

Neue AOK-Familienstudie für Schleswig-Holstein belegt: Jede dritte Familie bewegt sich zu wenig

Kiel (02. Juli 2018). In vielen Familien in Schleswig-Holstein kommt Bewegung zu kurz. Das belegt die heute veröffentlichte Umfrage des IGES-Instituts im Rahmen der ‚AOK-Familienstudie 2018‘. Danach spielt für jede dritte Familie körperliche Aktivität in der Freizeit überhaupt keine Rolle. Ein Grund könnte der zeitliche Stress von Eltern sein, den 36 Prozent der Befragten als größten Belastungsfaktor ansehen. Im Mittelpunkt der AOK-Familienstudie 2018 steht vor allem die Frage, welche Rolle das Thema Bewegung in den Familien spielt und wie viele Eltern dabei ihrer Vorbildfunktion nachkommen. „Dabei hat sich gezeigt, dass Kinder aus aktiven Familien besser in der Schule zurechtkommen, seltener gereizt oder schlecht gelaunt sind und besser einschlafen können“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NORDWEST.

Die verschiedenen Belastungsfaktoren wie der alltägliche Zeitdruck oder partnerschaftliche Probleme scheinen sich grundsätzlich aber nicht negativ auf das Wohlbefinden von Eltern in Schleswig-Holstein auszuwirken. Denn 73 Prozent von ihnen geben an, dass sie ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut bewerten. Auffällig ist jedoch ein anderes Problem: 36 Prozent der Eltern sind laut Umfrage übergewichtig, 23 Prozent adipös, wobei die Väter stärker betroffen sind als die Mütter. „Diese Ergebnisse sind ein klares Alarmsignal, denn Übergewicht und Bewegungsmangel sind Risikofaktoren für zahlreiche Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen“, so Ackermann.

Außerdem hat die Umfrage ergeben, dass nur neun Prozent der Kinder und Jugendlichen in Schleswig-Holstein die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erreichen, wonach sie sich mindestens eine Stunde täglich bewegen sollten. Die körperliche Aktivität bei Kindern ist generell sehr gering. Eine Rolle dabei spielt auch der zunehmende Medienkonsum. 66 Prozent der Vier- bis Sechsjährigen nutzen Medien täglich länger als eine halbe Stunde – der für die Altersgruppe empfohlene Richtwert. Am Wochenende sind es sogar 89 Prozent. Bei den Sieben- bis Elfjährigen beschäftigen sich 36 Prozent länger mit Smartphone, Tablet und Co. als die empfohlenen 60 Minuten pro Tag; am Wochenende steigt die-



ser Wert auf 82 Prozent. Aus Sicht der AOK spielt auch eine wichtige Rolle, dass Eltern gesundheitsbewusstes Verhalten vorleben. „Eltern sind in Sachen Gesundheit richtungsweisend für die Kinder. Gehen sie mit gutem Beispiel voran und treiben Sport, ernähren sich gesund und verbringen ihre Zeit aktiv und nicht hauptsächlich vor dem Bildschirm, wird das auch von den Kindern übernommen“, so Ackermann.

Die AOK-Familienstudie 2018 zeigt auch, dass die kommunale Infrastruktur großen Einfluss darauf hat, ob und wie viel Familien sich bewegen. Kinder, die laut Eltern in einem attraktiven Wohnumfeld leben, bewegen sich im Schnitt an 3,8 Tagen pro Woche und damit fast 12 Prozent mehr als Kinder, die diese Bedingungen nicht vorfinden (3,4 Tage pro Woche). Ähnlich sieht es auch beim gemeinsamen Radfahren aus. Je mehr sichere und nutzerfreundliche Radwege vorhanden sind, desto häufiger schwingen sich Familien gemeinsam auf den Sattel. Konkret in Zahlen: Sind gute Fahrradwege in hohem Maße vorhanden, treten Eltern und Kinder an durchschnittlich 1,4 Tagen pro Woche in die Pedale, existieren sie nicht, so sind es nur 1,1 Tage im Schnitt. Zwar finden die meisten Familien bereits bewegungsfreundliche Bedingungen in ihrem direkten Wohnumfeld vor, dennoch wünschen sich über 80 Prozent der Eltern bei Spielplätzen, Parks, Sportstätten und Radwegen weitere Verbesserungen.

Für AOK-Chef Ackermann ist die Gesundheit der Familie eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die nicht nur von den Krankenkassen gelöst werden kann. So sind auch Städte, Kommunen, Gemeinden und die Politik gefordert, sich in Präventionsprojekte stärker einzubringen und durch eine ansprechende Gestaltung des öffentlichen Raumes und eine gesundheitsfördernde Infrastruktur Lebensverhältnisse und -bedingungen zu verbessern.

Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.
Edisonstraße 70, 24145 Kiel
Telefon 0800-2655-505528
Mobil 01520-1566136
E-Mail presse@nw.aok.de

