



▶ 0:03 / 3:12



© Bayerischer Rundfunk 2024

04.03.2024, 11:40 Uhr

Audiobeitrag

> Wissen > Jugendgesundheit: Zu wenig Bewegung und soziale Ungleichheit

Jugendgesundheit: Zu wenig Bewegung und soziale Ungleichheit

Die meisten Kinder und Jugendlichen an deutschen Schulen bewegen sich zu wenig. Zudem hängt ihre Gesundheit stark von Wohlstand, Alter und Geschlecht ab. Das sind Ergebnisse einer bundesweiten Studie, die heute in Berlin vorgestellt wurde.

Von Jan-Claudius Hanika

BR24 Redaktion

Über dieses Thema berichtet: BR24 im BR Fernsehen am 04.03.2024 um 16:00 Uhr.

Bei Schulkindern in Deutschland haben Beschwerden wie Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen, Einschlafprobleme und Niedergeschlagenheit über die Jahre stark zugenommen. Das ist ein Ergebnis der Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), die am Montag veröffentlicht wurde.

Verlauf", legt ein Forschungsteam im Fachblatt "Journal of Health Monitoring" dar. Dafür wurden seit dem Schuljahr 2009/10 alle vier Jahre 11- bis 15-Jährige befragt. An der jüngsten Erhebung im Jahr 2022 beteiligten sich 6.475 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen elf und 15 Jahren aus ganz Deutschland. Die aktuellen Daten für Deutschland hat ein Forschungsverbund unter Leitung der Technischen Universität München (TUM) und der Universitätsmedizin Halle erhoben. 51 Länder beteiligen sich inzwischen an der Studie, die in Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt wurde.

Mit zunehmendem Alter weniger Bewegung

Die WHO empfiehlt Heranwachsenden mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag. Unter den Befragten erreichte das aber nur etwa jedes zehnte Mädchen, jeder fünfte Junge sowie eine(r) von acht der gender-diversen Heranwachsenden.

Eine weitere Beobachtung der Forscher: Je älter die Befragten waren, desto weniger bewegten sie sich. Während noch rund 15 Prozent der elfjährigen Mädchen die WHO-Bewegungsempfehlung erreichten, waren es bei den Fünfzehnjährigen nur noch knapp sieben Prozent. Bei den Jungen blieb die körperliche Aktivität von 2009 bis 2022 relativ stabil. Bei den Mädchen nahm sie insgesamt leicht ab.

Psychosomatische Beschwerden nehmen zu

Psychosomatische Beschwerden wie beispielsweise Bauch- oder Kopfschmerzen, Einschlafprobleme oder Gereiztheit stiegen zwischen 2010 und 2022 kontinuierlich an. Mädchen, gender-diverse Heranwachsende und ältere Jugendliche berichteten häufiger von einer schlechten Gesundheit, niedriger Lebenszufriedenheit oder zahlreichen psychosomatischen Beschwerden.

Die Autoren führen den Anstieg auch auf die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie zurück. Mit Blick auf weitere Untersuchungen wird zudem festgehalten, dass sich viele Jugendliche in Deutschland auch durch die Klima- und Energiekrisen sowie den Ukraine-Krieg belastet fühlten.

Wohlstand mitbestimmend für Lebenszufriedenheit

Die Studie verdeutlicht auch noch einmal: Armut macht unglücklich. In Familien mit niedrigem Wohlstand gaben 24 Prozent der weiblichen Heranwachsenden eine niedrige Lebenszufriedenheit an. Das ist doppelt so häufig wie bei jenen Schülerinnen, die in sozial und ökonomisch "leichteren" Verhältnissen aufwachsen. Bei männlichen Heranwachsenden

Angebote schaffen, die junge Menschen erreichen

"Der Grundstein für die Gesundheit im Erwachsenenalter wird in Kindheit und Jugend gelegt", sagt Studienleiter Matthias Richter, Professor für Soziale Determinanten der Gesundheit an der TUM. "Unsere Zahlen zeigen leider, dass uns das als Gesellschaft nicht immer gut gelingt. Auch wenn die Kinder und Jugendlichen grundsätzlich zufrieden sind: Dass psychosomatische Beschwerden seit Jahren zunehmen und nur eine Minderheit sich ausreichend bewegt, kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen." Hier müssten mehr Angebote geschaffen werden, die junge Menschen auch tatsächlich erreichten, so Richter.

Mit Informationen von dpa

Im Video: WHO-Studie zur Gesundheit Jugendlicher



Bildrechte: Bayerischer Rundfunk 2024

 Videobeitrag