

AOK-Familienstudie 2018



Studienzusammenfassung



AOK
Die Gesundheitskasse.

BUNDESVERBAND

IMPRESSUM

Herausgeber
AOK-Bundesverband, Berlin

Redaktion und grafische Gestaltung
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin
verlag@kompart.de | www.kompart.de

Stand
Juli 2018

Inhalt

Inhalt	03
Vorwort	05
01 Damit Familien in Bewegung bleiben	06
02 Den meisten Familien in Deutschland geht es gut ..	09
03 Träge Eltern sind kein gutes Vorbild für Kinder	14
04 Kommunen können Bewegung in Familien fördern .	20

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

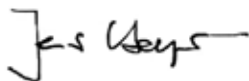
unsere Gesellschaft leidet immer mehr an Übergewicht und Bewegungsmangel. Gründe gibt es dafür viele – Zeitknappheit, Stress und sicherlich auch der wachsende Medienkonsum. Was die aktuelle AOK-Familienstudie aber klarmacht: Viele Eltern kommen ihrer Vorbildfunktion, gerade was Bewegung angeht, nicht ausreichend nach. Für ein Drittel der befragten Väter und Mütter gehört körperliche Aktivität in der Freizeit nicht dazu.

Als Gesundheitskasse sind wir uns bewusst, dass wir hier eine große Verantwortung tragen – und wir werden ihr auch im Bereich der Prävention seit vielen Jahren gerecht. Die AOK versichert mehr als 26 Millionen Menschen und jedes dritte Kind in Deutschland. Dank unserer regionalen Ausrichtung und Nähe zu den Versicherten haben wir im Vergleich zu anderen Kassen deutlich größere Gestaltungspotenziale vor Ort. Die nutzen wir und setzen an, wo es am effektivsten ist – nämlich direkt dort, wo Menschen leben und arbeiten.

Prävention ist jedoch nicht nur Aufgabe der Krankenkassen. Sie muss gesamtgesellschaftlich wahrgenommen werden. Deshalb hebt die AOK-Familienstudie neben den Eltern einen weiteren ganz wichtigen Player hervor: die Städte und Kommunen. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass eine ansprechende, sichere und nutzerfreundliche kommunale Infrastruktur dazu beitragen kann, die gemeinsame Bewegung in Familien zu fördern.

Die Ergebnisse der AOK-Familienstudie machen nun einmal deutlich, dass sich bei vielen Familien hierzulande etwas bewegen muss. Damit das gelingt, sind drei Punkte besonders wichtig. Erstens: Eltern müssen mit gutem Beispiel vorangehen und körperliche Aktivität als etwas Selbstverständliches in ihren Alltag integrieren. Zweitens: Es müssen hochwertige und wirksame Bewegungsangebote bereitstehen, die für Familien zeitlich und finanziell auch machbar sind. Und drittens, Familien brauchen eine sichere, attraktive und nutzerfreundliche Infrastruktur in ihrem Lebensumfeld.

Bleiben auch Sie in Bewegung!
Ihr



Jens Martin Hoyer,

Stellvertretender
Vorstandsvorsitzender des
AOK-Bundesverbandes

Damit Familien in Bewegung bleiben

Wenn Eltern sich viel bewegen, ihre Freizeit aktiv gestalten und mit ihren Kindern viel unternehmen, wirkt sich das positiv auf die Entwicklung und die Gesundheit der Kinder aus. Sie haben weniger Beschwerden und sind besser drauf. Das zeigt die AOK-Familienstudie 2018.

Eltern kommt eine zentrale Rolle zu, wenn es darum geht, Familiengesundheit zu fördern. Sie sind Vorbilder für ihre Kinder, ihre Gesundheitsberater und -erzieher. Ob bei Ernährung, Bewegung oder Medienkonsum – Eltern geben den Ton an und schaffen damit gesundheitsrelevante Lebensbedingungen für ihre Kinder.

Wie gut es Eltern gelingt, ihre Vorbildfunktion zu erfüllen und ihren Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen, hängt davon ab, welche zeitlichen, finanziellen, aber auch körperlichen und psychischen Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen und welchen Belastungen sie in ihrem Alltag ausgesetzt sind.

In der mittlerweile vierten Studie geht es neben der Familiengesundheit, den Belastungen der Eltern und Beschwerden der Kinder auch um die Fragen, wie viel sich Familien in Deutschland bewegen und wie Städte und Kommunen Bewegung in den Familien fördern können.

Ziel der Familienstudie ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse für einen gesundheitsförderlichen Familienalltag praxisnah aufzubereiten. Die Ergebnisse der Studie will die AOK dazu nutzen, um sozial- und gesundheitspolitische Empfehlungen zur Gestaltung der Gesundheitsversorgung und der gesundheitsbezogenen Lebenswelten von Familien abzuleiten.

So ging die AOK-Familienstudie methodisch vor

Wissenschaftlich begleitet hat die Studie die IGES Institut GmbH. Im Auftrag der AOK wurden im Zeitraum von Januar bis März 2018 insgesamt 4.896 Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren befragt.

Die AOK-Familienstudie 2018 besteht aus zwei methodischen Ansätzen:

- einer (quantitativen) repräsentativen Befragung von Familien in Deutschland,
- einer qualitativen Befragung von Eltern sowie Expertinnen und Experten.

Die Stichprobe der quantitativen Befragung repräsentiert die Grundgesamtheit der deutschsprachigen Wohnbevölkerung ab 18 Jahren in Privathaushalten, in denen Kinder in dem angegebenen Alter leben. Um sicherzustellen, dass auch Eltern mit einem niedrigen Bildungsabschluss unter den Befragten repräsentativ vertreten sind, haben die Wissenschaftler für die Stichprobe Quoten für Bildungsabschlüsse der Eltern festgelegt. Sie orientieren sich an den entsprechenden Ergebnissen des Mikrozensus. Zusätzlich sollte die Befragung für neun ausgewählte Bundesländer bundeslandspezifische Auswertungen ermöglichen. Die Befragung erfolgte in erster Linie online (computer-assisted web interviewing, CAWI) und wurde durch computergestützte telefonische Befragungen (computer-assisted telephone interview, CATI) ergänzt. Insgesamt umfasste die Erhebung 4.065 Online-Befragungen und 831 CATI-Interviews.

Zielgruppen der qualitativen Befragung waren

- Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren, die über ihr Bewegungsverhalten Auskunft gaben,
- Expertinnen und Experten aus der Praxis, die beispielsweise Projekte zur Bewegungsförderung initiieren und begleiten und gleichzeitig eine konzeptionelle Sichtweise haben, Probleme und Ressourcen vor Ort sowie die Zielgruppen aus eigener Arbeit kennen.

Die zu befragenden Eltern wurden im Rahmen der standardisierten Befragung rekrutiert. Die Expertinnen und Experten wurden über eine Freihand-recherche im Internet ermittelt und um Teilnahme gebeten. Ziel war dabei, ein möglichst breites Spektrum von Ansätzen der Bewegungsförderung abzudecken. Insgesamt wurden 22 Interviews geführt.

Insgesamt 4.896 Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren nahmen teil.

Anzahl der
befragten Familien

4.896



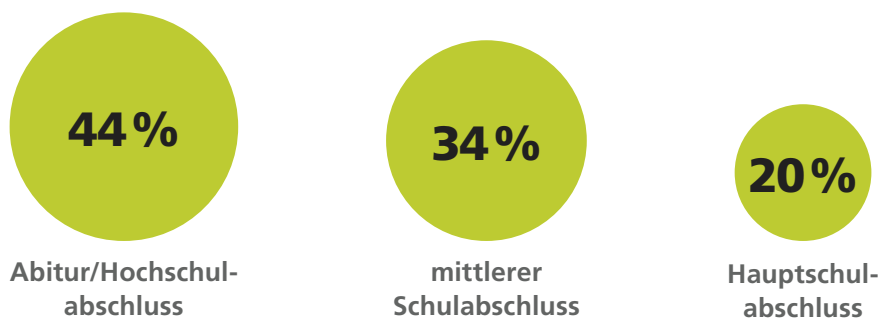
**Mütter
63%**



**Väter
37%**

Die Stichprobe der AOK-Familienstudie bildet die in Deutschland lebenden Eltern repräsentativ ab

Bildung



Einkommen



24%
mehr als
4.000 Euro



25%
3.000 bis
4.000 Euro



27%
2.000 bis
3.000 Euro



20%
weniger als
2.000 Euro

So setzt sich die Stichprobe der quantitativen Befragung zusammen

Rund 37 Prozent der befragten Eltern waren Väter. In der AOK-Familienstudie von 2014 lag ihr Anteil noch bei 24 Prozent. Im Vergleich zu 2010 hat er sich sogar nahezu verdoppelt (19 Prozent).

Insgesamt hatten 44 Prozent der befragten Eltern Abitur oder einen Hochschulabschluss. 20 Prozent besitzen einen Hauptschulabschluss. Im Vergleich zur AOK-Familienstudie des Jahres 2014 lag der Anteil der Hauptschulabsolventinnen und -absolventen damit um neun Prozentpunkte höher.

Jede fünfte befragte Familie gab ein Nettoeinkommen von weniger als 2.000 Euro im Monat an. Bei jedem vierten Haushalt lag das monatliche Einkommen bei über 4.000 Euro.

Rund 15 Prozent der Eltern, die an der Befragung teilgenommen haben, waren alleinerziehend. Das waren zwei Prozentpunkte mehr als 2014 und fünf Prozentpunkte mehr als 2010.

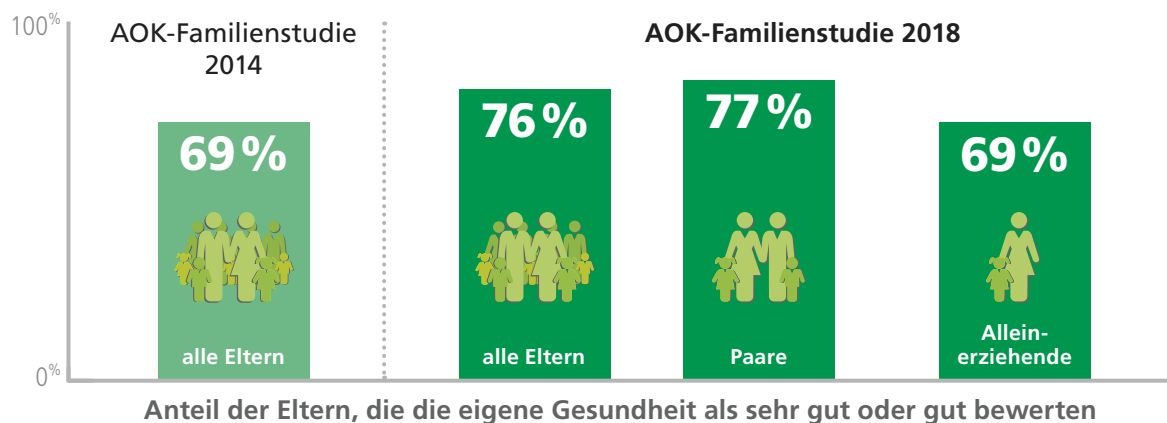
Den meisten Familien in Deutschland geht es gut

Im Großen und Ganzen geht es den Familien in Deutschland gut. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle AOK-Familienstudie. Seit der letzten Umfrage vor gut vier Jahren zeichnet sich in vielen Bereichen ein positiver Trend ab. **Aber: Viele Eltern haben nach wie vor mit Zeitmangel, finanziellen Sorgen und Problemen in der Beziehung zu kämpfen. Stehen Eltern unter Druck, kann sich das auch auf das Familienleben und die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Kinder auswirken.**

Etwas mehr als drei Viertel der Eltern beurteilten den eigenen Gesundheitszustand als sehr gut oder gut. Mit 82 Prozent fühlten sich Väter häufiger gut und sehr gut als Mütter (73 Prozent). Im Vergleich zu 2014 hat sich der Gesundheitszustand der Eltern verbessert. Damals sagten 69 Prozent, dass es ihnen im Allgemeinen gut und sehr gut geht.

Wie die Eltern ihre eigene Gesundheit einschätzen, variiert je nach Bildung und Familiensituation. So beurteilten 82 Prozent der Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut. Bei den Eltern mit einem Hauptschulabschluss waren es nur 69 Prozent. Alleinerziehenden geht es schlechter als Paaren.

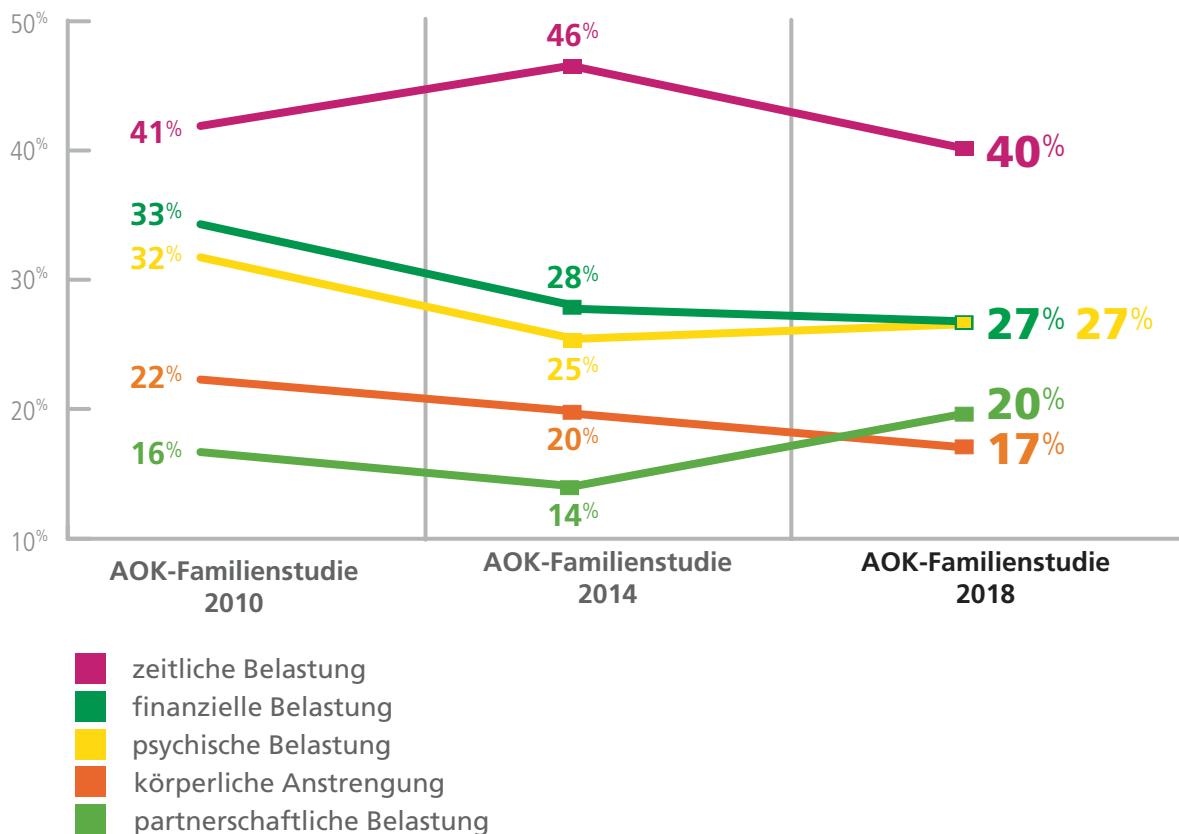
Insgesamt geht es der Mehrheit der Eltern gut – Paaren geht es jedoch besser als Alleinerziehenden



Zeitliche Belastung bleibt auf hohem Niveau, Partnerprobleme nehmen wieder zu

Das Leben der Familien hat sich in den meisten Bereichen etwas entspannt. Allerdings leiden sie immer noch vor allem unter Zeitknappheit. So gaben 40 Prozent der Studienteilnehmer an, dass ihnen Zeit fehlt. Im Vergleich zu 2014 (46 Prozent) und 2010 (41 Prozent) ist die zeitliche Belastung zwar zurückgegangen. Sie bleibt aber nach wie vor der größte Belastungsfaktor für die Familien. Haben Eltern Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren, steigt die zeitliche Belastung auf 46 Prozent an. Kontinuierlich abgenommen hat die körperliche Belastung. Nur noch 17 Prozent der Eltern leiden darunter. 2010 waren es noch 20 Prozent. Auch die finanzielle Situation der Familien hat sich geringfügig verbessert. So klagten 27 Prozent der Befragten über Geldsorgen. 2014 waren es 28 Prozent und 2010 gar 33 Prozent. Dagegen haben Eltern häufiger mit psychischen Problemen zu kämpfen. Aktuell stehen 27 Prozent der Befragten psychisch unter Druck. Zwar sind das weniger als 2010 (32 Prozent). Im Vergleich zu 2014 ist der Anteil der Eltern, die sich psychisch belastet fühlen, jedoch gestiegen. Stark zugenommen haben Beziehungsprobleme. So gab jeder Fünfte an, Stress

Die zeitliche Belastung der Eltern sinkt, bleibt aber auf hohem Niveau, partnerschaftliche Probleme nehmen wieder zu



mit dem Partner zu haben. 2014 klagten nur 14 Prozent der Eltern über die partnerschaftliche Belastung.

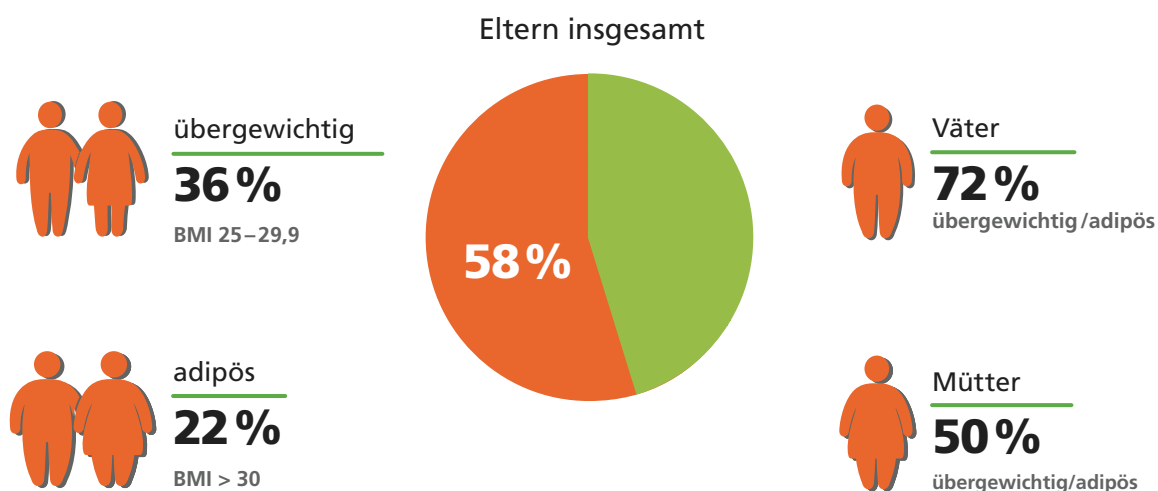
Alleinerziehende fühlten sich in allen fünf Bereichen stärker belastet als Eltern, die als Paar ihre Kinder erziehen. Besonders häufig haben alleinerziehende Mütter und Väter Geldsorgen. 43 Prozent von ihnen gaben an, dass sie sich sehr stark oder stark belastet fühlen. Bei Paaren waren es 24 Prozent. Auch psychisch stehen Alleinerziehende stärker unter Druck als Paare. Jeder Dritte von ihnen hat mit psychischen Problemen zu kämpfen. Gleichermaßen betroffen fühlen sich nur 26 Prozent der Paare.

Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss klagen insbesondere über Zeitmangel. 42 Prozent gaben an, sehr stark oder stark zeitlich belastet zu sein. Bei Eltern mit einem Hauptschulabschluss waren es 35 Prozent. Sie hatten aber deutlich häufiger finanzielle Sorgen. Rund 36 Prozent fühlten sich finanziell (sehr) stark belastet. Bei Familien mit Abitur oder Hochschulabschluss war es dagegen nur jede fünfte.

Mehr als die Hälfte der Eltern sind übergewichtig bis adipös

Insgesamt war mehr als jeder dritte befragte Elternteil übergewichtig oder jeder fünfte sogar adipös. Nur 42 Prozent der Eltern hatten ein normales Gewicht. Als übergewichtig gilt, wer einen Body-Mass-Index (BMI) von 25 überschreitet. Zur Gruppe der stark übergewichtigen, also adipösen Menschen zählt, wer einen BMI über 30 hat. Bei den Vätern waren fast drei Viertel übergewichtig oder adipös. Dies trifft nur auf 50 Prozent der Mütter zu.

Mehr als die Hälfte aller Eltern sind übergewichtig bis adipös



Der BMI ist stark abhängig vom Bildungsstand der befragten Eltern: Unter den Eltern mit Abitur beziehungsweise Hochschulabschluss waren rund 17 Prozent adipös. Bei Eltern mit einem Hauptschulabschluss lag der entsprechende Anteil bei rund 33 Prozent.

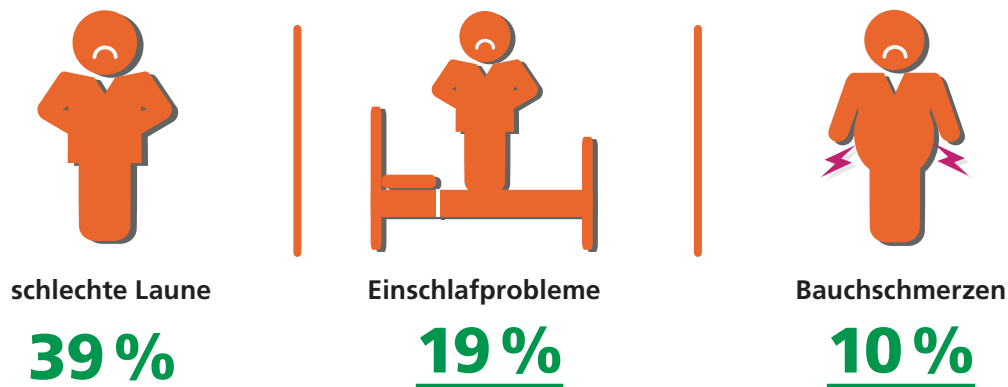
Eltern mit Übergewicht beziehungsweise Adipositas schätzen ihren Gesundheitszustand schlechter ein als normalgewichtige Mütter und Väter: So bezeichnete jeder fünfte befragte Elternteil mit Normalgewicht den eigenen Gesundheitszustand als mittelmäßig oder schlechter, bei den Elternteilen mit Adipositas lag der entsprechende Anteil bei rund 35 Prozent.

Der Mehrheit der Kinder geht es ihren Eltern zufolge gut

Rund die Hälfte der Eltern bewertet den Gesundheitszustand ihres Kindes als sehr gut und ein Drittel als gut. Die Einschätzung der Eltern unterschied sich je nach Alter des Kindes. So gaben 59 Prozent der Eltern von Vier- bis Sechsjährigen an, dass es ihren Kindern sehr gut geht. Bei Heranwachsenden von elf bis 14 Jahren waren es 46 Prozent. Auch bewerteten Eltern mit einem Hauptschulabschluss den Gesundheitszustand des Kindes etwas schlechter als Eltern mit Abitur (49 Prozent im Vergleich zu 58 Prozent).

Die Mehrheit der Kinder hatte in den letzten sechs Monaten selten oder nie körperliche Beschwerden. Jede zehnte Familie berichtet jedoch, dass ihr Kind fast jede Woche oder häufiger Bauchschmerzen hat. Insgesamt hatten rund 16 Prozent der Kinder mindestens eines der körperlichen Symptome wie Kopf-, Bauch oder Rückenschmerzen fast jede Woche oder häufiger. In Familien mit Hauptschulabschluss traten körperliche Beschwerden bei Kindern häufiger auf (21 Prozent) als in Familien mit Abitur (14 Prozent).

Kinder haben vor allem mit schlechter Laune, Einschlafproblemen und Bauchschmerzen zu kämpfen



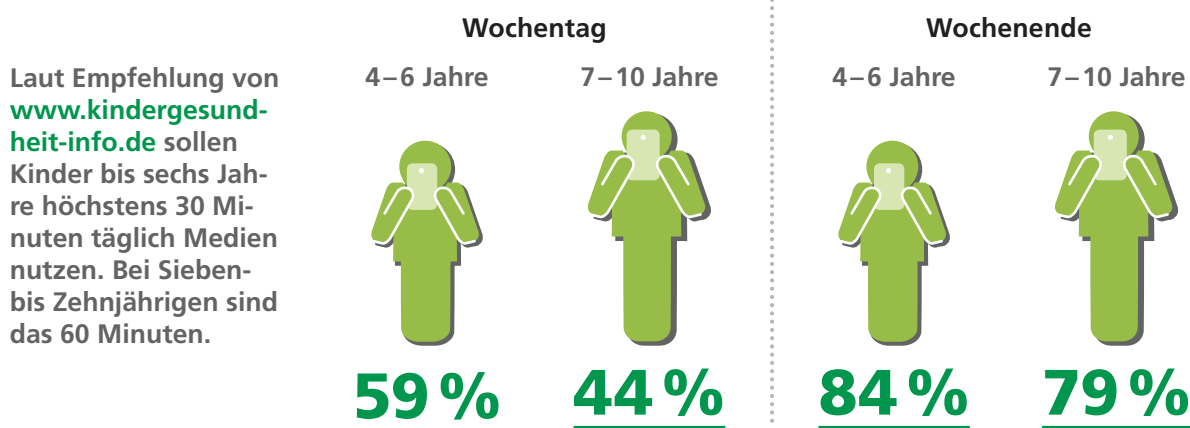
Anteil der Kinder, bei denen in den zurückliegenden sechs Monaten Beschwerden täglich, mehrmals pro Woche oder fast jede Woche aufgetreten sind

Häufiger als mit körperlichen hatten die Kinder mit psychischen oder psychosomatischen Problemen zu kämpfen. So gaben 39 Prozent der Eltern an, dass ihr Kind über einen Zeitraum von sechs Monaten täglich, mehrmals in der Woche oder fast jede Woche gereizt oder schlecht gelaunt war. Fast jedes fünfte Kind hatte laut seinen Eltern Einschlafprobleme. Insgesamt hatten 45 Prozent der Kinder mindestens eine dieser beiden Beschwerden fast jede Woche oder häufiger. Dabei gab es kaum Unterschiede nach dem Bildungsabschluss der Eltern.

Vor allem am Wochenende verbringen Kinder viel Zeit vor den Bildschirmen

Insgesamt nehmen die Inaktivitätszeiten bei Kindern zu. Viele Kinder verbringen einen großen Teil ihrer Lebenszeit in der Medienwelt, also in der Passivität. Etwa 59 Prozent der Vier- bis Sechsjährigen und 44 Prozent der Sieben- bis Zehnjährigen sitzen den Angaben ihrer Eltern zufolge unter der Woche mehr als eine halbe Stunde beziehungsweise mehr als eine Stunde am Tag vor Bildschirmen und damit länger als von Experten empfohlen. Laut www.kindergesundheit-info.de sollen Kinder bis sechs Jahren höchstens eine halbe Stunde pro Tag Medien nutzen. Bei Sieben- bis Zehnjährigen liegt das Limit bei täglich 60 Minuten. Die Ergebnisse der AOK-Familienstudie zeigen, dass acht von zehn Kindern diese Empfehlung am Wochenende überschreiten.

Vor allem am Wochenende nutzt die Mehrheit der Kinder Medien intensiver als empfohlen



Anteil der Kinder, die intensiver Medien nutzen als empfohlen

Träge Eltern sind kein gutes Vorbild für Kinder

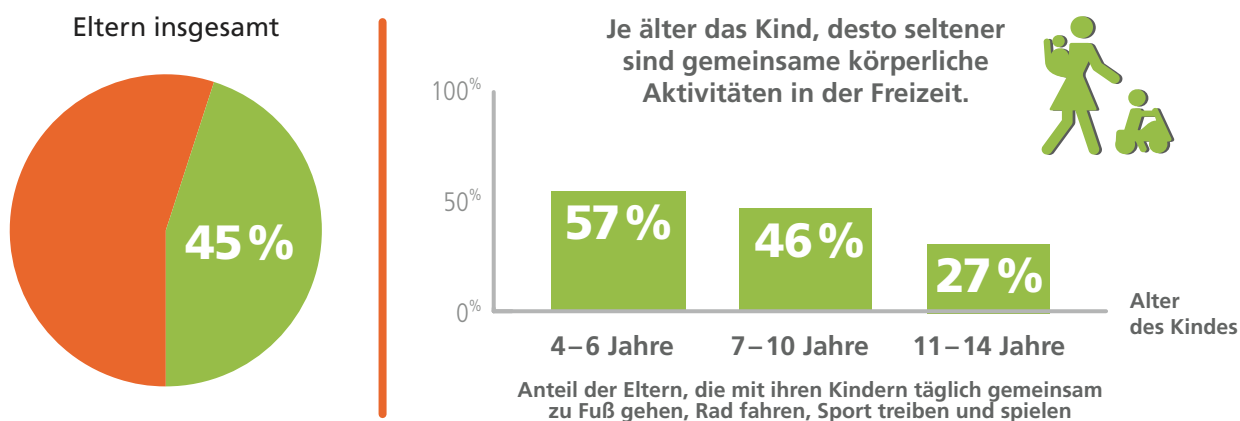
Tausende von Studien belegen: Wer sich täglich bewegt, bleibt länger gesund, denkt schneller, ist gelassener und zufriedener. Und wer bereits als Kind die Bewegung verinnerlicht hat, bleibt auch als Erwachsener aktiv. Doch wie lassen sich Kinder für Bewegung und Sport begeistern? Das klappt am besten, wenn Eltern selbst ein gutes Vorbild sind und die Familie viel gemeinsam unternimmt.

Bewegung und Gesundheit hängen unmittelbar zusammen. Deshalb hat die AOK Sport und Bewegung zum Schwerpunktthema ihrer Familienstudie 2018 gemacht. Die Gesundheitskasse wollte wissen, in welchem Umfang und auf welche Art sich die Eltern, ihre Kinder und die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern als Familie bewegen.

Familien bewegen sich zu wenig

Ob gemeinsam oder jeder für sich – Bewegung ist immer gut. Von der gemeinsamen Bewegung in der Familie profitieren vor allem kleinere Kinder. Denn sie entwickeln sich gesund und lernen gleichzeitig, wie wichtig es ist, aktiv zu bleiben. Knapp die Hälfte der befragten Eltern gaben an,

Etwa die Hälfte aller Eltern bewegt sich täglich gemeinsam mit ihren Kindern





Typisch für Eltern, insbesondere mit jungen Kindern, ist eine Vielfalt von niedrigintensiver Bewegung, die nach Möglichkeit in den Alltag integriert wird.

Ergebnis aus den qualitativen Interviews mit den Eltern

sich täglich mindestens einmal gemeinsam mit ihren Kindern zu bewegen. Damit waren das mehr als 2014. Damals berichteten lediglich 35 Prozent der Väter und Mütter, dass sie das tun.

Erwartungsgemäß bewegen sich Eltern mit jüngeren Kindern öfter gemeinsam als Eltern mit Teenagern. Während 57 Prozent der Familien mit Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren angaben, sich täglich gemeinsam zu bewegen, trifft das nur auf 27 Prozent der Familien mit Teenagern im Alter von elf bis 14 Jahren zu.

Auch der Bildungsstand spielt bei der gemeinsamen Bewegung eine Rolle. Und zwar: Je höher die Bildung, desto seltener bewegen sich Familien gemeinsam. So bewegt sich mehr als jede zweite Familie mit Hauptschulabschluss täglich mit ihren Kindern. Bei den Eltern mit Abitur oder Hochschulabschluss sind das nur 40 Prozent.

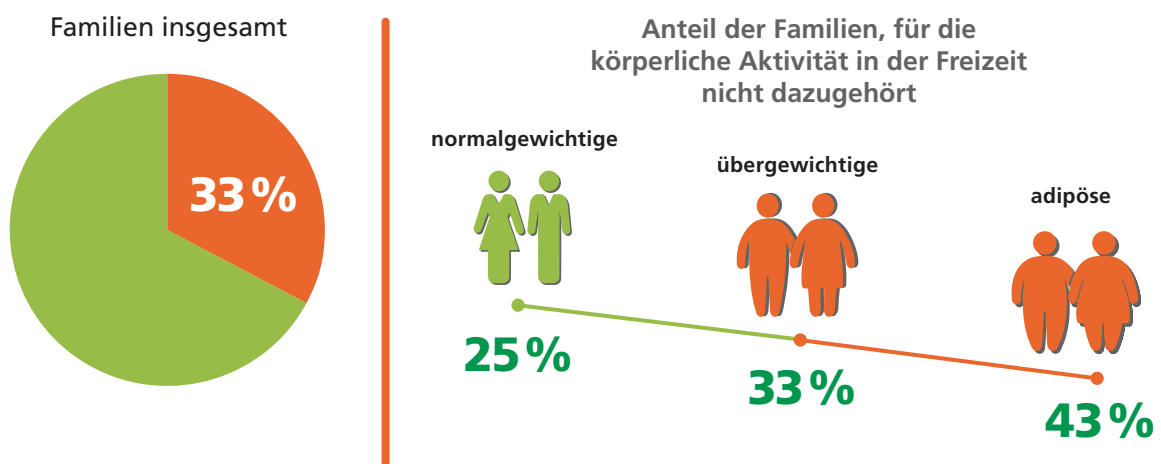
Am häufigsten bewegen sich Familien zu Fuß, im Durchschnitt an 2,7 Tagen in der Woche. Je jünger das Kind, desto häufiger gehen Eltern mit ihm täglich zu Fuß. In Familien mit Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren sind das neun Prozent, in Familien mit Teenagern nur zwei Prozent. Mit dem Fahrrad bewegen sich die Eltern seltener gemeinsam mit ihren Kindern als zu Fuß, im Durchschnitt an 1,3 Tagen pro Woche. Knapp die Hälfte der befragten Eltern gab an, nie mit ihren Kindern Fahrrad zu fahren. Nur an 1,8 Tagen in der Woche nehmen sich Eltern Zeit, um mit ihren Kindern draußen

zu spielen. Die gemeinsame Bewegung beim Spielen ist öfter bei Eltern mit jüngeren Kindern zu beobachten. Jede zweite Familie mit Teenagern ist nie gemeinsam aktiv. Bei Familien mit Kindern im Alter von vier bis sechs Jahren trifft das nur auf jede zehnte zu.

Für jede dritte Familie gehört körperliche Aktivität zum Alltag nicht dazu

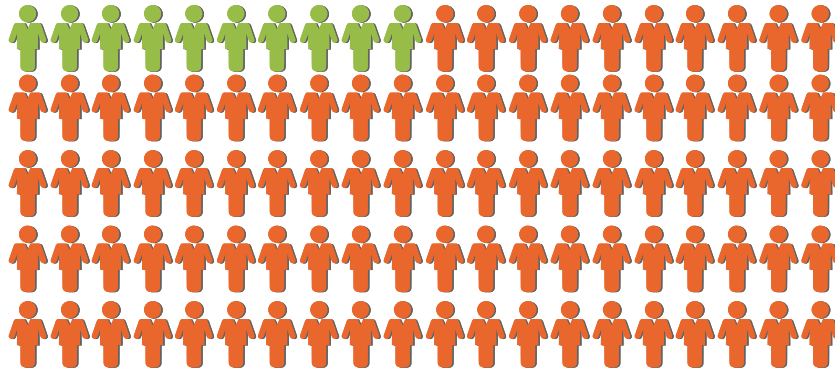
Für die Mehrheit der befragten Eltern ist regelmäßige Bewegung ein fester Bestandteil des Familienalltags. So gaben 67 Prozent der Studienteilnehmer an, dass körperliche Aktivität in der Freizeit in ihrer Familie normal ist. Damit äußerte allerdings auch ein Drittel der Eltern, dass regelmäßige Bewegung zu ihrem Familienalltag nicht dazugehört.

Für jede dritte Familie gehört körperliche Aktivität in der Freizeit nicht dazu



Für Eltern mit Übergewicht oder Adipositas ist Bewegung seltener ein fester Bestandteil des Familienalltags. Während nur 25 Prozent der Eltern mit Normalgewicht berichten, dass körperliche Aktivität in ihrer Familie keine Rolle spielt, trifft dies auf jede dritte Familie zu, in der Eltern übergewichtig sind. Bei Eltern mit Adipositas sind das sogar 43 Prozent.

Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig



Nur 10%
der Kinder bewegen
sich moderat ...

... im Schnitt
an 3,6 Tagen
pro Woche.

Nur jedes zehnte Kind bewegt sich so wie empfohlen

Bei Bewegung müssen Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und immer wieder ihre Kinder für Bewegung begeistern. Das geschieht in den Familien, für die körperliche Aktivität zum Alltag gehört. Trotzdem reicht das nicht aus. Denn Bewegungsmangel bei Kindern war noch nie zuvor ein so großes Problem wie heute. In Deutschland erreichen nur zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem Bundesgesundheitsministerium in den 2016 erschienenen nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung geforderten mindestens 60 Minuten täglicher Aktivität. Im Durchschnitt bewegen sich die Kinder der befragten Eltern nur an 3,6 Tagen pro Woche.



Ich persönlich habe ein sehr großes Interesse an Sport und Bewegung. ... Und wenn man selbst so eingestellt ist, bekommen die Kinder das mit. ... Ich muss eine innere Einstellung dazu haben... und muss dann auch die Ausdauer haben, dass ich mein Kind über die Zeit immer wieder und immer wieder motiviere.

Ein Vater zur Bedeutung von Sport und Bewegung in seiner Familie

Der Anteil der Kinder, die eine Stunde pro Tag aktiv sind, variiert nur geringfügig je nach dem Bildungsstand der Eltern. Allerdings gaben mehr Eltern mit Hauptschulabschluss an, dass sich ihre Kinder nie für mindestens 60 Minuten moderat anstrengen (elf Prozent). Das behaupten nur drei Prozent der Eltern mit Abitur oder Hochschulabschluss.

Jüngere Kinder bewegen sich öfter täglich als Jugendliche. Nur sechs Prozent der Eltern von Teenagern im Alter von elf bis 14 Jahren berichten, dass sich ihre Kinder täglich bewegen. Unter den Kindern von vier bis sechs Jahren waren es dagegen 13 Prozent. Im Durchschnitt erreichen kleinere Kinder an 3,7 Tagen pro Woche die geforderten 60 Minuten Aktivität. Bei Jugendlichen waren es durchschnittlich 3,3 Tage.

Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Kinder aus

In Familien mit positiver Einstellung zur Bewegung haben Kinder seltener körperliche und psychische Beschwerden. So haben 87 Prozent der Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen körperliche Aktivität normal ist, selten oder nie Bauchschmerzen. In Familien, in denen Bewegung selten ist, sind das 82 Prozent. Auch sind Kinder in Familien, die sich gern bewegen, etwas seltener gereizt oder launisch und haben seltener Probleme beim Einschlafen. 64 Prozent der Eltern mit positiver Einstellung zur Bewegung berichten, dass ihre Kinder gut gelaunt und selten oder nie gereizt sind. Dagegen kann nur jede zweite Familie, die sich wenig bewegt, das von ihrem Kind behaupten. In acht von zehn Familien, die sich regelmäßig bewegen, haben Kinder keine Schlafprobleme. In Familien mit negativer Einstellung zur Bewegung können nur 77 Prozent der Kinder gut einschlafen.

In Familien mit positiver Einstellung zur Bewegung treten Beschwerden bei Kindern seltener auf

Familien,
die sich viel bewegen:



gute Laune



64%

Anteil der Kinder
ohne Beschwerden

ohne Einschlafprobleme



82%

Anteil der Kinder
ohne Beschwerden

Familien,
die sich wenig bewegen:



gute Laune



52%

Anteil der Kinder
ohne Beschwerden

ohne Einschlafprobleme



77%

Anteil der Kinder
ohne Beschwerden

Kommunen können Bewegung in Familien fördern

Es gibt zwar bundesweit ein Angebot an organisiertem Sport in Schulen oder Vereinen. Das kompensiert aber nicht, was den Kindern im Laufe der Jahre an unorganisiertem Sport, etwa dem Kicken auf der Straße oder dem ungestörten Spielen im Wald und in Parks, verloren gegangen ist. Viele ihrer alltäglichen Bewegungsräume existieren in dieser Form nicht mehr. Außerdem haben Kinder weniger Möglichkeiten, sich im Alltag zu bewegen – beispielsweise durch Ganztagschulen, Elterntaxis oder durch Ausfall von Sportunterricht. Die AOK sieht hier Handlungsbedarf. Für die Gesundheitskasse gilt es vor allem, Städte und Gemeinden ins Boot zu holen, die mit guten Rahmenbedingungen dazu beitragen können, Bewegung in Familien zu fördern.

Für die Mehrheit der Eltern, die an der AOK-Familienstudie teilgenommen haben, bietet ihr Wohnumfeld bereits bewegungsfreundliche Bedingungen. So bestätigen 82 Prozent der Studienteilnehmer, dass die Gehwege in ihrem Stadtteil und ihrer Kommune gut beleuchtet sind, 77 Prozent berichten über fußläufige Einkaufsmöglichkeiten. Drei von vier Familien leben bereits in einer attraktiven Umgebung, die auch Fußgängern Verkehrssicherheit bietet. 62 Prozent freuen sich über vorhandene Möglichkeiten für Kinder, im Freien ohne Aufsicht spielen zu können. Jedoch gab nur etwa jede zweite befragte Familie an, dass in ihrem direkten Wohnumfeld durchgehende Radwege sowie gut erreichbare und frei zugängliche Sportplätze, Turnhallen und Schwimmbäder vorhanden sind.

Ihre Kommune oder ihr Stadtteil würde für 84 Prozent der Eltern bewegungsfreundlicher werden, wenn mehr geeignete Spielplätze und Parks in direkter Nähe wären. 83 Prozent der Studienteilnehmer wünschen sich mehr Möglichkeiten für ihre Kinder, im Freien ohne Aufsicht zu spielen. Acht von zehn Eltern denken, dass gut erreichbare und offene Sportplätze, Turnhallen und Schwimmbäder sowie eine attraktive Umgebung ihr Wohnumfeld bewegungsfreundlicher machen würden.

Etwas mehr als ein Drittel der Familien, die auf dem Land leben, wünschen sich außerdem ein besseres Angebot an öffentlichem Personennahverkehr. Bei den Stadtfamilien war es dagegen nur knapp ein Fünftel. Auch eine größere Verkehrssicherheit für Fußgänger, fußläufige Einkaufsmöglichkei-

Eltern wünschen sich für ihre Kinder mehr Spielmöglichkeiten im Freien

Anteil der Eltern, die meinen, dass folgende Angebote ihr Wohnumfeld bewegungsfreundlicher machen werden



84 %

geeignete
Spielplätze
und Parks



83 %

Möglichkeiten für
Kinder, im Freien ohne
Aufsicht zu spielen



81 %

gut erreichbare
Sportplätze



81 %

gut erreichbare
Turnhallen oder
Schwimmbäder



80 %

attraktive
Umgebung

ten sowie gute und gepflegte Bürgersteige haben für mehr als ein Fünftel der Eltern in ländlichen Regionen eine größere Relevanz als für die Stadtbewohner. Für fast ein Drittel der Stadtbewohner ist hingegen das Gefühl der Sicherheit vor Gewalt und Verbrechen ein wichtiges Kriterium für eine bewegungsfreundlichere Wohnumgebung.

Bei den meisten Bewegungsangeboten hat die Nähe zum Wohnort für Eltern die höchste Priorität

In qualitativen Interviews machten Eltern noch genauere Verbesserungsvorschläge, die ihrer Ansicht nach mehr Familien zur Bewegung animieren würden. So stellten Familien, die fern von Städten leben, zwar fest, dass auf dem Land Feldwege sowie straßenbegleitende Radwege ein gutes und sicheres Wegenetz darstellen. Das Angebot würde aber für die Familien attraktiver werden, wenn die Kommunen die Wege noch besser ausschil-
derten.

Viele Eltern bemängeln, dass in ihrem Wohnumfeld Schwimmbäder und Spielplätze entweder nicht vorhanden oder ungepflegt und unsaniert sind. Sie wünschen sich mehr Spielplätze, auf denen Kinder unterschiedlichen

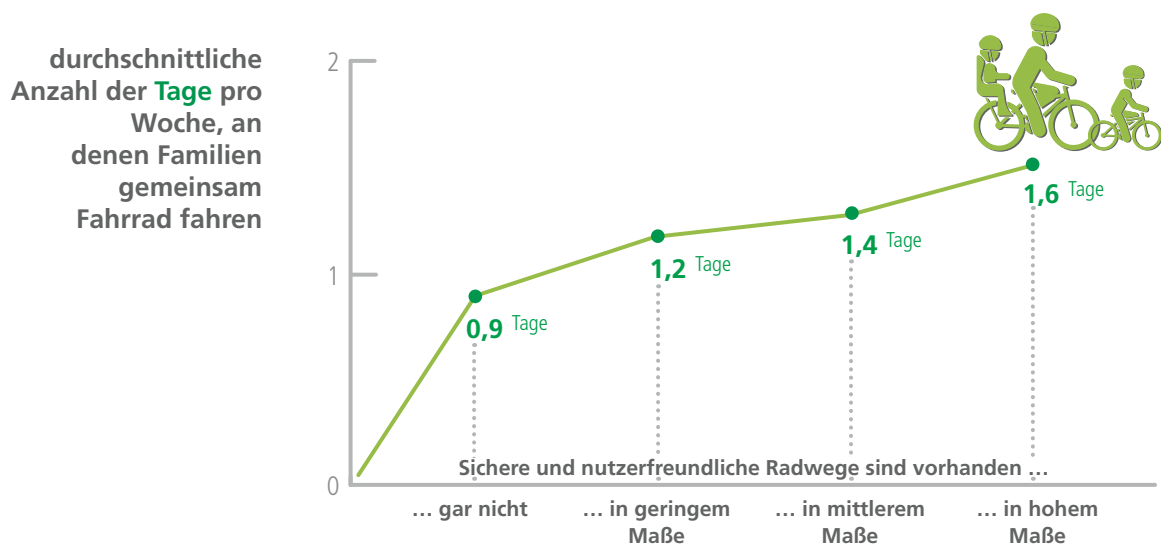


An der Möglichkeit, auf den Feldwegen Fahrrad fahren zu können, schätzen wir, dass diese nahe sind und verkehrsfrei.

Aus einem Interview mit einem Elternteil

Alters für sich etwas Passendes finden können. Parks werden gern als Angebot angenommen, wenn sie nah sind und Familien sie zu Fuß erreichen können. Den interviewten Eltern zufolge sollten Fahrradwege einen guten, ebenen Belag haben, frei von Scherben sein und ausreichend Abstand zur Fahrbahn haben. Viele Eltern würden sich außerdem über günstige Alternativen zu Indoorspielflächen freuen. Sportplätze und Hallen sollten

Je mehr sichere und nutzerfreundliche Wege da sind, desto öfter fahren Familien Rad



zu Zeiten, in denen sie nicht von Vereinen genutzt werden, auch Familien zur Verfügung stehen.

Auch zeigt die AOK-Familienstudie, dass Familien sich mehr bewegen, wenn sie bewegungsfreundliche Bedingungen vor ihrer Haustür vorfinden. So fahren Familien, die in ihrem direkten Wohnumfeld sichere und nutzerfreundliche Radwege haben, im Durchschnitt an mehr Tagen gemeinsam mit ihren Kindern Fahrrad als Eltern, die angaben, dass ihre Kommune oder ihr Stadtteil diese Möglichkeit nicht bietet. Darüber hinaus bewegt ein kommunales Angebot an gut erreichbaren und gepflegten Spielplätzen sowie Parks Eltern dazu, öfter gemeinsam mit ihren Kindern Fahrrad zu fahren. Auch Sport treiben Familien öfter gemeinsam, wenn Sportplätze für sie gut erreichbar sind.

Nicht nur Familien insgesamt, sondern auch Kinder sind für gute kommunale Angebote empfänglich. So sind sie öfter mindestens eine Stunde pro Tag aktiv, wenn sie in einem attraktiven Wohnumfeld leben. Dort bewegen sich Kinder im Durchschnitt an 3,8 Tagen pro Woche die geforderten 60 Minuten. Lädt ihre Umgebung weniger zur Bewegung im Freien ein, erfüllen sie die WHO-Empfehlung nur an drei Tagen.



Das Angebot von topografisch abwechslungsreich gestalteten Landschaften ist ganz wichtig, um spannende Bewegungsräume für Kinder zu schaffen.

Aus einem qualitativen Experteninterview

