

Pressemitteilung AOK Rheinland/Hamburg

AOK-Familienstudie 2018: Jede dritte Familie in NRW bewegt sich zu wenig

Und nur zwölf Prozent der Kinder und Jugendlichen sind körperlich so aktiv wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen und bewegen sich mindestens eine Stunde pro Tag.

"Die AOK-Familienstudie zeigt: Bewegungsmangel mit all seinen Folgen ist ein wesentliches Risiko für die gesundheitliche Entwicklung von Kindern", sagt Günter Wältermann, Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg. "Kinder aus Familien, in denen Bewegung nicht zum Familienalltag gehört, haben laut der Befragung häufiger Einschlafprobleme und sind öfter gereizt."

Doch was sind die Ursachen für den Bewegungsmangel? Ein Grund könnte die hohe zeitliche Belastung sein: 35 Prozent der befragten Eltern in NRW fühlen sich gestresst. Auch der zunehmende Medienkonsum der Kinder spielt eine Rolle. 59 Prozent der Vier- bis Sechsjährigen nutzen Medien täglich länger als eine halbe Stunde lang - der für die Altersgruppe empfohlene Richtwert. Am Wochenende sind es sogar 85 Prozent. Bei den Sieben- bis Elfjährigen beschäftigen sich 46 Prozent länger mit Smartphone, Tablet und Co. als die empfohlenen 60 Minuten pro Tag; am Wochenende steigt dieser Wert auf 82 Prozent.

Die AOK-Familienstudie 2018 zeigt auch, dass die Wohnumgebung großen Einfluss darauf hat, ob und wie viel Familien sich bewegen. Kinder, die laut Eltern in einem attraktiven Umfeld leben, bewegen sich im Schnitt an 4,1 Tagen pro Woche und damit knapp ein Viertel mehr als Kinder, die diese Bedingungen nicht vorfinden.

Ähnlich sieht es auch beim gemeinsamen Radfahren aus. So fahren Eltern, die viele geeignete Fahrradwege in ihrer Umgebung haben, durchschnittlich an 1,5 Tagen pro Woche mit ihrem Kind Rad. Fehlt es an gut ausgebauten Radwegen, steigen Familien im Durchschnitt noch nicht einmal an einem Tag pro Woche gemeinsam aufs Rad (0,9 Tage).

Zwar finden die meisten Familien bewegungsfreundliche Bedingungen in ihrer direkten Umgebung vor, dennoch wünschen sich mehr als 80 Prozent der Eltern bei Spielplätzen, Parks, Sportstätten und Radwegen weitere Verbesserungen. "Ein attraktives und lebenswertes Wohnumfeld mit vielen Bewegungsangeboten wirkt sich positiv auf die Lebensqualität und die Gesundheit aus. Hier müssen wir gemeinsam mit Städten, Gemeinden sowie der Politik ansetzen und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen für alle Menschen gestalten", so Günter Wältermann. Zum Hintergrund: Die AOK Rheinland/Hamburg engagiert sich seit vielen Jahren für die Gesundheitsförderung in Lebenswelten wie Kita, Schule und Betrieben. Ein Beispiel für die Gesundheitsförderung in der Kita ist das Präventionsprogramm "JolinchenKids". Da Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten schon in frühester Kindheit geprägt werden, hat "JolinchenKids" das Ziel, Kita-Kindern schon früh Freude an Bewegung und gesunder Ernährung zu vermitteln. Das Präventionsprogramm bezieht auch die Eltern von Anfang an mit ein - durch gemeinsames Erleben von Gesundheitsförderung in der Kita und leicht umsetzbare Anregungen für den Familienalltag zu Hause. Zurzeit nehmen knapp 400 Kindertagesstätten im Rheinland an dem Programm teil.

[Zusammenfassung der AOK-Familienstudie 2018 als pdf-Dokument hier.](#)

[Grafiken zur AOK-Familienstudie als pdf-Dokument hier.](#)