

Pressemitteilung

AOK-Familienstudie 2022: Mehrbelastung spürbar

Präventionsprogramme stärken Kinder und Familien

München, 20. Dezember 2022

Familien in Bayern schätzen 2022 ihre Gesundheit schlechter ein als vor vier Jahren. Das ergab die aktuelle AOK-Familienstudie, für die von August bis Oktober dieses Jahres 500 bayerische Mütter und Väter befragt wurden. Ihre Ergebnisse spiegeln die Belastungen der vergangenen vier Jahre wieder. Die AOK Bayern macht sich deshalb mit verschiedenen Präventionsprogrammen für gesundes Aufwachsen von Kindern stark und fördert damit die Gesundheitsbildung in Schulen und Kindertagesstätten in ganz Bayern.

Die AOK-Familienstudie zeigt: Im Vergleich zu 2018 schätzen die Eltern ihren Gesundheitszustand um 15 Prozentpunkte schlechter ein. Nur noch 63 Prozent der befragten Eltern beschreiben diesen als „gut“ und „sehr gut“, 2018 waren es 78 Prozent. Im Vergleich zur AOK-Familienstudie 2018 sind die Belastungsfaktoren der Eltern gestiegen. Der größte Ausschlag ist bei den finanziellen Belastungen zu verzeichnen mit einem Anstieg um 13 Prozentpunkte auf 37 Prozent, gefolgt von den körperlichen Belastungen mit einem Anstieg um elf Prozentpunkte auf 26 Prozent.

Auch die Gesundheit ihrer Kinder beschreiben die Eltern als weniger gut. Das zeigt sich unter anderem an vermehrten psychosomatischen Beschwerden beim Nachwuchs. 27 Prozent der bayerischen Kinder sind nach Angaben ihrer Eltern in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. In Familien mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status sind es sogar 36 Prozent. Bundesweit liegt der Durchschnittswert bei 28 bzw. 35 Prozent. In Bayern wie im Bund haben sich in den vergangenen vier Jahren wichtige familiäre Schutzfaktoren wie Familienri-

tuale oder verbindliche Regeln zwischen Eltern und Kindern verringert. „Das Familienklima hat bayernweit gelitten: Eltern und Kinder verbringen weniger Zeit zusammen, in der das Kind die volle Aufmerksamkeit genießt und auch Rituale, wie das tägliche gemeinsame Abendessen sind weniger geworden“, sagt Katharina Seuz, Gesundheitsexpertin bei der AOK Bayern. Zudem habe sich die Bewegung der Kinder im Alltag im Vergleich zu vor vier Jahren reduziert.

Schwerpunkt der Studie auf gesunder und klimafreundlicher Ernährung

Die Fragen im Rahmen der AOK-Familienstudie drehten sich daneben um das Thema Klimawandel mit dem Schwerpunkt Ernährung. So finden es 87 Prozent der Eltern wichtig, dass die Kinder etwas über klima- und umweltfreundliche Ernährung in der Schule lernen. Rund 81 Prozent aller befragten Familien schätzen den Einfluss der Ernährung auf Klima und Umwelt als bedeutsam ein. Ebenfalls 81 Prozent wünschen sich klare Vorgaben der Bundesregierung an die Lebensmittelindustrie, um die Auswahl der Lebensmittel nach Umwelt- und Gesundheitsaspekten zu erleichtern. „Wie die AOK-Familienstudie aber auch zeigt, ist das Wissen um gesunde und klimafreundliche Ernährung offenbar noch nicht in allen Familien angekommen“, so Seuz. 40 Prozent der Eltern in Bayern glauben etwa, dass eine klima- und umweltfreundliche Ernährung nicht gesund ist. „Doch gerade eine stärker pflanzenbasierte Kost mit mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen, wenn möglich aus regionaler Produktion, kann aus Sicht der Wissenschaft die Gesundheit in den Familien verbessern – und gleichzeitig unseren Planeten schützen“, betont Seuz.

AOK Bayern macht sich in den Lebenswelten für gesundes Aufwachsen stark

Um die die Gesundheitskompetenz in Schulen zu fördern, hat die AOK Bayern 2021 flächendeckend im Freistaat an rund 941 Schulen Präventionsprogramme angeboten und damit rund 191.000 Teilnehmende erreicht. „Im kommenden Jahr beteiligen sich 190 Schulen an der von uns geförderten Gemüse-Ackerdemie“, so Seuz. Bisher haben bereits 150 Schulen in Bayern einen Schulgarten angelegt und so das Wissen der Schülerinnen und Schüler über gesunde Ernährung mit regional und saisonal geernteten Gemüsen und Früchten verbessert. Das erfolgreiche AOK-Präventionsprogramm „JolinchenKids“ in den Kitas ist ein weiteres gutes Beispiel dafür, wie Gesundheitsbildung umgesetzt werden kann“, ergänzt Seuz. Allein in 786 Kindertagesstätten half die AOK Bayern im vergangenen Jahr dabei, frühzeitig die Weichen für einen gesundheitlichen Lebensstil zu stellen. Die Präventionsprojekte umfassten die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Durch die Einbindung von Eltern sowie Erzieherinnen und Erziehern ist die Nachhaltigkeit der Maßnahmen gesichert. Die Kita-Projekte erreichten 2021 insgesamt 56.640 Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher. Darüber hinaus unterstützt die AOK Bayern im Rahmen der „Gesunden Kommune“ gesundheitsfördernde Projekte

für Bürgerinnen und Bürger in ihrer jeweiligen Lebenswelt. So förderte sie im letzten Jahr 21 Projekte von Städten, Gemeinden und Landkreisen finanziell. Vom Aufbau und der Umsetzung gesundheitsförderlicher Strukturen sowie der Stärkung der Gesundheitskompetenz profitieren vor allem sozial benachteiligte Menschen.