstbestimmt umzugehen. Die Schule biete als Lebens- und Lernort zentrale Chancen, Kompetenzen frühzeitig zu fördern.

Hintergrund zur Studie

Der DAK-Präventionsradar ist eine bundesweite Schulstudie zur mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Im aktuellen Erhebungszeitraum (November 2024 bis Februar 2025) nahmen 26.586 Schülerinnen und Schüler aus 1.712 Klassen an 116 Schulen teil. Die Online-Befragung erfasste Gesundheitswissen, Verhalten, psychische Belastung und soziale Faktoren.