

Pressemitteilung

Nur 13 Prozent der Kinder und Jugendlichen bewegen sich ausreichend

Im Rheinland und in Hamburg gefährden Bewegungsmangel, hoher Medienkonsum und mangelhafte Ernährung zunehmend die Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen.

Düsseldorf/Hamburg, 15.09.2026

Zwei Jahre nach der ersten großen Erhebung zur Kinder- und Jugendgesundheit hat die AOK Rheinland/Hamburg erneut 5.000 Eltern im Rheinland und in Hamburg zur Gesundheitssituation ihrer Kinder befragt. Der AOK-Kindergesundheitsatlas 2026 liefert Zusammenhänge zwischen dem Ideal und der Lebensrealität von Familien und zeigt deutlich: Fast neun von zehn Kindern erreichen nicht die WHO-Bewegungsempfehlung von 60 Minuten pro Tag. Rund jedes fünfte Kind überschreitet die empfohlene Bildschirmzeit mit Sozialen Medien und bei jedem zehnten Kind gehören große Mengen von Zucker täglich zum Alltag, schon ab dem ersten Lebensjahr.

Die aktuelle repräsentative Befragung zeigt ein differenziertes Bild der Kindergesundheit im Rheinland und in Hamburg. Viele Eltern schätzen die Gesundheit ihrer Kinder als gut bis sehr gut ein. Allerdings werden auch Belastungen sichtbar, die sich unterschiedlich stark ausprägen: 55 Prozent der Kinder und Jugendlichen haben nach Angaben ihrer Eltern mindestens eine diagnostizierte

oder vermutete chronische Erkrankung. 29 Prozent zeigen eine niedrige gesundheitsbezogene Lebensrealität und 24 Prozent weisen multiple psychosomatische Beschwerden auf. Besonders stark belastet sind Kinder und Jugendliche, bei denen die Eltern eine psychische Erkrankung, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Entwicklungsstörungen, Verhaltenssucht oder Adipositas vermuten oder wo bereits eine solche Diagnose vorliegt.

ADHS-Vermutungen nehmen stärker zu als Diagnosen

Für den AOK-Kindergesundheitsatlas 2026 wurden Eltern gefragt, ob bei ihrem Kind aktuell eine oder mehrere von 21 chronischen körperlichen oder psychischen Krankheiten diagnostiziert wurden oder eine Vermutung besteht. Während 34 Prozent angaben, dass mindestens eine chronische Erkrankung diagnostiziert wurde, vermuten 38 Prozent eine Erkrankung. Dabei zeigt sich, dass Krankheitsvermutungen seit 2024 stärker zugenommen haben als die tatsächlichen Diagnosen, vor allem bei ADHS, und zwar um sieben Prozent.

„Jedes Kind soll die Chance haben, gesund aufzuwachsen - ganz gleich, wie seine Lebensrealität aussieht und in welchem Umfeld es groß wird. Wer Kindergesundheit nachhaltig stärken will, muss wissen, was Familien in ihrem Alltag beschäftigt, wo Unsicherheiten bestehen und welche Unterstützung sie wirklich brauchen. Genau deshalb gibt es unseren Kindergesundheitsatlas. Die Ergebnisse in diesem Jahr zeigen uns: Gesundheitskompetenz ist ein entscheidender Schlüssel. Eltern müssen verlässliche Informationen nicht nur finden und verstehen, sondern sie auch sicher in den eigenen Alltag übertragen können. Sie dabei zu begleiten, heißt für uns, die Gesundheit der ganzen Familie nachhaltig zu stärken“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

Lücken bei der Gesundheitskompetenz

Nur etwas mehr als die Hälfte der Eltern (53 Prozent) verfügt über eine ausreichende allgemeine Gesundheitskompetenz, das heißt sie können Gesundheitsinformationen sicher finden, verstehen, beurteilen und im Alltag anwenden. Die Befragung macht sichtbar, dass das größte Vertrauen Informationsquellen wie Krankenkassen und Kinder- oder Fachärztinnen bzw. -ärzte (81 Prozent) sind. Dennoch steigen auch die Nutzungswerte von Künstlicher Intelligenz (KI) und Sozialen Medien. 31 Prozent der Eltern nutzen KI fast wöchentlich und etwa jeder Fünfte vertraut ihr (20 Prozent). Bei den Sozialen

Medien sieht dies ähnlich aus: 41 Prozent nutzen sie und jeder Achte bis Neunte (zwölf Prozent) schenkt ihnen Vertrauen, was eine wachsende Bedeutung von digitaler Gesundheitskompetenz nach sich zieht.

Zu wenig Bewegung, zu hoher Medienkonsum und schlechte Ernährung

Was Kinder heute lernen und leben, prägt sie ein Leben lang und beeinflusst schon früh ihre Gesundheit und ihren späteren Lebensstil. Eine zentrale Erkenntnis des AOK-Kindergesundheitsatlas 2026 ist, dass die Empfehlungen zu Bewegung, Ernährung und Mediennutzung massiv verfehlt werden. Die WHO empfiehlt Kindern und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Dies wird allerdings von nur 13 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Rheinland und in Hamburg erreicht. 10 Prozent sind sogar nur an höchstens einem Tag pro Woche mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. Dabei hält Bewegung Kinder gesund: Kinder, die sich täglich bewegen, werden häufiger als gesund eingeschätzt und leiden seltener unter psychosomatischen Beschwerden, bis hin ins Erwachsenenalter.

Soziale Medien verdrängen Bewegungstage

Neben dem familiären Umfeld hängt auch die intensive Nutzung Sozialer Medien sowie von Video- und Computerspielen mit körperlichen Aktivitäten zusammen. Je mehr Zeit Kinder und Jugendliche in Sozialen Medien verbringen, desto weniger bewegen sie sich und desto häufiger treten Belastungen auf. Aus Elternsicht überschreitet ein Viertel (23 Prozent) der 7- bis 10-Jährigen die empfohlenen Bildschirmzeiten allein durch die Nutzung Sozialer Medien wie TikTok oder YouTube deutlich. Bei den 11- bis 13-Jährigen sind es 18 Prozent und bei den 14- bis 17-Jährigen sind es 12 Prozent. Mit der Nutzungsdauer Sozialer Medien steigt zusätzlich die Anzahl der multiplen psychosomatischen Beschwerden der 7- bis 17-Jährigen signifikant. Während 36 Prozent der Eltern bei einer täglichen Nutzung von mindestens drei Stunden multiple psychosomatische Beschwerden beobachten, sind es nur 18 Prozent der Eltern, deren Kinder keine Soziale Medien nutzen.

„Wenngleich Ursache und Wirkung schwer auseinanderzuhalten sind, zeigen die Zahlen, dass die Nutzung von Bildschirmmedien immer im Zusammenhang mit Störungen von Wohlbefinden und reduzierten gesundheitsfördernden Aktivitäten gesehen werden muss“, sagt Prof. Dr. Jörg Dötsch, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin am Universitätsklinikum Köln.

Jedes zehnte Kind konsumiert täglich zwei zuckerhaltige Getränke oder Lebensmittel

Auch das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Rheinland und in Hamburg bildet der AOK-Kindergesundheitsatlas aus Elternsicht ab und verdeutlicht: Zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen konsumieren täglich mindestens zwei zuckerhaltige Lebensmittel oder Getränke und das bereits ab dem ersten Lebensjahr. Das Problem ist oft der versteckte Zuckergehalt in Lebensmitteln: Selbst gut informierte Familien mit ausreichender Gesundheitskompetenz unterschätzen diesen oft, insbesondere in Säften. Die Befragung verdeutlicht: Mit zunehmendem Alter der Kinder steigt auch der Konsum der in dieser Studie abgefragten zuckerhaltigen Lebensmittel. Während 14 Prozent bei den 0- bis 2-Jährigen Säfte mehrmals täglich zu sich nehmen, sind es bei den 14- bis 17-Jährigen 20 Prozent.

Auch hier zeigt sich ein Zusammenhang zwischen der Ernährung und diagnostizierter oder vermuteter chronischer Erkrankungen: Kinder, die regelmäßig zuckerhaltige Lebensmittel oder Getränke konsumieren, leiden häufiger unter körperlichen oder psychischen Folgen.

Bei Adipositas zeigen sich Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Mediennutzung und psychischer Belastung besonders stark. Elf Prozent der Kinder sind laut Body-Mass-Index (BMI) adipös. Viele Eltern erkennen das aber nicht. „Bei der Betrachtung von Adipositas wurde nicht nur die Einschätzung der Eltern abgefragt, sondern zusätzlich wurden Gewicht, Größe und Alter der Kinder erfasst. Das Vorgehen ermöglicht methodisch einen Vergleich der Einschätzung der Eltern mit dem Ist-Zustand des diagnoserelevanten BMI, der sich aus Gewicht, Größe und Alter der Kinder bestimmen lässt. Dabei zeigt sich, dass mehr Kinder laut BMI adipös sind als Diagnosen vorliegen oder vermutet werden“, sagt Sören Schiller, Geschäftsführer des Instituts für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung.

Von Adipositas betroffene Kinder nehmen insgesamt im Vergleich zu nicht betroffenen Kindern öfter und vermehrt potenziell ungesunde Lebensmittel zu sich. 30 Prozent der Eltern von 3- bis 17-jährigen Kindern mit Adipositas-Diagnose berichten, dass ihr Kind mehrmals täglich Säfte zu sich nimmt, 29 Prozent Fertiggerichte, 28 Prozent Softdrinks mit Zucker und 25 Prozent Zucker-Light-

Softdrinks. Auch bei einer vermuteten Adipositas ist der Konsum dieser Lebensmittel bei den Kindern bereits deutlich erhöht. Es zeigt sich deutlich: Je geringer die körperliche Aktivität der Kinder und Jugendlichen ist, desto höher ist das Risiko für Übergewicht und Adipositas. Während unter den ausreichend körperlich aktiven 3- bis 17-Jährigen (mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag) laut BMI nur sieben Prozent von Adipositas oder extremer Adipositas betroffen sind, steigt der Wert bei Kindern mit geringer körperlicher Aktivität, die nur an einem Tag die Woche mindestens 60 Minuten aktiv sind, auf fast das Doppelte (13 Prozent).

„Der Zuckerkonsum ist mehr als bedenklich, aber wir dürfen Ernährung und Bewegung nicht gegeneinander aufrechnen. Denn auch ein aktives Kind kann einen dauerhaft hohen Zuckerkonsum nicht einfach ‚wegbewegen‘ – und eine ausgewogene Ernährung ersetzt wiederum keine Bewegung. Entscheidend sind früh erlernte Gewohnheiten und Lebenswelten, in denen die gesündere Wahl zur leichteren Wahl wird. Dafür brauchen Familien verständliche Informationen, alltagstaugliche Unterstützung und verlässliche gesundheitsfördernde Strukturen in Kitas, Schulen, Vereinen und Kommunen“, sagt Prof. Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Joisten, Leiterin der Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung an der Deutschen Sporthochschule Köln und Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V. (DGSP).

Für die AOK Rheinland/Hamburg sind die Ergebnisse des Kindergesundheitsatlases 2026 vor allem ein klarer Auftrag, aus Erkenntnissen konkretes Handeln werden zu lassen. Schon auf Basis des Kindergesundheitsatlases 2024 wurden Angebote für Familien und pädagogische Fachkräfte entwickelt. Daran knüpft die Gesundheitskasse an und führt diesen Ansatz konsequent weiter. Wirksame Prävention darf nicht bei Erkenntnissen und politischen Forderungen stehen bleiben. Sie braucht gemeinsames Handeln und verlässliche Strukturen vor Ort: Gesundes Aufwachsen kann nur als gesamtgesellschaftliche Aufgabe durch das Zusammenspiel von Kommunen und Ländern, Kitas und Schulen, medizinischen Partnern, Vereinen, sozialen Einrichtungen und Krankenkassen gelingen.

Kindergesundheitsatlas

Der Kindergesundheitsatlas der AOK Rheinland/Hamburg beruht auf einer repräsentativen Online-Befragung von 5.000 Eltern im Rheinland und in Hamburg. Durchgeführt wurde die Befragung von der IMK GmbH – Institut für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung. Weitere Informationen finden Sie unter: [Kindergesundheitsatlas für Rheinland & Hamburg](#)