

## AOK-Familienstudie 2018 - Übergewicht und Bewegungsmangel - Kommunen sind gefragt

2. Juli 2018

AOK-Familienstudie 2018

Übergewicht und Bewegungsmangel - Kommunen sind gefragt

In vielen deutschen Familien kommt Bewegung zu kurz. Das geht aus der aktuellen "AOK-Familienstudie 2018" hervor. Das IGES-Institut befragte dafür 5.000 Mütter und Väter, darunter je 500 in Sachsen und Thüringen.

Schwerpunktmäßig widmet sich die Familienstudie der Frage, welchen Einfluss die kommunale Infrastruktur auf die Bewegungsfreudigkeit von Familien hat. Kinder, die laut Eltern in einem bewegungsfreundlichen Wohnumfeld leben, bewegen sich im Schnitt an 3,8 Tagen pro Woche und damit 27 Prozent mehr als Kinder, die diese Bedingungen nicht vorfinden (3,0 Tage pro Woche). Ähnlich sieht es auch beim gemeinsamen Radfahren aus. Über 80 % der Eltern wünschen sich in ihrem direkten Wohnumfeld weitere Verbesserungen bei Spielplätzen, Parks, Sportstätten und Radwegen. Eltern aus Sachsen und Thüringen schätzen ihre Umgebungsbedingungen schlechter ein als Eltern in anderen Bundesländern.

45 % der befragten Eltern bewegen sich täglich mit ihren Kindern, in Sachsen sind es 41 % und in Thüringen nur 39 %. Für jede dritte Familie spielt körperliche Aktivität in der Freizeit überhaupt keine Rolle. Ein Grund hierfür könnte zeitlicher Stress sein, den 40 % der Befragten als größten Belastungsfaktor ansehen (Sachsen: 44%, Thüringen: 46 %). Am zweithäufigsten wurden jeweils finanzielle und psychische Belastungen als Grund genannt.

Auffällig ist, dass bei übergewichtigen oder adipösen Eltern regelmäßige aktive Bewegung in der Familie eher klein geschrieben wird. Laut Umfrage sind 36 % übergewichtig, 22 % adipös (Sachsen 37 bzw. 21 %, in Thüringen 35 bzw. 22 %).

AOK PLUS fördert kommunale Projekte

"Die Studie bekräftigt unsere Strategie, partnerschaftlich kluge kommunale Konzepte zu entwickeln, um die Rahmenbedingungen für ein gesünderes Verhalten der Familien zu fördern", sagt Heiko Kotte, Bereichsleiter Gesundheitsförderung bei der AOK PLUS. Denn trotz erster erfolgreicher Ansätze steckt die kommunale Gesundheitsförderung noch in den Kinderschuhen.

Die AOK PLUS setzt dabei auf Vernetzung. "Unsere Aufgabe ist es, die Menschen zu informieren und zu einem gesunden Leben zu motivieren, ebenso, die Träger und Einrichtungen im Gesundheitsförderungsprozess zu begleiten, aber wir können nicht Sportplätze oder Radwege bauen", so Kotte. Die AOK PLUS steht interessierten Kommunen als kompetenter Beratungspartner zur Seite.

Der Hauptgeschäftsführer des Deutschen Städte- und Gemeindebundes, Dr. Gerd Landsberg, betont die



# Pressemitteilung AOK PLUS

[https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/?tx\\_aokarticlemanagement\\_detail%5Baction%5D=show&tx\\_aokarticlemanagement\\_detail%5B](https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/?tx_aokarticlemanagement_detail%5Baction%5D=show&tx_aokarticlemanagement_detail%5B)

Schlüsselfunktion der Kommunen bei gesunder Bewegung und Ernährung von Kindern und Jugendlichen. "Nach dem Motto 'Kommune in Bewegung' sollten die Städte und Gemeinden vor Ort gemeinsam mit Eltern, Vereinen, Schulen und auch Kindergärten Konzepte entwickeln, wie man die eigenständige Mobilität und gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen vorantreiben kann" sagt Landsberg.

Wie kommunale Gesundheitsförderung funktionieren kann, zeigt Leipzig beispielhaft. Die AOK PLUS hat 2015 zusammen mit der Stadt Leipzig und der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur die "Koordinierungsstelle kommunale Gesundheit" eingerichtet. "Ein bundesweit richtungsweisendes Projekt", so Heiko Kotte. 2017 wurden über diese Koordinierungsstelle 13 Projekte entwickelt, finanziert und begleitet. Inzwischen beteiligen sich neben der AOK PLUS fünf weitere Krankenkassen, was ein höheres Fördervolumen ermöglicht. Die Mitarbeiter der Koordinierungsstelle beraten inzwischen schon mehrere andere Kommunen, die ähnliche Strukturen aufbauen wollen. "Ein Weg in die richtige Richtung", so Kotte. "Wenn die Menschen unkompliziert Bewegungsangebote nutzen können, steigen die Chancen, dass sie körperliche Aktivitäten als etwas Selbstverständliches in ihren Alltag integrieren."

Zusammensetzung der Studienteilnehmer in Thüringen

