



Pressemitteilung

Gesunder Schlaf im Schulalltag: Unterrichtsmaterial stärkt Gesundheitskompetenz von Jugendlichen

Berlin, 20. Januar 2026 – **Schlafdefizite gehören für viele Jugendliche in Deutschland zum Alltag: Rund zwölf Prozent der 12- bis 17-Jährigen berichten von häufigen Schlafproblemen. Das zeigt eine repräsentative Befragung der Stiftung Gesundheitswissen unter etwa 2.000 Jugendlichen. Zu wenig oder schlechter Schlaf beeinträchtigt Konzentration, Leistungsfähigkeit und kann die psychische Gesundheit belasten. Die Ursachen können von Bildschirmnutzung am Abend über schulischen Stress bis hin zu individuellen biologischen Faktoren reichen. Mit gutem Gesundheitswissen lassen sich jedoch Voraussetzungen schaffen, damit junge Menschen ihren Schlaf verstehen – und ihre Schlafhygiene verbessern können.**

Schlaf im Jugendalter – Einflussfaktoren und Herausforderungen

Ob jemand eher früh oder spät leistungsfähig ist, wird unter anderem genetisch bestimmt und lässt sich nur begrenzt beeinflussen. Die Schlafumgebung hingegen kann jeder selbst gestalten. Während Dunkelheit Müdigkeit fördert, wirkt helles Licht wach machend. Dennoch nutzen etwa 80 Prozent der Jugendlichen vor dem Einschlafen digitale Geräte. Auch psychische Belastungen spielen eine wichtige Rolle. Stress, Leistungsdruck oder Sorgen erschweren das Abschalten und können langfristig zu unruhigem Schlaf führen – mit Folgen für schulische Leistungen und Wohlbefinden.

Unterrichtsmaterial stärkt Gesundheitskompetenz

Das multimediale Unterrichtsmaterial „Gesunder Schlaf“ aus dem Programm „Pausenlos gesund“ der Stiftung Gesundheitswissen unterstützt Schulen dabei, das Thema Schlaf systematisch im Unterricht zu verankern. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz junger Menschen zu stärken und ihnen alltagstaugliches Wissen zur Schlafhygiene zu vermitteln. Die vier Kapitel bieten einen praxisnahen Zugang:

- Schlafmythen und Fakten: verbreitete Irrtümer erkennen und kritisch einordnen
- Innere Uhr und sozialer Jetlag: Bedeutung des Schlaf-Wach-Rhythmus und der Chronotypen
- Schlafphasen und biologische Prozesse: was im Körper während der Nacht passiert
- Gesunde Schlafhygiene: schlafstörende Gewohnheiten identifizieren und Verbesserungsstrategien entwickeln

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der bewussten Bewertung von Gesundheits-Apps: Schülerinnen und Schüler lernen, wie Schlaf-Tracking-Apps funktionieren und anhand welcher Kriterien sie deren Vertrauenswürdigkeit einschätzen können.



STIFTUNG
**GESUNDHEITS
WISSEN**



Kostenloser Download für Lehrkräfte

Das fächerübergreifend einsetzbare Unterrichtsmaterial – inklusive Arbeitsblätter und Erklärvideos – steht Lehrkräften online kostenfrei zur Verfügung und kann hier abgerufen werden.

→ [Zum Unterrichtsmaterial gesunder Schlaf](#)

Weitere Informationen zum Thema ‚Gesunder Schlaf‘ bei Kindern und Jugendlichen – einschließlich Fakten und praxisnahen Hinweisen – finden Sie hier:

→ [Informationen zu „gesunder Schlaf im Schulalltag“](#)

Weitere Unterrichtsmaterialien sowie Informationen zur Gesundheitsbildung in der Schule gibt es auf www.pausenlos-gesund.de

Kontakt für Presseanfragen:

Kathrin Erhard

Referentin Kommunikation

kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-23

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die Stiftung Gesundheitswissen ist eine gemeinnützige, operative Stiftung. Sie vermittelt wissenschaftlich fundiertes, leicht verständliches und kostenfreies Gesundheitswissen, das Menschen dabei unterstützt, informierte Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit zu treffen. Im Mittelpunkt stehen die Aufklärung zu gesundheitlichen Fragen, zu Erkrankungen und Behandlungsoptionen sowie die Förderung eines gesunden Lebensstils. Durch eigene Forschung untersucht die Stiftung, wie gesundheitliche Kompetenzen zielgruppenspezifisch und in unterschiedlichen Lebensbereichen wirksam gestärkt werden können. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung. Die Angebote der Stiftung Gesundheitswissen sind kostenfrei über das Gesundheitsportal www.stiftung-gesundheitswissen.de zugänglich. Ergänzende Formate zur Stärkung der Patientensouveränität im Arzt-Patienten-Gespräch werden unter www.gesunde-sprechstunde.de bereitgestellt, Angebote zur Förderung gesundheitlicher Kompetenzen in der Schule unter www.pausenlos-gesund.de.