



AOK-Familienstudie 2018

Pressekonferenz des AOK-Bundesverbandes am 2. Juli 2018 in Berlin

Statement von Prof. Dr. Jutta Mata, Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie, Universität Mannheim

Es gilt das gesprochene Wort.

Seit 2007 untersucht die AOK im Rahmen ihrer Familienstudie den Gesundheitszustand von Eltern und ihren Kindern in Deutschland. Dabei liefert die Studie auch seit Jahren wichtige Anhaltspunkte, welche Faktoren sich sowohl positiv als auch negativ auf das körperliche und seelische Wohlbefinden auswirken. Bei der diesjährigen Befragung gab es zudem das Schwerpunktthema „Bewegung und Bewegungsförderung“, das einige interessante Ergebnisse geliefert hat.

Bevor wir zu den wichtigsten Aspekten der Studie kommen, lassen Sie mich zu Beginn noch ein paar Worte zum methodischen Vorgehen sagen. Waren es 2014 noch rund 1.500 befragte Mütter und Väter, so nahmen an der vom IGES-Institut durchgeführten repräsentativen Onlinebefragung erstmals rund 5.000 Erziehungsberechtigte teil. Befragt wurden dabei Eltern, die angaben, hauptsächlich oder mindestens hälftig für die Erziehung der Kinder verantwortlich zu sein. Im Vergleich zur Vorgängerstudie hat sich der Anteil der Befragten mit Hauptschulabschluss von elf auf 20 Prozent fast verdoppelt. Auch ist die Anzahl alleinerziehender Befragter seit 2010 von damals zehn auf 15 Prozent gestiegen. Der Anteil der Väter unter den Befragten hat sich seit 2010 von 19 auf 37 Prozent fast verdoppelt und unterstreicht die Bedeutung der Kindererziehung für die Väter.

Im Rahmen der Studie wurden die Eltern zunächst nach ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden und ihren Belastungsfaktoren befragt. Anschließend ging es um die Gesundheit von Eltern und Kindern: Wie ist das Körpergewicht? Welche Beschwerden haben die Kinder? Das Thema Bewegung wurde beispielsweise mit den Fragen „Wie viel und in welchen Kontexten bewegen sich die Familienmitglieder?“ und „Wie bewegungsfreundlich ist die Kommune, in der sie leben?“ durchleuchtet. Außerdem konnten die Teilnehmer auch konkrete Wünsche äußern, wie ihre Kommune bewegungsfreundlicher werden könnte. Durch die Aussagen der Eltern zu Gesundheit und Bewegungsverhalten der Familie konnten hier Zusammenhänge herausgestellt werden.





Die Studie liefert wichtige Erkenntnisse, auf deren Grundlage Aussagen zur Förderung von Eltern- und Kindergesundheit getroffen werden können:

- Drei Viertel der Eltern (76 Prozent) bewerten ihre eigene Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“. 2014 kamen nur 67 Prozent der Eltern zu dieser Einschätzung. Allerdings berichten zwölf Prozent der Eltern, dass sie in den letzten vier Wochen häufig oder immer aufgrund von psychischen Problemen Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten gehabt hätten – bei den Alleinerziehenden waren es sogar 18 Prozent.
- Befragt danach, welche Faktoren sie am stärksten belasten, gaben 40 Prozent der Eltern an, stark oder sehr stark durch zeitliche Faktoren belastet zu sein. Zwar ist dieser Wert im Vergleich zur Familienstudie 2014 wieder etwas gesunken, stellt aber nach wie vor mit deutlichem Abstand den größten Belastungsfaktor dar. Interessant dabei ist, dass diese wahrgenommene zeitliche Belastung unabhängig vom Haushaltseinkommen ist, allerdings fühlen sich Eltern mit Abitur beispielsweise stärker zeitlich belastet als Eltern mit Hauptschulabschluss. Auffällig ist auch, dass mittlerweile jede fünfte Familie von partnerschaftlichen Problemen betroffen ist.
- Basierend auf ihrer angegebenen Größe und dem Gewicht können 58 Prozent der befragten Eltern als übergewichtig und adipös eingeordnet werden. Dabei sind Väter (72 Prozent) deutlich öfter übergewichtig als Mütter (50 Prozent). Diese Daten passen zu anderen aktuellen repräsentativen Erhebungen in Deutschland. Wichtig ist jedoch zu beachten, dass viele Befragte in Befragungen dazu neigen, ihre Größe zu überschätzen und ihr Gewicht zu unterschätzen. Daher sind diese Zahlen wahrscheinlich eine konservative Gewichtsschätzung, der Anteil von Eltern mit Übergewicht oder Adipositas könnte also noch höher liegen.
- Die große Mehrheit der Eltern beurteilt den Gesundheitszustand ihrer Kinder als gut oder sehr gut (94 Prozent). Befragt danach, wie oft ihr Kind in den letzten sechs Monaten verschiedene Beschwerden hatte, berichteten jedoch 39 Prozent der Eltern, dass ihr Kind fast jede Woche oder häufiger gereizt war oder schlechte Laune hatte, 19 Prozent gaben regelmäßige Einschlafprobleme an und zehn Prozent berichteten von Bauchschmerzen.
- Verschiedene Institutionen wie beispielsweise kindergesundheit.de geben Empfehlungen für den Medienkonsum von Kindern. Nimmt man diese als Richtwerte, so nutzen 59 Prozent der Kinder von vier bis sechs Jahren Medien häufiger als die empfohlenen täglichen 30 Minuten, am Wochenende liegt dieser Wert sogar bei 84 Prozent. Ähnlich sieht es bei den Kindern von sieben bis zehn Jahren aus, auch sie nutzen Medien deutlicher häufiger als die empfohlenen 60 Minuten.





- Aktive Familienzeit ist eine wichtige Möglichkeit, im Alltag in Bewegung zu sein. 45 Prozent der Eltern berichten, dass sie sich täglich gemeinsam mit ihren Kindern bewegen. Dazu gehören gemeinsame Bewegung zu Fuß oder mit dem Fahrrad, gemeinsamer Sport und bewegungsorientiertes Spiel.
- Auffällig ist hier auch, dass für ein Drittel der Familien Bewegung generell nicht zur Freizeitgestaltung gehört. Dabei gibt es wesentliche Unterschiede mit Blick auf den Körperzustand der Mütter und Väter. Eltern mit Übergewicht liegen mit 33 Prozent im Schnitt, bei Eltern mit Adipositas spielt aber sogar für 43 Prozent Familienbewegung keine Rolle.
- Und wie steht es um die Bewegung der Kinder? Nur zehn Prozent der Kinder sind laut Auskunft der Eltern so aktiv wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Sie bewegen sich also an sieben Tagen pro Woche mindestens 60 Minuten so, dass Atmung und Puls mindestens leicht zunehmen und sie sich moderat anstrengen. Im Durchschnitt sind Kinder nur an 3,6 Tagen pro Woche im Sinne der WHO-Empfehlung aktiv. Diese Zahlen sind niedriger als in anderen repräsentativen Untersuchungen für Deutschland und spiegeln dennoch den gleichen Trend wider: Die körperliche Aktivität bei Kindern ist in Deutschland generell sehr niedrig.
- Diese niedrige körperliche Aktivität hängt nicht nur generell mit höherem Körpergewicht und anderen ungünstigen Gesundheitsindikatoren zusammen, sondern in der Familienbefragung 2018 zeigt sich auch, dass Kinder aus aktiven Familien besser in der Schule zurechtkommen, seltener gereizt oder schlecht gelaunt sind und besser einschlafen können.
- Wie bereits eingangs erwähnt, liefert die AOK-Familienstudie 2018 auch Erkenntnisse zu Bewegungsräumen und Bewegungsförderung in Kommunen und Städten. Für die Mehrheit der Familien bietet die Kommune, in der sie leben, in hohem oder mittlerem Maße ein bewegungsfreundliches Wohnumfeld. Dennoch gibt es jedoch auch klaren Verbesserungsbedarf: Vor allem durchgängige Fahrradwege scheinen eher in geringem oder gar keinem Ausmaß vorhanden zu sein – das gaben 45 Prozent der Befragten an.
- Geht es nach den Eltern, dann gibt es noch viel Handlungsspielraum, um das Wohnumfeld noch bewegungsfreundlicher zu gestalten. Besonders groß ist der Wunsch nach mehr geeigneten Parks und Spielplätzen sowie gut erreichbaren Sportplätzen, Schwimmbädern und Turnhallen. Wobei mit Erreichbarkeit nicht allein die Entfernung, sondern auch der freie Zugang gemeint ist. 82 Prozent der befragten Eltern gaben an, dass die Möglichkeit für Kinder, im Freien ohne Aufsicht zu spielen, die Bewegungsfreundlichkeit der Kommune im hohen und mittleren Maße erhöhen würde.





- Eltern, die sich ausreichend bewegen, berichten von mehr bewegungsförderlichen Angeboten in der Kommune als solche, die sich weniger bewegen. Je mehr die eigene Kommune als bewegungsfreundlich wahrgenommen wird, desto häufiger bewegen sich Eltern mit dem eigenen Kind. So schwingen sich Eltern, deren Umgebung geeignete Fahrradwege in hohem Maße bietet, an durchschnittlich 1,6 Tagen pro Woche gemeinsam mit ihrem Kind aufs Fahrrad, Eltern ohne solche Infrastruktur nur an 0,9 Tagen pro Woche. Gleiches gilt für eine gute Erreichbarkeit von Sportplätzen. Sind sie in hohem Maße vorhanden, machen Eltern an durchschnittlich 1,1 Tagen gemeinsam mit ihren Kindern Sport, sind sie nicht vorhanden, nur an 0,7 Tagen.

Die Befunde zeigen, dass der allgemeine Gesundheitszustand von Eltern und Kindern als gut eingeschätzt wird. Ein großer Teil der Eltern berichtet von starken zeitlichen Belastungen, ein signifikanter Anteil von psychischen Problemen im Alltag. Auch wenn sich die meisten Eltern entsprechend den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation bewegen, so macht nur etwa ein Viertel regelmäßig Sport, mehr als die Hälfte der Eltern ist übergewichtig oder adipös. Die körperliche Aktivität bei Kindern ist in Deutschland generell sehr gering, was ernsthafte negative Folgen für ihre Gesundheit haben kann. Es gibt einen klaren Zusammenhang zwischen einer bewegungsfreundlichen Kommune und der körperlichen Aktivität von Eltern und Kindern: Wenn gute Bewegungsbedingungen vorhanden sind, bewegen sich Eltern und Kinder häufiger gemeinsam. Die AOK-Familienstudie 2018 zeigt vor allem die Bedeutung der Alltagsbewegung für Gesundheit und Wohlbefinden deutlich auf.

Daraus leiten sich folgende Handlungsempfehlungen ab:

- Nutzen Sie für sich jede Bewegungsmöglichkeit im Alltag.
- Legen Sie Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad gemeinsam mit Ihren Kindern zurück.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegungsmöglichkeiten für Ihr Kind.
- Suchen Sie sich Unterstützung, um sich zeitlich zu entlasten, gerade wenn Sie kleine Kinder haben oder alleinerziehend sind.

Wenn man mehr Zeit für eine Sache (wie körperliche Aktivität) haben möchte, muss man Zeit für andere Dinge streichen. Das ist schwierig – und gerade darum ist ein aktiver Alltag mit gemeinsamen Wegen zu Fuß und mit dem Fahrrad und einer guten Erreichbarkeit von Bewegungsmöglichkeiten eine wichtige Chance, zeitsparend Bewegung zu steigern und dabei nicht auf andere schöne Dinge verzichten zu müssen.

