STIFTUNG KINDER GESUNDHEIT

Kindergesundheitsbericht 2026

Fokus: Kinder und Jugendliche in einer digitalen Welt

Der digitale Raum gehört längst zur Lebenswelt junger Menschen, muss aber an ihre Bedürfnisse angepasst werden. Kinder und Jugendliche benötigen sichere, altersgerechte und inklusive digitale Angebote sowie die Möglichkeit, Medienkompetenz aufzubauen.

Die Stiftung Kindergesundheit hat in Kooperation mit dem Bündnis Kinder- und Jugendgesundheit e.V. den **Kindergesundheitsbericht 2026** erstellt – eine **wissenschaftlich fundierte Faktensammlung mit Interviews und Fachartikeln renommierter Expertinnen und Experten** für politische Entscheidungsträgerinnen und -träger sowie alle Akteurinnen und Akteure, die sich mit dem Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen beschäftigen.

Im Fokus steht in diesem Jahr das Thema **KINDER UND JUGENDLICHE IN EINER DIGITALEN WELT**. Wie gelingt es Kinder und Jugendliche im digitalen Raum zu schützen und ihnen gleichzeitig eine sichere Teilhabe zu ermöglichen?

Digitale Medien bieten zugleich Chancen und Risiken. Sie erleichtern Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Wissen und sozialem Austausch, können vor allem chronisch kranken oder beeinträchtigten jungen Menschen helfen und haben das Potential die Kinder- und Jugendmedizin zu entlasten. Gleichzeitig können sie Schlaf, Bewegung, Konzentration und psychische Gesundheit negativ beeinflussen. Cybermobbing, Cybergrooming, Desinformation, Endlos-Scrollen und die rasch zunehmende Nutzung von Künstlicher Intelligenz verschärfen die Lage zusätzlich. Wirksamer Schutz im digitalen Raum gelingt nur gemeinsam: Politik, Schulen, Gesundheitswesen, Familien und Anbieter der Online-Plattformen müssen ihren Teil der Verantwortung übernehmen.

Scannen Sie den QR-Code, um den gesamten Kindergesundheitsbericht 2026 kostenfrei herunterzuladen und die Beiträge als Audioversion anzuhören!

Herausgeber des Kindergesundheitsberichts 2026 sind die Stiftung Kindergesundheit, die ITF Pharma GmbH, die vivida bkk, die Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“, MSD Sharp & Dohme GmbH sowie die IKK classic.
Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.

Zusammenfassung der Handlungsempfehlungen der Stiftung Kindergesundheit

↓

Ein gesundes Aufwachsen in der digitalen Welt erfordert Schutz, Befähigung und Teilhabe.
Die Handlungsempfehlungen verbinden die Erkenntnisse aus diesem Bericht mit zentralen Vorschlägen der Unabhängigen Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt".

1. Mediennutzung gesundheitsförderlich gestalten.

Prävention im digitalen Bereich muss die körperliche und psychische Gesundheit, Entwicklung und kindlichen Bedürfnisse berücksichtigen. Entscheidend sind nicht nur die Bildschirmzeit, sondern auch Alter, Inhalte, Nutzungsform, Begleitung und Design digitaler Angebote. Parallel sollten analoge Angebote als Ausgleich gefördert werden.

2. Psychische Belastungen und problematische Mediennutzung früh erkennen.

Kinder und Jugendliche brauchen Schutz vor digitalen Gefahren, wie z. B. suchtfördernden Designs, welche die Verweildauer auf den Plattformen maximieren sollen. Niedrigschwellige, zeitnahe psychologische und medizinische Hilfen sowie einheitliche Standards für Prävention, Diagnostik und Behandlung dysregulierter oder suchtartiger Mediennutzung sind auszubauen.

3. Die Digitalisierung in der Pädiatrie konsequent am Kindeswohl ausrichten.

Digitale Gesundheitsangebote, Telemedizin, die elektronische Patientenakte und ein digitaler Impfpass sollen kindgerecht, barrierefrei, evidenzbasiert sowie sektorenübergreifend weiterentwickelt werden. Datenschutz, Nutzerfreundlichkeit und die Bedürfnisse von Familien mit geringer Gesundheits- oder Digitalkompetenz sind dabei besonders zu beachten.

4. Digitale Angebote gezielt für Prävention und Gesundheitsförderung einsetzen.

Digitale, spielerische Angebote können Gesundheitswissen sowie Gesundheit fördern. Sie müssen wissenschaftlich fundiert, pädagogisch begleitet und kindgerecht gestaltet sein. Dabei sollen Chancen digitaler Medien für ein gesundes Aufwachsen gezielt genutzt und ein Schutz vor manipulativer Gamification sichergestellt werden.

5. Eltern in ihrer Medienerziehung stärken, ohne sie allein verantwortlich zu machen.

Es braucht verlässliche, barrierearme, mehrsprachige und niederschwellige Beratungs- und Austauschangebote, damit auch Familien mit Zugangshürden erreicht werden. Regeln, Gespräche und gemeinsame Medienaktivitäten sowie eine unterstützende Eltern-Kind-Beziehung schützen Kinder und Jugendliche, ersetzen aber keine gesetzliche Regulierung der Anbieter.

6. Medienbildung und digitale Gesundheitskompetenz im Bildungssystem verbindlich verankern.

Pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte sollen in Medienpädagogik, digitaler Gesundheitskompetenz und im Bereich Künstlicher Intelligenz (KI) qualifiziert werden (mindestens eine geschulte Ansprechperson pro Einrichtung). Kinder und Jugendliche sollen lernen, digitale Informationen kritisch einzuordnen, digitale Angebote selbstbestimmt zu nutzen und KI-Systeme mit ihren Grenzen zu verstehen.

7. KI-Begleiter und smarte Spielzeuge wirksam regulieren.

KI-Anwendungen, die Nähe, Freundschaft oder Beratung simulieren, dürfen Kinder und Jugendliche nicht täuschen, emotional binden oder überfordern. Für KI-Chatbots, KI-Begleiter und vernetztes Spielzeug braucht es altersgerechte Schutzvorgaben, Transparenz und Offline-Funktionen. Eltern und Fachkräfte sollen über die KI-Risiken informiert werden.

8. Jugendschutz bei Plattformen gesetzlich durchsetzen („Safety by Design").

Anbieter digitaler Dienste sollen verpflichtet werden, Jugendaccounts altersgerecht voreinzustellen, mit transparenten Empfehlungssystemen und ohne personalisierte Werbung oder suchtfördernde Mechanismen. Die Altersbestimmung muss wirksam, datensparsam und grundrechtskonform sein; pauschale Verbote ersetzen nicht die Verantwortung der Anbieter. Schutzlücken im Digital Services Act (DSA) müssen geschlossen werden.

9. Sichere, altersgerechte und inklusive Zugänge zu digitalen Angeboten gewährleisten.

Kinder und Jugendliche brauchen geschützte Online-Angebote, in denen sie Internetphänomene erkennen und Umgangsstrategien erlernen können. Für junge Menschen mit Beeinträchtigungen müssen barrierefreie Angebote und passende Assistenzsysteme selbstverständlich sein.

10. Digitalen Kinder- und Jugendschutz gemeinsam und verbindlich umsetzen.

Politik, Gesundheitswesen, Bildungssystem und Plattformen sollen ihre Verantwortung in einer abgestimmten Strategie bündeln. Unverzichtbar sind dafür regelmäßige Forschung, Wirkungsmonitoring und die verbindliche Beteiligung von Kindern und Jugendlichen.