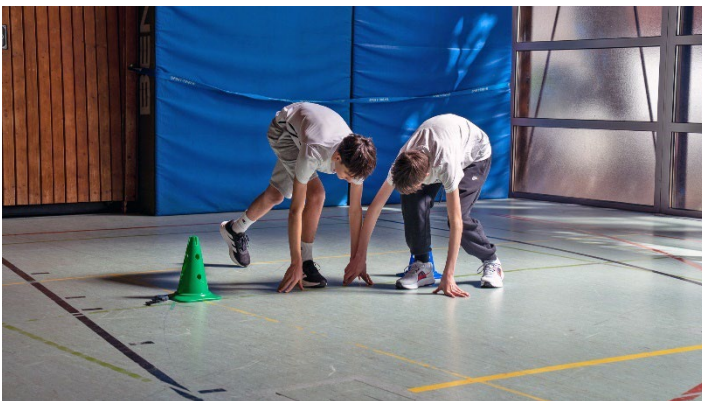


Pressemitteilung

23. September 2026

Digitale COMO-Studie: Wie steht es um Gesundheit und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen nach der COVID-19-Pandemie?

Kinder und Jugendliche aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status sind seltener sportlich aktiv, weniger fit und haben ein erhöhtes Risiko für psychische Auffälligkeiten. Insgesamt zeigt etwa jedes fünfte Kind Hinweise auf psychische Belastungen. Zu diesen Ergebnissen, die heute vorgestellt wurden, kommt die digitale COMO-Studie. Weil aber Bewegung gut ist für das Wohlbefinden, fordern die Forschenden unter anderem, den Zugang zu Sport zu verbessern und Bewegung im Alltag systematischer zu fördern.



Körperliche Fitness ist ein wichtiger Indikator für Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe von Kindern und Jugendlichen. Foto: PHKA/Hahl

Welche Auswirkungen haben Krisen, wie die COVID-19-Pandemie, auf die physische und die psychische Gesundheit sowie das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland? Diese Frage stand im Mittelpunkt der von 2023 bis 2026 digital erhobenen COMO-Studie, einem Verbundprojekt von Karlsruher Institut für Technologie (Verbundleitung), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Pädagogischer Hochschule Karlsruhe, Universität Konstanz und Ruhr-Universität Bochum. Die Studie war Teil der Förderlinie „Gesellschaftliche Auswirkungen der Corona-Pandemie“ des Bundesministeriums für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR).

Zentrale Ergebnisse

Zu den zentralen Ergebnissen der interdisziplinären Längsschnittstudie, die die Verbundpartner heute im Rahmen einer digitalen Abschlusskonferenz vorgestellt haben, zählt, dass die psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland in den Erhebungsjahren 2023, 2024 und 2025 hoch sind und aktuelle globale Krisen Kinder und Jugendliche verunsichern. Aber die COMO-Studie zeigt auch, dass es Kindern und Jugendlichen, die in einem Verein sportlich aktiv sind, auch psychisch besser geht. Immerhin treiben knapp zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen Sport im Verein. Allerdings sind Kinder und Jugendliche aus Familien mit einem niedrigen sozioökonomischen Status seltener sportlich aktiv, weniger fit und haben ein erhöhtes Risiko für psychische Auffälligkeiten. Dass körperliche Fitness ein wichtiger Indikator für die Gesundheit ist, wurde im Rahmen der COMO-Studie erstmalig in dieser Größenordnung anhand des DigiMot-Tests digital erfasst. Deutlich unterdurchschnittlich fit sind Kinder und Jugendliche mit Übergewicht. Und auch Bewegungsverhalten und gesundheitsbezogene Lebensqualität chronisch erkrankter Kinder und Jugendlicher sind mehrheitlich unterdurchschnittlich.

Für kommende Krisen besser vorbereitet sein

Als wichtige Schutzfaktoren für die physische und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben die Forschenden Bewegung im Alltag und sportliche Aktivität, soziale Unterstützung sowie ein positives Familienklima identifiziert und plädieren dafür, diese Präventionsbereiche miteinander zu verknüpfen. Die Forschenden sehen daher folgende Handlungsbedarfe: die Förderung von psychischer und physischer Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstehen, Bewegungsförderung stärker mit psychosozialer Prävention verbinden, Bewegung im Alltag systematischer fördern – beispielsweise beim Thema aktiver Schulweg –, soziale Ungleichheiten adressieren, Sportzugänge verbessern, Eltern und Schulen einbeziehen sowie vulnerable Gruppen – beispielsweise Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen sowie Heranwachsende mit Übergewicht und Adipositas – gezielt unterstützen. Darüber hinaus empfehlen die Forschenden, langfristige bevölkerungsbezogene Monitoring-Strukturen für physische und psychische Gesundheit, körperliche Aktivität und motorische Leistungsfähigkeit zu etablieren. Denn: Gesundheitsförderung sollte nicht erst einsetzen, wenn die Krise schon da ist.

Ablauf der COMO-Studie

Für die COMO-Studie wurde eine für Deutschland repräsentative Stichprobe von Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 17 Jahren aus 171 Gemeinden gezogen. Damit wurden die Daten der bereits existierenden Längsschnittstudien zur physischen Gesundheit (MoMo) und zur psychischen Gesundheit (COPSY) aufgestockt. Die erste Befragung im Rahmen der COMO-Studie

fand von Oktober 2023 bis Februar 2024 statt. Insgesamt nahmen über 6.000 Familien aus ganz Deutschland teil. Die zweite Befragung fand von November 2024 bis Februar 2025 statt und umfasste knapp 3.000 Familien. Von 2025 bis 2026 fand die dritte Befragung statt. Parallel zu den Befragungen haben über 1.600 Kinder und Jugendliche an einer digitalen Motorik- und Fitnesstestung per Videomeeting teilgenommen. Außerdem beteiligten sich über 100 Personen an einer vertiefenden Smartphone-gestützten Erhebung. Eingeflossen sind die Ergebnisse der COMO-Studie unter anderem in das gemeinsame [Positionspapier](#) der 18 Projekte der BMFTR-Förderlinie „Gesellschaftliche Auswirkungen der Corona-Pandemie“.

Weitere Informationen zur COMO-Studie stehen zur Verfügung auf <https://www.ifss.kit.edu/como> und <https://www.ph-karlsruhe.de/projekte/como-studie>.

Wissenschaftliche Ansprechpersonen

- **Verbundleitung**

Prof. Dr. Alexander Woll | Dr. Claudia Niessner, Karlsruher Institut für Technologie, alexander.woll@kit.edu | claudia.niessner@kit.edu

- **Psychische Gesundheit**

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberger, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, ravens-sieberger@uke.de

- **Physische Gesundheit**

PD Dr. Anke-Hanssen-Doose, Pädagogische Hochschule Karlsruhe, anke.hanssen-doose@ph-karlsruhe.de

- **Soziale Gesundheit**

Prof. Dr. Thomas Hinz, Universität Konstanz, thomas.hinz@uni-konstanz.de

- **Smartphone-Studie (Innersubjektmechanismen im Alltag)**

Robin Olfermann | Prof. Dr. Markus Reichert, Ruhr-Universität Bochum, robin.olfermann@kit.edu

Medienkontakt

Regina Thelen
Pädagogische Hochschule Karlsruhe
Bismarckstraße 10, 76133 Karlsruhe
T: +49 721 925-4115
regina.thelen@ph-karlsruhe.de

Als bildungswissenschaftliche Hochschule mit Promotions- und Habilitationsrecht forscht und lehrt die Pädagogische Hochschule Karlsruhe (PHKA) zu schulischen und außerschulischen Bildungsprozessen. Ihr unverwechselbares Profil prägen der Fokus auf Bildung in der demokratischen Gesellschaft, Bildungsprozesse in der digitalen Welt sowie MINT in einer Kultur der Nachhaltigkeit. Rund 220 in der Wissenschaft Tätige betreuen rund 3.500 Studierende. Das Studienangebot umfasst Lehramtsstudiengänge für die Primarstufe und die Sekundarstufe I sowie Bachelor- und Masterstudiengänge für andere Bildungsfelder. Die berufsbegleitenden Weiterbildungsangebote zeichnen sich durch ihre besondere Nähe zu Forschung und Praxis aus. Und mit der Karlsruhe School of Education stärkt sie zukunftsweisende Kooperationen in der Lehrkräftebildung.