

Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress**DAK-Präventionsradar 2017: Schulstress führt zu Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen / Energydrinks auf dem Schulhof beliebt / Viele Schüler ernähren sich schlecht**

Berlin, 1. September 2017. Fast jeder zweite Schüler (43 Prozent) leidet unter Stress. Das wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus: Ein Drittel der betroffenen Jungen und Mädchen hat Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Schlafprobleme – das sind mindestens doppelt so viele wie bei den nicht-gestressten Schülern. Das zeigt der neue Präventionsradar 2017 der DAK-Gesundheit. Ein weiteres Ergebnis: Viele Kinder trinken vor und während der Schule Energydrinks. Die Krankenkasse hat die aktuelle Schulstudie mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in sechs Bundesländern durchgeführt. Knapp 7.000 Schüler aus mehr als 400 Klassen der Jahrgangsstufen fünf bis zehn wurden dafür repräsentativ befragt. Der Präventionsradar untersucht jährlich das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen zwischen zehn und 18 Jahren.

Mädchen fühlen sich häufiger gestresst als Jungen: Während jede zweite Schülerin sehr oft oder oft Stress hat, sind es bei den Schülern nur 37 Prozent. Die betroffenen Mädchen leiden in der Folge mehr unter somatischen Beschwerden: Vier von zehn Schülerinnen haben oft Kopfschmerzen, mehr als ein Drittel schläft schlecht. 30 Prozent haben regelmäßig Rückenschmerzen, ein Viertel klagt über Bauchweh. Bei den Jungen gab gut ein Viertel an, häufig Kopfschmerzen zu haben. Jeweils rund 30 Prozent der Schüler schlafen schlecht oder haben Rückenschmerzen, 15 Prozent haben oft Bauchweh. Viele Kinder und Jugendliche erleben Schule als Belastung: So gaben 40 Prozent der Schüler an, zu viel für die Schule zu tun zu haben. Ein weiteres Ergebnis des DAK-Präventionsradars: Sowohl Stress als auch somatische Beschwerden nehmen mit den Schuljahren zu.

DAK-Gesundheit: Schulfach Gesundheit ist notwendig

„In der Schule sollen Kinder fürs Leben lernen – aber das Fach Gesundheit steht bislang nicht auf dem Stundenplan. Die Schüler können komplexe Matheaufgaben lösen und fließend Englisch sprechen, wissen aber nicht, wie schädlich Zucker und langes Sitzen sind“, kommentiert Andreas Storm,

Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, die Ergebnisse. „Unser neuer Präventionsradar zeigt großen Handlungsbedarf auf. Um Gesundheitsrisiken zu reduzieren, brauchen wir Programme gegen Schulstress oder für bewusstere Ernährung.“ Mit dieser Forderung unterstützt die DAK-Gesundheit nachdrücklich mehrere Initiativen, die sich für die Aufnahme von Gesundheitsthemen in den Lehrplan stark machen – beispielsweise die ‚Allianz für Gesundheitskompetenz‘ des Bundesgesundheitsministeriums sowie die Vorstöße des sächsischen Kultusministeriums und der Ärztekammer Niedersachsen. Studienleiter Prof. Dr. Reiner Hanewinkel vom IFT Nord ergänzt: „Fünftklässler haben ganz andere Risiken als Zehntklässler. Mit seiner detaillierten Analyse gibt der Präventionsradar Schulen klare Ansatzpunkte für passende Maßnahmen.“

Energydrinks auf dem Schulhof beliebt

Koffeinhaltige Energydrinks sind schon bei Schülern der fünften Klasse beliebt: Ein Viertel der Kinder gab an, schon einmal einen Energydrink getrunken zu haben. Bei den Zehntklässlern hat mit 84 Prozent die überwiegende Mehrheit schon einmal solche Getränke ausprobiert. Jeder fünfte Konsument gab an, die Wachmacher vor oder während der Schule zu trinken. Besonders beliebt sind Energydrinks bei Jungen der Klassen neun und zehn: Jeder fünfte von ihnen gab an, sie jede Woche oder öfter zu trinken. „Gerade für Kinder und Jugendliche sind diese Getränke bedenklich“, warnt Hanewinkel. „Sie enthalten viel Koffein, sind extrem gesüßt und stecken voller synthetischer Zusatzstoffe.“ Der Präventionsradar zeigt außerdem: Schüler, die Energydrinks konsumieren, leiden häufig unter Stress (51 Prozent), schlafen schlechter (26 Prozent) und sind häufiger übergewichtig (17 Prozent).

Viele Schüler ernähren sich schlecht

Nur rund die Hälfte der Schüler isst täglich Obst oder Gemüse – das ist ein weiteres Ergebnis des Präventionsradars. Beliebt sind süße Snacks, sie werden von 41 Prozent der Befragten täglich verzehrt. Auch Fastfood und Softdrinks stehen vergleichsweise oft auf dem Speiseplan der Kinder und Jugendlichen: Ein Viertel konsumiert mehrmals pro Woche oder öfter Fastfood, bei den Softdrinks sind es 39 Prozent. Wer regelmäßig gemeinsam mit der Familie isst, ernährt sich laut der Studie gesünder: Die Schüler verzehren regelmäßiger Obst und Gemüse, greifen seltener zu Fastfood und sind seltener übergewichtig.

Jugendliche frühstücken selten zu Hause

Auch ein Frühstück vor der Schule hat laut DAK-Studie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Schüler: Nur zehn Prozent der Kinder, die jeden Tag zu Hause frühstücken, sind übergewichtig. Bei der Gruppe der Schüler, die nie zu Hause frühstückt, sind es 16 Prozent. Aus Sicht der Krankenkasse frühstücken insgesamt zu wenige Schüler täglich zu Hause. Schon in der fünften und sechsten Klasse verzichten 37 Prozent darauf. In der neunten und zehnten Klasse frühstückt nur noch jeder Zweite zu Hause.

Frühe Erfahrungen mit Alkohol und Cannabis

Alkohol ist schon bei Kindern und Jugendlichen eine verbreitete Droge: Knapp 60 Prozent der befragten Schüler haben Erfahrungen mit Alkohol. Während es bei den Fünftklässlern 22 Prozent sind, steigt dieser Wert bis zur zehnten Klasse auf 89 Prozent an. In dieser Jahrgangsstufe hat mehr als jeder Zweite schon einmal bis zum Rausch getrunken (59 Prozent). Cannabis ist nicht ganz so weit verbreitet: Insgesamt 13 Prozent der Befragten haben Cannabis bereits ausprobiert – bei den Zehntklässlern sind es 29 Prozent.

Präventionsradar zeigt Gesundheitsrisiken auf

Der neue Präventionsradar der DAK-Gesundheit untersucht das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie das Gesundheitsverhalten von Schülern zwischen zehn und 18 Jahren (Jahrgänge fünf bis zehn). Fast 7.000 Mädchen und Jungen aus 408 Klassen und sechs Bundesländern haben teilgenommen. Die Studie kombiniert Längs- mit Querschnitterhebungen: Im kommenden Jahr werden die Klassen der ersten Analyse und zusätzlich die neuen fünften Klassen des aktuellen Schuljahres erfasst. So können altersspezifische Entwicklungen aufgezeigt werden und die Gesamtzahl der Teilnehmer bleibt konstant hoch.

Für DAK-Vorstand Andreas Storm ist der Präventionsradar ein konsequenter nächster Schritt, um die Lebensgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen nachhaltig positiv zu beeinflussen. „Mit der neuen Studie schließen wir die Lücke bis zum Erwachsenenalter und schaffen die Basis für altersgerechte Präventionsangebote. Denn nur wer rechtzeitig lernt, was einen gesunden Lebensstil ausmacht, hat die Chance ein Leben lang gesund zu bleiben.“

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. Außerdem macht sie sich mit der Schulkampagne ‚fit4future‘ für mehr Bewegung, gesunde Ernährung und Stressbewältigung in 2.000 Grund- und Förderschulen bundesweit stark. Bereits seit acht Jahren läuft der Plakatwettbewerb gegen Rauschtrinken ‚bunt statt blau‘. Über 87.000 Schüler haben daran bereits teilgenommen. Unterstützt werden die Kampagnen unter anderem von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe und der Drogenbeauftragten Marlene Mortler. Auch das Thema Internetsucht und Medienkompetenz hat sich die DAK-Gesundheit nachhaltig auf die Fahnen geschrieben: Die Krankenkasse 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 (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.