



# AOK-Familienstudie 2022

Studienzusammenfassung

AOK. Die Gesundheitskasse.

# Vorwort



**Dr. Carola Reimann**  
Vorstandsvorsitzende  
AOK-Bundesverband

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir leben zunehmend in unsicheren und belastenden Zeiten: Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Energie- und Klimakrise, Inflation. Viele von uns sind mit der Entwicklung überfordert.

Die AOK legt seit Jahren mit ihren Familienstudien einen besonderen Fokus auf die Belastungen und die Gesundheit von Eltern und Kindern. Denn Familien brauchen verlässliche Grundlagen und Rahmenbedingungen, um ihre Zukunft in guter Gesundheit gestalten zu können. Unsere aktuelle AOK-Familienstudie zeigt, dass es Eltern und Kindern schlechter geht als in den Jahren zuvor, vor allem jenen, die es sowieso schon schwerer haben. Die soziale Unsicherheit wirkt sich besonders belastend auf das Familienleben und die Gesundheit von Eltern und Kindern aus. Die Umfragedaten belegen, dass weniger gemeinsame Zeit verbracht wird, damit gehen auch Regeln und Rituale im Familienalltag verloren. Familien fehlt es somit an Resilienz, um Krisen bewältigen zu können. Außerdem zeigen die Ergebnisse aus dem Bereich klima- und umweltfreundliche Ernährung – dem diesjährigen Schwerpunktthema unserer Familienstudie –, dass es hier noch Luft nach oben gibt.

Als Gesundheitskasse sind wir uns der großen Verantwortung bewusst und leisten seit Jahren einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit von Familien. Mehr als 27 Millionen Menschen vertrauen uns ihre Gesundheit und die ihrer Kinder an. Wir organisieren gemeinsam mit Kindertageseinrichtungen einen gesunden Tagesablauf für Kinder, Pädagoginnen und Pädagogen sowie Eltern. Diese Maßnahmen könnten zum allgemeinen Standard in allen Einrichtungen erhoben werden. Hier sind die Länder gefordert, die vom Familienministerium bereitgestellten vier Milliarden Euro in die Qualität der Einrichtungen zu investieren, vor allem dort, wo Familien Unterstützung brauchen!

Die Studienergebnisse bereiten uns Sorge. Wir erwarten, dass sie große öffentliche Aufmerksamkeit erfahren und endlich alle verantwortlichen Akteurinnen und Akteure in einem Ziel einen: allen Kindern gleiche Chancen auf Bildung, Gesundheit und Freizeitgestaltung zu ermöglichen.

Bleiben Sie nachhaltig gesund!

*Carola Reimann*

## Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>01 Einführung</b>	<b>4</b>
<b>02 Eltern- und Kindergesundheit</b>	<b>7</b>
<b>03 Ernährung</b>	<b>12</b>
<b>04 Soziale Lage und Gesundheit</b>	<b>17</b>
<b>05 Handlungsempfehlungen</b>	<b>21</b>

### Impressum

#### Herausgeber

AOK-Bundesverband, Berlin

#### Autor\*innen

Anke Tempelmann

Julia Sieland

Prof. Dr. Kai Kolpatzik

#### Redaktion und grafische Gestaltung

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin

verlag@kompart.de, www.kompart.de

#### Bildnachweise:

S.5: iStock.com/Denis Maliugin

S.14: iStock.com/bortonia/girafchik123, freepik.com

S3: Andrea Katheder, Berlin

22-0425

01

Einführung

# Eltern- und Kindergesundheit: Was Familien brauchen

**Eltern sind die Hauptverantwortlichen, wenn es um die gesunde Erziehung der Kinder und eine Ernährungsweise in der Familie geht. Wichtig ist dabei, dass sie ihre eigene Gesundheit nicht aus dem Blick verlieren, denn auch sie sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt.**

Umso zentraler ist, dass ihre zeitlichen, finanziellen, aber auch körperlichen und psychischen Ressourcen gestärkt werden, damit sie ihre Vorbildfunktion erfüllen und ihren Kindern ein gesundes Aufwachsen ermöglichen können. In der mittlerweile fünften AOK-Familienstudie geht es neben der Gesundheit der Eltern und Kinder sowie dem Familienleben auch um klima- und umweltfreundliche Ernährung sowie den Zusammenhang von sozialer Lage und Gesundheit.

Mit der Studie sollen empirisch abgesicherte und individuell umsetzbare Möglichkeiten zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit in Familien identifiziert werden. Es geht darum, die Eltern in ihrer Verantwortung zu unterstützen, ihnen Aufgaben zu erleichtern und ihnen Hilfestellung zu geben, die sich mühelos in ihren Familienalltag integrieren lässt.

## So ging das IGES-Institut methodisch vor

Die AOK-Familienstudie wurde mit wissenschaftlicher Begleitung der IGES Institut GmbH durchgeführt. Im Auftrag der AOK erfolgte von August bis Oktober 2022 (mit Nacherhebungen in Bremen und im Saarland im November 2022) eine Onlinepanel-Befragung, repräsentativ nach Alter der Kinder und Bildungsabschluss der Eltern. Befragt wurden Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren. Beteiligt waren nur Elternteile, die zu gleichen Teilen, in der hauptsächlichen oder alleinigen Erziehungsverantwortung sind. Insgesamt wurden 8.500 Eltern befragt, repräsentativ gewichtet nach Bundesländern für die bundesweite Analyse. In allen Bundesländern wurden je 500 Teilnehmende interviewt, wobei Nordrhein-Westfalen in Nordrhein

und Westfalen-Lippe aufgeteilt wurde. Die Befragung dauerte 22 Minuten (Median) und wurde online mit Hilfe von CAWI, einem computerassistierten Webinterview-System, durchgeführt.

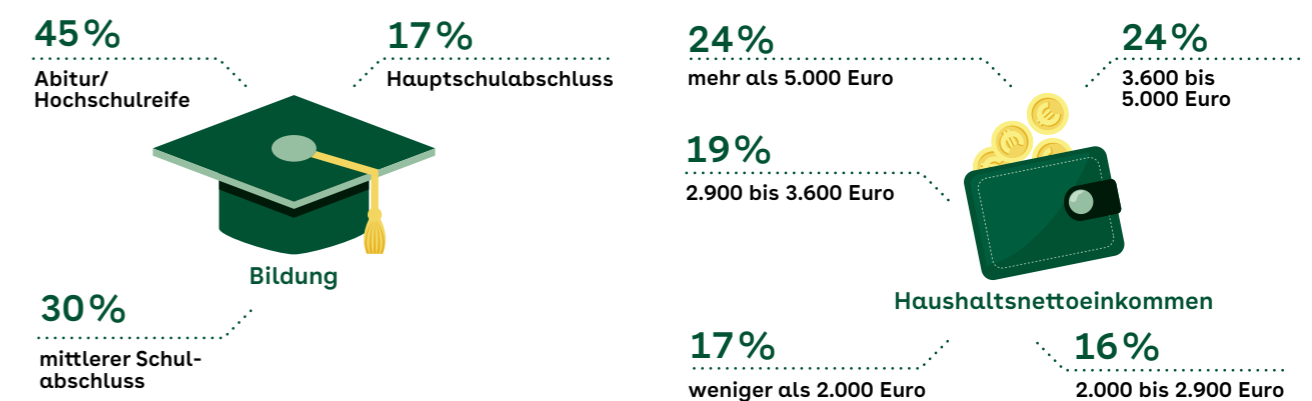
Die AOK-Familienstudie 2022 widmet sich dabei in zwei Befragungssäulen folgenden Schwerpunkten:

- **einer Längsschnittbefragung** zur Gesundheit des Kindes und der Eltern sowie einem gesundheitsförderlichen Familienleben anhand von Zeitreihenanalysen der Familienstudien 2010, 2014, 2018 und 2022,
- **dem Schwerpunktthema** klima- und umweltfreundliche Ernährung und Ernährungskompetenz von Familien.

## So setzt sich die Stichprobe der repräsentativen Befragung zusammen

Die Stichprobe der Befragung repräsentiert die Grundgesamtheit der deutschsprachigen Wohnbevölkerung ab 18 Jahren in Privathaushalten, in denen Kinder im angegebenen Alter leben. Von den teilnehmenden Familien lebten 38 Prozent in Haushalten mit einem Kind, 44 Prozent in Haushalten mit zwei Kindern und 18 Prozent in Haushalten mit drei Kindern oder mehr. Rund 13 Prozent der Eltern, die an der Befragung teilgenommen haben, waren alleinerziehend. Insgesamt hatten 18 Prozent der Befragten einen Migrationshintergrund. Über Abitur oder Hochschulreife verfügten 45 Prozent der befragten Eltern. 17 Prozent hatten einen Hauptschulabschluss. Den höchsten beruflichen Abschluss mit Universität oder Hochschule besaßen 24 Prozent. Von den Familien gaben 17 Prozent ein Haushaltsnettoeinkommen von weniger als 2.000 Euro im Monat an. Bei 24 Prozent lag das monatliche Einkommen bei 3.600 bis 5.000 Euro (siehe Abbildung 1). Dabei waren 55 Prozent der befragten Elternteile in Vollzeit erwerbstätig und elf Prozent nicht erwerbstätig. 27 Prozent bestätigten die Möglichkeit, von zu Hause oder im Homeoffice zu arbeiten. Häufige Überstunden gaben 22 Prozent von ihnen an.

**Abb. 1: Die Stichprobe der AOK-Familienstudie bildet die in Deutschland lebenden Eltern repräsentativ ab**





- Anhand von zehn Items wurde die **gesundheitsbezogene Lebensqualität der Kinder** mittels Bewertung durch die Eltern mit dem sogenannten KIDSCREEN-10 ermittelt – der kürzesten Version der KIDSCREEN-Fragebögen. Die Lebensqualität umfasst verschiedene Bereiche wie etwa das seelische Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Kinder mit ihren Lebenswelten.
- Die **psychosomatischen Belastungen der Kinder** wurden mit dem sogenannten **HBSC** ermittelt. Die HBSC-Symptom-Checkliste erfasst die Häufigkeit psychosomatischer Beschwerden bei Kindern (in der Studie aus Sicht der Eltern).

Auffällig ist, dass rund 40 Prozent der befragten Eltern Väter waren. In der AOK-Familienstudie von 2018 lag ihr Anteil noch bei 37 Prozent, 2014 bei 24 Prozent. Im Vergleich zu 2010 hat sich der Anteil sogar fast verdoppelt (21 Prozent).

Folgende wissenschaftliche Befragungskonstrukte kamen methodisch zur Anwendung:

- Der **sozioökonomische Status (SES; von Englisch: Socioeconomic Status)** ist ein Index, der auf den Angaben zu Schulbildung, beruflicher Qualifikation, beruflicher Stellung und Nettoäquivalenzeinkommen des Haushalts beruht (vergleichbar mit dem Winkler-Index der Erhebungen des Robert Koch-Instituts).
- Regionale Unterschiede in der Gesundheit – sozioökonomischer Deprivationsindex (GISD):** Der „German Index of Socioeconomic Deprivation“ (GISD) wurde auf Ebene der Gemeindeverbände, der Landkreise und kreisfreien Städte sowie der Regierungsbezirke für die Jahre 1998, 2003, 2008 und 2012 in den drei Dimensionen Beruf, Bildung und Einkommen generiert. Als Datengrundlage wurde die Datenbank „Indikatoren und Karten zur Raum- und Stadtentwicklung“ (INKAR) des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung genutzt.

### Wissenschaftliche Begleitung

Neben der IGES Institut GmbH erfolgte die wissenschaftliche Begleitung der Studie durch Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer. Die Expertin für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen war bereits für vergangene AOK-Familienstudien tätig. Zum Thema „klima- und umweltbewusste Ernährung“ beriet Dr. med. Lisa Pörtner von der KLUG Allianz (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit) und Fachärztin für Innere Medizin mit dem Zusatz Ernährungsmedizin. Kristine Sørensen, PhD, von der Global Health Literacy Academy unterstützte zusammen mit Prof. Dr. Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband, bei der Entwicklung des Fragebogenteils zur Ernährungskompetenz.

# 02

## Eltern- und Kindergesundheit

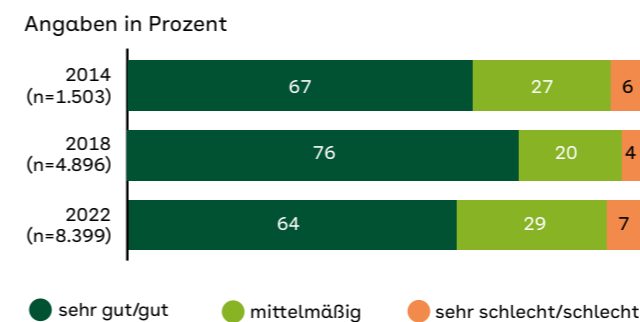
# Zunehmende Belastungen im Familienleben

Die Ergebnisse der aktuellen AOK-Familienstudie zeigen eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Eltern. Im Gegensatz zu den Studien von 2014 und 2018 wird hier eine Trendumkehr ins Negative deutlich.

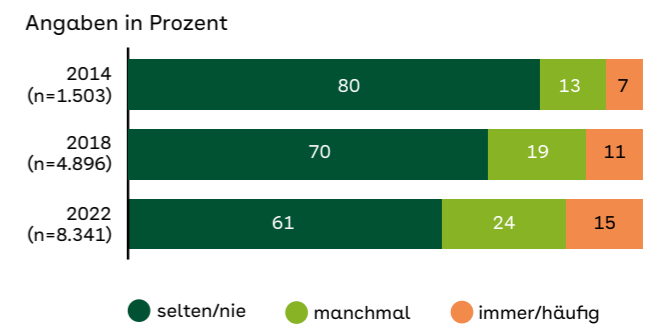
Laut Selbstausskunft der befragten Eltern hat sich deren allgemeiner Gesundheitszustand im Vergleich zu 2018 deutlich um zwölf Prozent verschlechtert – von 76 auf 64 Prozent, die diesen als sehr gut oder gut bezeichnen. 29 Prozent der Eltern fühlen sich mittelmäßig und sieben Prozent sogar schlecht bis sehr schlecht (siehe Abbildung 2). Die Situation von Alleinerziehenden ist noch schlechter. Hier bewerten nur 54 Prozent ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut.

Auch leiden mehr Eltern an seelischen Problemen, die sich negativ auf ihr Arbeitsleben oder den Alltag auswirken. Fühlten sich 2018 noch 70 Prozent der Eltern selten oder nie psychisch belastet, sind es im Jahr 2022 nur noch 61 Prozent. 15 Prozent sind sogar häufig bis immer seelisch angeschlagen. 2018 waren dies vier Prozentpunkte weniger (siehe Abbildung 3).

**Abb. 2: Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?**



**Abb. 3: Wie oft hatten Sie in den vergangenen vier Wochen aufgrund seelischer Probleme irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause?**



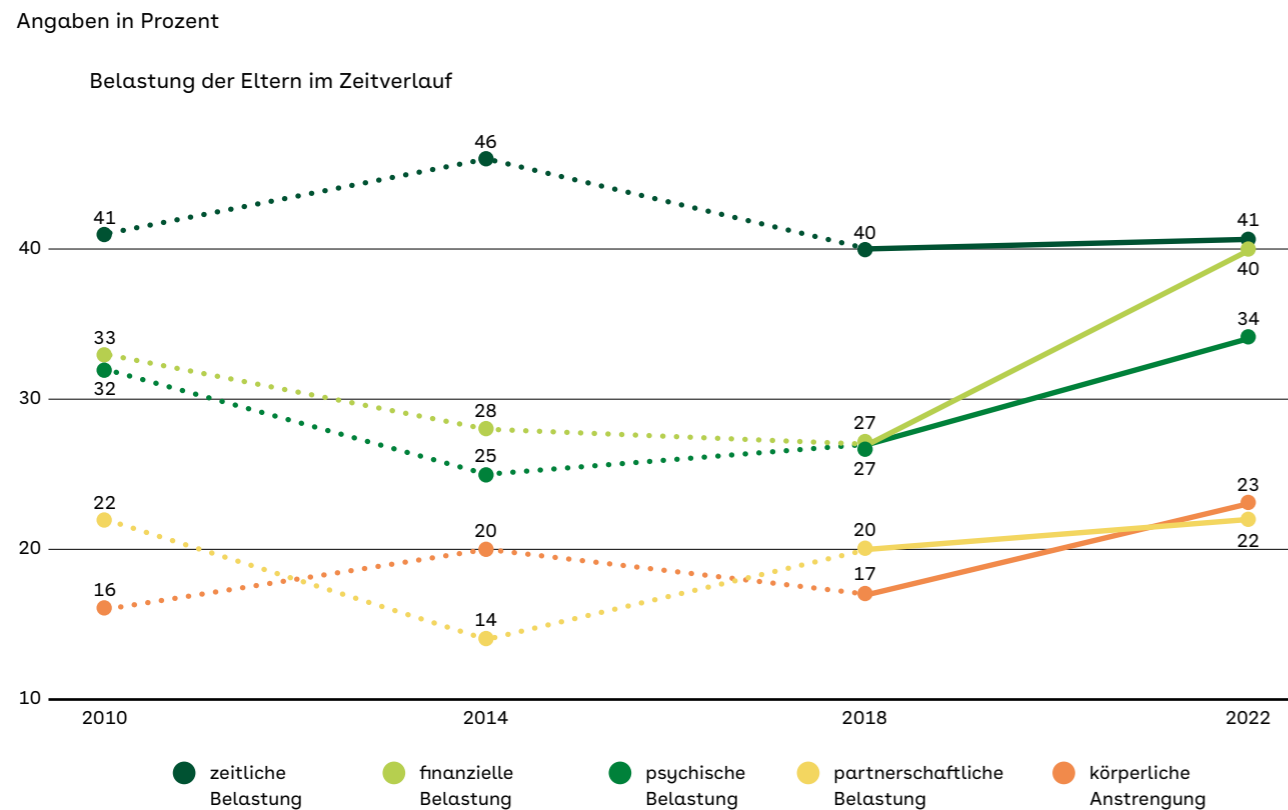
### Eltern sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt

Gestiegen sind vor allem die vielfachen Herausforderungen für die Eltern. Das gilt besonders für die finanzielle Belastung, die sich im Vergleich zu 2018 um 13 Prozentpunkte erhöht auf 40 Prozent. Dabei haben besonders Alleinerziehende mit 55 Prozent eine starke bis sehr starke finanzielle Belastung. Mit psychischen Beeinträchtigungen kämpfen 34 Prozent der Eltern. Das sind sieben Prozentpunkte mehr als im Jahr 2018. Auch hier trifft es Alleinerziehende stärker mit einem Wert von 40 Prozent gegenüber Paarfamilien mit 33 Prozent. Im Vergleich zu 2018 ebenso gestiegen ist die körperliche Belastung um sechs Prozentpunkte auf 23 Prozent. Leicht

erhöht hat sich auch die zeitliche Belastung um einen Prozentpunkt. Von ihr sind 41 Prozent der Eltern betroffen. Einen leichten Anstieg gibt es auch bei den partnerschaftlichen Belastungen, von denen sich 22 Prozent der Befragten betroffen fühlen (siehe Abbildung 4).

Neben den oben genannten Belastungsfaktoren ist auch ein gesteigertes Risikoverhalten bei den Eltern zu beobachten, etwa im Hinblick auf ihren Alkohol- und Nikotinkonsum. So trinken 14 Prozent der befragten Eltern viermal pro Woche oder öfter Alkohol im Vergleich zu sechs Prozent im Jahr 2018. Auch der Anteil der Gelegenheitsraucherinnen und -raucher ist stark gestiegen – von sieben Prozent im Jahr 2018 auf 16 Prozent im Jahr 2022.

Abb. 4: Die Belastung der Eltern steigt im Jahr 2022, insbesondere in finanzieller Hinsicht



### Wie es den Eltern geht, hat starken Einfluss auf die Kindergesundheit

Die höhere Belastung der Eltern sowie die schlechtere Elterngesundheit haben einen negativen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder. Zwar geht es den meisten Kindern (55 Prozent) nach Aussage der Eltern sehr gut und 39 Prozent von ihnen gut. Jedoch haben die psychosomatischen Beschwerden (HBSC) in den letzten Jahren zugenommen. Außerdem ist knapp ein Drittel der Kinder dem KIDSCREEN zufolge in ihrem seelischen Wohlbefinden beziehungsweise ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Auch hinsichtlich ihrer körperlichen Aktivität stehen die Zahlen weiterhin nicht zum Besten. Der Anteil der Kinder, die täglich körperlich aktiv sind, hat sich mit 18 Prozent zwar gegenüber 2018 (zehn Prozent) leicht erhöht – dennoch erfüllt damit weiterhin der Großteil der Kinder nicht die Empfehlungen der medizinischen Fachgesellschaften.

Dabei beeinflusst ein niedriger sozioökonomischer Status (SES) der Eltern den Gesundheitszustand der Kinder sehr stark. Empfinden 60 Prozent der Eltern mit hohem SES den Gesundheitszustand ihrer Kinder als sehr gut, so sind es bei Familien mit niedrigem SES nur 49 Prozent (siehe Abbildung 5).

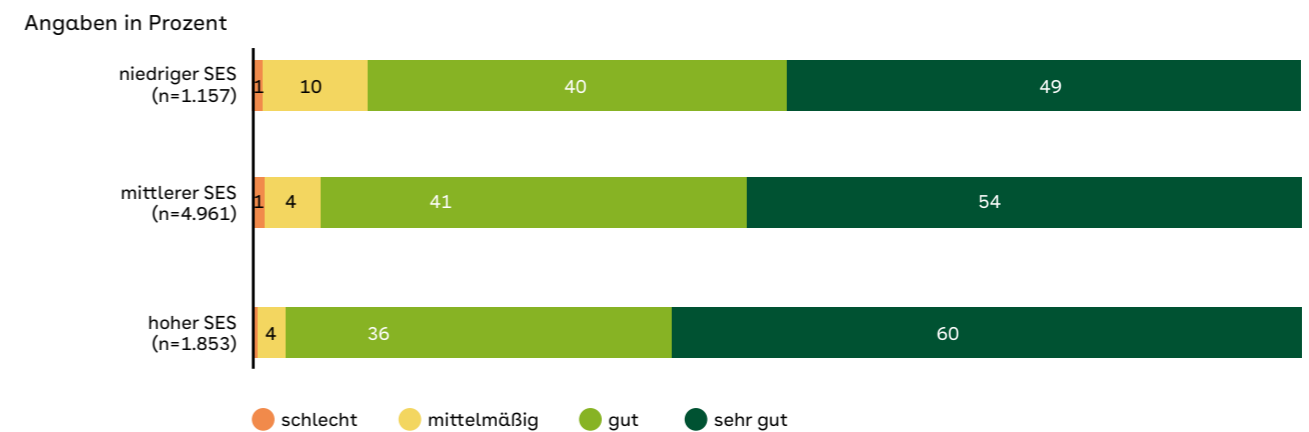
**KIDSCREEN: Lebensqualität von knapp 1/3 der Kinder ist eingeschränkt**

Die Lebensqualität wurde daran gemessen, wie es den Kindern und Jugendlichen seelisch geht, wie sie sich mit ihren Freunden verstehen oder wie wohl sie sich in der Schule fühlen.

normal/hoch 72%

niedrig 28%

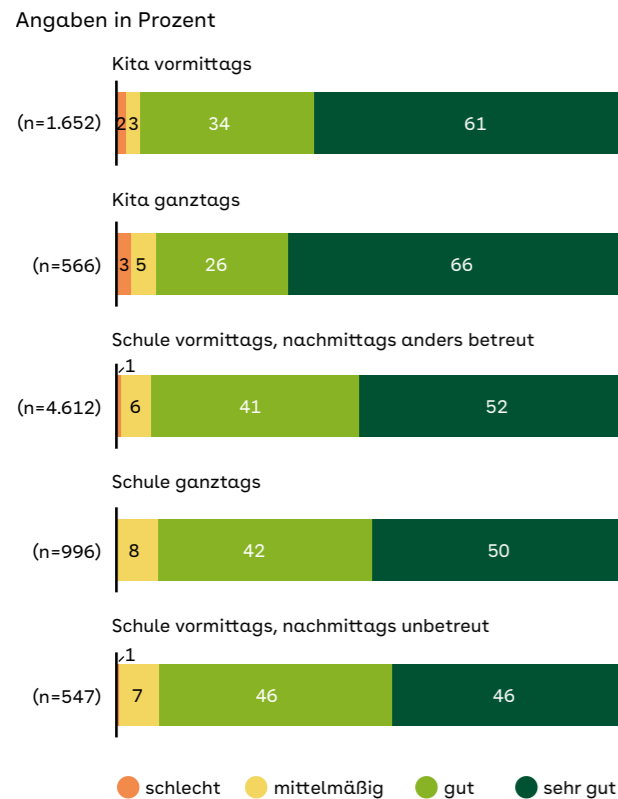
Abb. 5: Wie würden Sie den Gesundheitszustand Ihres Kindes im Allgemeinen beschreiben?



### Unterstützende Rahmenbedingungen helfen im Familienalltag

Die Intensität der Elternbelastung ist abhängig von den unterstützenden Rahmenbedingungen wie einer verlässlichen Kinderbetreuung, bedarfsgerechten finanziellen Entlastungen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Im Rahmen der Familienstudie konnte festgestellt werden, dass es auch den Kindern besser geht, wenn sie Betreuungsangebote in Anspruch nehmen. So bewerten die befragten Eltern den Gesundheitszustand ihres Kindes zu 66 Prozent als sehr gut, wenn es in der Kita ganztags betreut wird. Wenn es hingegen nachmittags nach der Schule unbetreut ist, bezeichnen nur 46 Prozent den Gesundheitszustand ihres Kindes als sehr gut (siehe Abbildung 6).

**Abb. 6: Wie würden Sie den Gesundheitszustand Ihres Kindes im Allgemeinen beschreiben?**



Aufgefangen werden können die vielfältigen Belastungen neben der Kinderbetreuung auch durch sogenannte Schutzfaktoren, wie mehr ungeteilte Aufmerksamkeit für das Kind, Rituale und zusammen vereinbarte Regeln im Familienalltag. So stärken gemeinsame Aktivitäten wie Lesen, Sport und Spiele oder Mahlzeiten den familiären Zusammenhalt und sind dadurch förderlich für die Gesundheit der jüngsten Familienmitglieder, insbesondere in Familien mit hohen Belastungen oder Risikofaktoren.

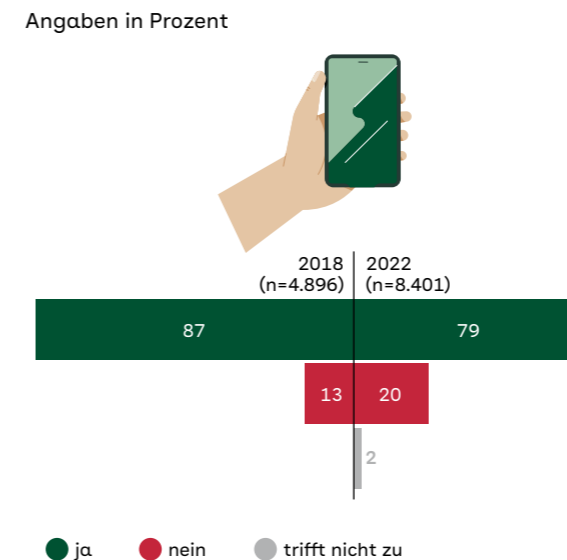
### Jedoch nehmen Schutzfaktoren wie Rituale und Regeln ab

Die AOK-Familienstudie belegt, dass diese schützenden Faktoren zurückgegangen sind. Dies ist zum Beispiel der Fall bei der gemeinsamen täglichen Zeit. Verbrachten 2018 noch 91 Prozent mindestens tägliche Zeit mit ihrem Kind und schenken ihm die volle Aufmerksamkeit, sind es 2022 nur noch 81 Prozent.

Zudem gibt es Anzeichen für eine zunehmende Verunsicherung der Eltern in ihrer Mutter- beziehungsweise Vaterrolle. Fühlten sich 2018 noch 49 Prozent der Eltern sehr sicher in ihrer Elternrolle, hat die Sicherheit 2022 um fünf Prozentpunkte abgenommen. Auch bei der gemeinsamen Festlegung von Ritualen und Regeln sind Unsicherheiten zu beobachten. Hatten 2018 noch 88 Prozent der Familien tägliche Rituale, sind es 2022 nur noch 80 Prozent.

Bei den Regeln ist ebenso ein Abwärtstrend zu sehen – besonders im Vergleich zu 2010. Legten hier noch 93 Prozent der Eltern Wert auf vereinbarte Regeln, sind es 2022 nur noch 86 Prozent. Dies lässt sich auch an der abnehmenden Begrenzung von Bildschirmzeiten feststellen. Im Vergleich zu 2018 (87 Prozent) schränken nur noch 79 Prozent der Eltern die Bildschirmzeit (siehe Abbildung 7) ein. So wird etwa bei 40 Prozent der Schulkinder, die nachmittags nicht betreut sind, die Bildschirmzeit nicht begrenzt. Insgesamt deutet dieser Trend darauf hin, dass die Widerstandskräfte in den Familien abnehmen.

**Abb. 7: Eltern begrenzen im Vergleich zu 2018 seltener die Bildschirmzeiten**



Obwohl den Eltern Zeit für sich allein gut täte, um Abwechslung zwischen eigenen Interessen und Familienleben zu haben, kommt diese zu kurz. So nehmen sich 25 Prozent der Eltern selbst fast nie Auszeiten, gleichzeitig hätten 35 Prozent aller Befragten gerne mehr Zeit für sich.

### Sorgen und Belastungen in Krisen erfordern Resilienz

30 Prozent der Eltern machen sich bezüglich der derzeitigen Krisen, wie zum Beispiel der Corona-Pandemie, des Klimawandels und des Kriegs in der Ukraine, starke bis sehr starke Sorgen. Dabei empfinden Eltern mit einem niedrigen sozioökonomischen Index (SES) gegenüber Eltern mit einem hohen SES mehr Sorgen. 22 Prozent aller Eltern fühlen sich dadurch stark bis sehr stark belastet. Vielen Eltern hilft es im Umgang mit solchen Krisen, wenn sie optimistisch bleiben (59 Prozent) oder über die Geschehnisse sprechen (44 Prozent). Besser fühlen sich 38 Prozent der Eltern, wenn sie sich die eigenen Stärken im Hinblick auf vergangene Krisen bewusst machen.

*„Wir sehen eine Veränderung des Familienlebens mit abnehmenden Ritualen und Regeln. Das ist ein Hinweis darauf, dass die Familien vermehrt belastet sind. Der Förderung von Ressourcen kommt daher in Krisenzeiten eine besondere Bedeutung zu, um Erschöpfung und Belastungen entgegenzuwirken.“*

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, Experte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

03 Ernährung

# Wissensmangel erschwert klimafreundliche Ernährung

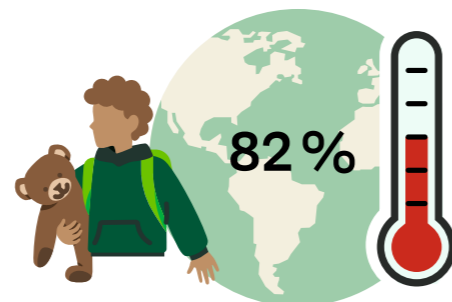
Forscherinnen und Forscher sind sich einig, dass der Klimawandel nicht nur unseren Planeten zerstört, sondern auch starke Effekte auf die Gesundheit der Menschen hat. Das Thema nimmt auch in Familien einen immer größeren Raum ein, wie die AOK-Familienstudie zeigt. Prinzipiell besteht bei ihnen die Bereitschaft, sich klimafreundlicher zu verhalten. Auch die Relevanz einer klima- und umweltfreundlichen Ernährung wird von den meisten Familien erkannt – oft fehlt allerdings das Wissen, was genau eine klimafreundliche Ernährung ausmacht.

Kinder gehen mit ihren Eltern auf Demonstrationen von Fridays for Future, die mediale Aufmerksamkeit für Klimathemen ist gestiegen, und die Auswirkungen der vergangenen Hitzesommer waren deutlich zu spüren: Das Thema Klimawandel ist in den Wohnzimmern der Familien angekommen. Dieser Trend zeigt sich auch in der Familienstudie. So geben 82 Prozent aller befragten Familien an, dass sie die Zukunft ihrer Kinder durch die Klimakrise bedroht sehen (siehe Abbildung 8). Lediglich 17 Prozent der Befragten stimmen dieser Aussage eher nicht (14 Prozent) oder gar nicht (vier Prozent) zu.

Die meisten Familien sind sich der Tatsache bewusst, dass die Wahl der Ernährungsform einen Effekt auf unsere Umwelt hat. So schätzen vier von fünf Befragten (79 Prozent) den Einfluss der Ernährung auf Klima und Umwelt als bedeutsam ein (siehe

Abbildung 9). Nur knapp 22 Prozent stimmten dieser Aussage eher nicht (18 Prozent) oder gar nicht (vier Prozent) zu.

**Abb. 8: „Die Klimakrise bedroht die Zukunft meiner Kinder“, sagen 82 Prozent der Eltern**



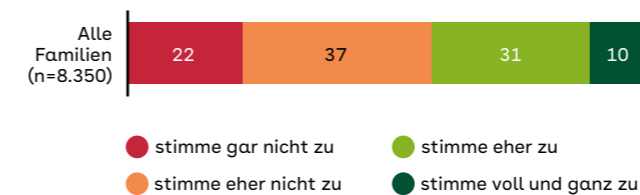
**Abb. 9: „Ernährung hat einen großen Einfluss auf Klima und Umwelt“, denken 79 Prozent der Eltern**



Welchen Einfluss dieses Wissen auf das Einkaufsverhalten der Familien nimmt, hat die Familienstudie untersucht. So geben auf die Frage, ob die Familien aufgrund der Klimakrise ihr Essverhalten verändert haben, 41 Prozent der Befragten an, dass dies zutrefte. Für deutlich mehr als die Hälfte der Familien (59 Prozent) hingegen spielt das Klima bei der Entscheidung, was im Einkaufskorb landet, in der Regel keine Rolle (siehe Abbildung 10).

**Abb. 10: 41 Prozent haben ihr Essverhalten aufgrund der Klimakrise bereits verändert**

Angaben in Prozent



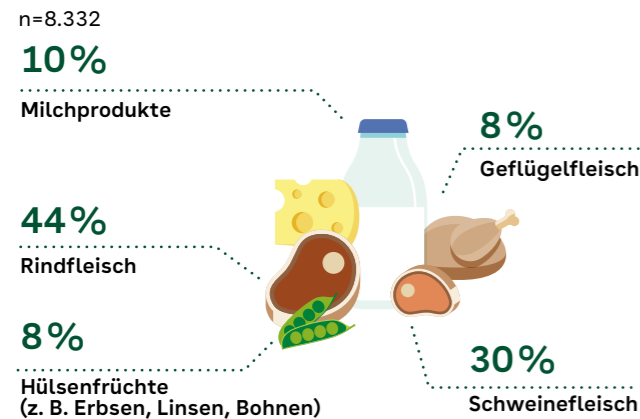
## Weniger Fleisch essen

Die Reduktion des Fleischkonsums ist der wichtigste Schritt hin zu einer umweltfreundlicheren Ernährung. Empfohlen wird, nicht mehr als 300 Gramm Fleisch pro Woche zu verzehren (davon maximal 100 Gramm rotes Fleisch). Eine regionale und saisonale Ernährung gilt ebenfalls als klima- bzw. umweltfreundlich, die Einspareffekte spielen jedoch im Vergleich zur Relevanz der Reduktion tierischer Lebensmittel tatsächlich eine untergeordnete Rolle.

Quelle: Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG)

Möglicherweise fehlt in vielen Familien auch das Wissen, was genau eigentlich eine klima- und umweltfreundliche Ernährung ausmacht. Dies wird etwa anhand der Frage deutlich, welches Lebensmittel aus einer vorgegebenen Liste mit fünf Nahrungsmitteln das klimaschädlichste sei (siehe Abbildung 11 auf der nächsten Seite). Acht Prozent der Befragten vermuteten, dass der Anbau von Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen oder Bohnen am schädlichsten für das Klima ist. Weitere acht Prozent tippten auf die Produktion von Geflügelfleisch. Zehn Prozent wählten Milchprodukte als besonders klimaschädliche Lebensmittel aus und 30 Prozent entschieden sich für Schweinefleisch. Nur weniger als die Hälfte (44 Prozent) der Befragten lag richtig, dass die Produktion von Rindfleisch den klimaschädlichsten Effekt hat.

**Abb. 11: Welches Lebensmittel aus der folgenden Liste ist Ihrer Einschätzung nach das klimaschädlichste?**



Das fehlende Wissen darüber, dass die Produktion von Fleisch, insbesondere von Rindfleisch, die Umwelt besonders stark belastet, spiegelt sich im hohen Fleischkonsum der Familien. Dabei variiert die Häufigkeit des Fleischverzehr je nach sozioökonomischem Status (SES) der Familien. So geben etwa

30 Prozent der Familien mit einem niedrigen SES an, dass bei ihnen Fleisch – auch in Form von Würstchen oder Aufschnitt – ein- bis dreimal täglich auf dem Teller landet. In Familien mit einem hohen sozioökonomischen Status sind es hingegen nur 24 Prozent. Andererseits essen 21 Prozent der Familien mit niedrigem SES nur zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch, im Vergleich zu 32 Prozent der Familien mit einem hohen SES.

Viele der in der Familienstudie befragten Eltern machen sich Sorgen darüber, eine an die Bedürfnisse des Klimaschutzes angepasste Ernährung könnte ungesund sein. So stimmten 38 Prozent der Eltern der Aussage voll und ganz (elf Prozent) oder eher (27 Prozent) zu. Interessant ist hier der Blick auf die Geschlechter: Von den befragten Männern zeigten 47 Prozent diese Sorge, während es bei den Frauen nur 33 Prozent waren (siehe Abbildung 12). Dabei könnten – Forschenden zufolge – jedoch elf Millionen vorzeitige Todesfälle durch ernährungs(mit)bedingte Erkrankungen mit der klima- und umweltfreundlichen Ernährung (Planetary Health Diet bis 2050) verhindert werden.

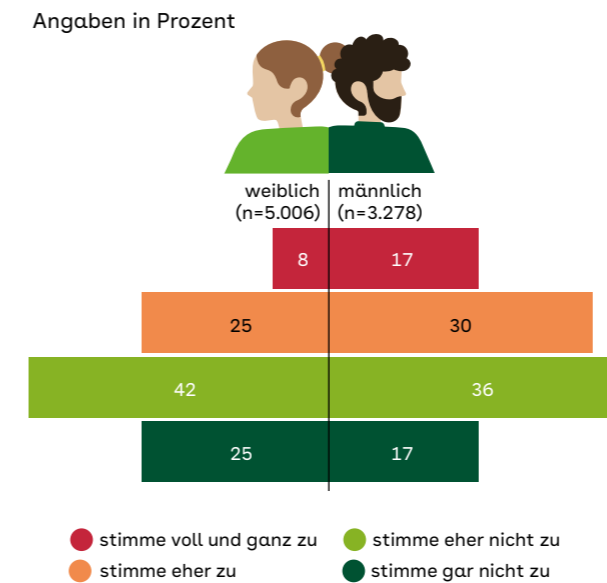


### Planetary Health Diet – gesund für Mensch und Umwelt

Wie kann eine gesunde Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung aussehen, die gleichzeitig die planetaren Grenzen einhält? Dieser Frage hat sich die EAT-Lancet-Kommission gestellt, ein Gremium aus 37 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus aller Welt. Die von ihnen entwickelte „Planetary Health Diet“ ist keine Diät, sondern eine vollwertige Ernährung, die einerseits optimal für die menschliche Gesundheit und andererseits für die ökologische Nachhaltigkeit ist. Der Schwerpunkt liegt auf einer pflanzenbetonten Ernährung, bei der Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte einen größeren Anteil der verzehrten Lebensmittel ausmachen. Fleisch und Milchprodukte sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Ernährung, jedoch in einem deutlich reduzierten Umfang. Diese Ernährungsweise ist recht flexibel und ermöglicht eine Anpassung an Ernährungsbedürfnisse, persönliche Vorlieben und kulturelle Traditionen. Vegetarische und vegane Ernährung sind zwei gesunde Optionen im Rahmen der Planet-Health-Diät, die jedoch eine persönliche Entscheidung darstellen.

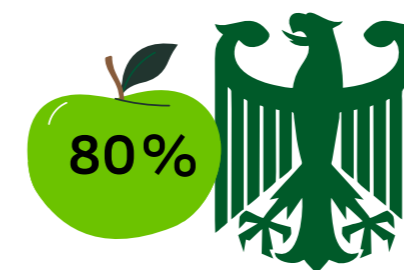
Quelle: EAT-Lancet Commission und Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG)

**Abb. 12: „Ich habe Sorge, dass eine klima- und umweltfreundliche Ernährung nicht gesund ist.“**



Viele Eltern fühlen sich offenbar mit einer gesunden und umweltfreundlichen Ernährung überfordert und wissen auch nicht, wo sie an entsprechende Informationen gelangen können. So stimmten etwa 83 Prozent der befragten Eltern der Aussage zu, dass es ihnen helfen würde, wenn auf jeder Lebensmittelpackung einfach und schnell erkennbar wäre, ob ein Lebensmittel gesund ist. Ebenfalls 83 Prozent gaben an, dass ihnen eine einfach zu erfassende Kennzeichnung helfen würde, ob ein Lebensmittel klima- und umweltfreundlich ist.

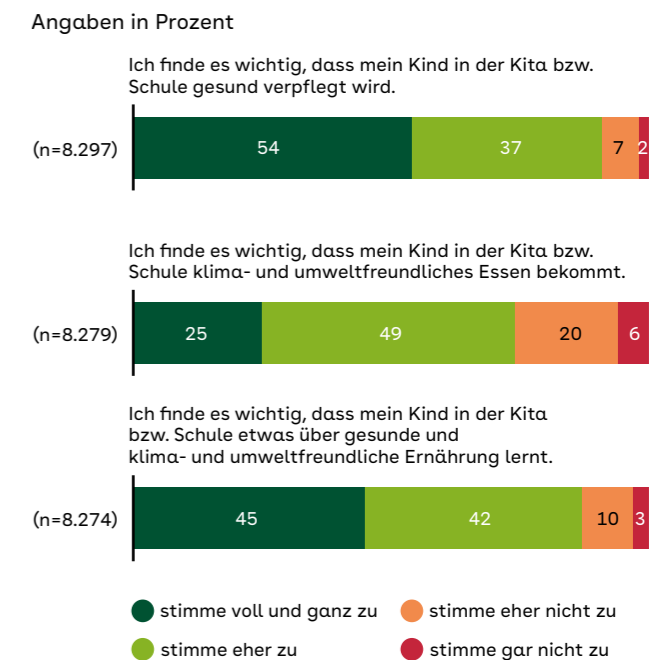
**Abb. 13: 80 Prozent der Familien wünschen sich klare Vorgaben der Bundesregierung an die Lebensmittelindustrie**



Vier von fünf Familien (80 Prozent) wünschen sich daher klare Vorgaben der Bundesregierung an die Lebensmittelindustrie, um die Auswahl der Lebensmittel hinsichtlich der Aspekte Gesundheit und Umweltfreundlichkeit zu vereinfachen (siehe Abbildung 13). Auch wenn sich Eltern mit niedrigerem SES dies tendenziell häufiger wünschten, handelt es sich um eine breite gesellschaftliche Zustimmung durch alle sozialen Schichten.

91 Prozent der Befragten finden es wichtig, dass ihr Kind in der Kita beziehungsweise der Schule gesund verpflegt wird. Demgegenüber geben 74 Prozent der befragten Eltern an, dass es ihnen wichtig ist, dass ihr Kind in Kita oder Schule ein klima- und umweltfreundliches Essen bekommt. 87 Prozent der Befragten finden es zudem wichtig, dass ihr Kind in Kita oder Schule etwas über gesunde und klima- und umweltfreundliche Ernährung lernt (siehe Abbildung 14).

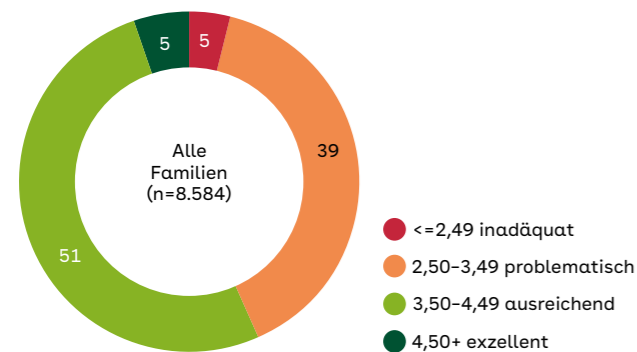
**Abb. 14: Kita-/Schulverpflegung: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?**





**Abb. 15: 44 Prozent der Eltern verfügen über eine inadäquate oder problematische Ernährungscompetenz**

Angaben in Prozent



Die AOK-Familienstudie misst neben den Untersuchungen rund um das Thema klima- und umweltfreundliche Ernährung auch die Ernährungscompetenz (Food Literacy) der Eltern.

So wurden diese beispielsweise gefragt, ob sie frisches Gemüse auf verschiedene Arten zubereiten oder ein Kochrezept bei fehlender Zutat anpassen können. Mittels des Fragebogens erhebt die Studie etwa auch, ob in den Familien Gemüse als Snack oder Zwischenmahlzeit gegessen wird oder ob die Eltern es wichtig finden, dass die Familie beim gemeinsamen Essen am Tisch sitzt (*siehe Kasten zur Ernährungscompetenz*): Insgesamt zeigen 44 Prozent der befragten Eltern eine inadäquate (fünf Prozent) oder problematische (39 Prozent) Ernährungscompetenz (*siehe Abbildung 15*). In der Gruppe der Familien mit einem niedrigen sozioökonomischen Status weisen sogar 54 Prozent der Eltern eine inadäquate oder problematische Ernährungscompetenz auf. In der Gruppe der Eltern, die einen niedrigen oder mittleren Gesundheitsstatus aufweisen, haben 59 Prozent der Eltern eine inadäquate oder problematische Gesundheitscompetenz.

Die aktuelle Familienstudie zeigt zudem einen Zusammenhang zwischen der Ernährungscompetenz der Eltern und der Gesundheit beziehungsweise dem Gewicht ihrer Kinder. So haben 57 Prozent der befragten Eltern von Kindern mit starkem Übergewicht (Adipositas) eine inadäquate beziehungsweise problematische Ernährungscompetenz. Bei normalgewichtigen Kindern weisen demgegenüber nur 40 Prozent der Eltern eine inadäquate beziehungsweise problematische Ernährungscompetenz auf. In der Teilgruppe der Familien mit einem Kind, das einen niedrigen oder mittleren Gesundheitsstatus aufweist, haben 66 Prozent der Eltern eine inadäquate oder problematische Ernährungscompetenz.

### Was zählt zur Ernährungscompetenz?

- **Gesund vergleichen**
- **Selbst zubereiten**
- **Wahl der Vorräte**
- **Mahlzeiten planen**
- **Gesund haushalten**
- **Gemeinsam essen**
- **Widerstehen können**
- **Smart snacken**

## 04

Soziale Lage und Gesundheit

# Kommunen unterstützen den Erziehungsauftrag der Eltern

**Wenn Eltern finanziell und zeitlich hoch belastet sind, hat das Auswirkungen auf ihr Wohlergehen. Das schlägt sich negativ im Familienalltag nieder und bleibt nicht ohne Folgen für die Gesundheit der Kinder. Eltern und Kinder sind deshalb auf gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen im Lebensumfeld angewiesen.**

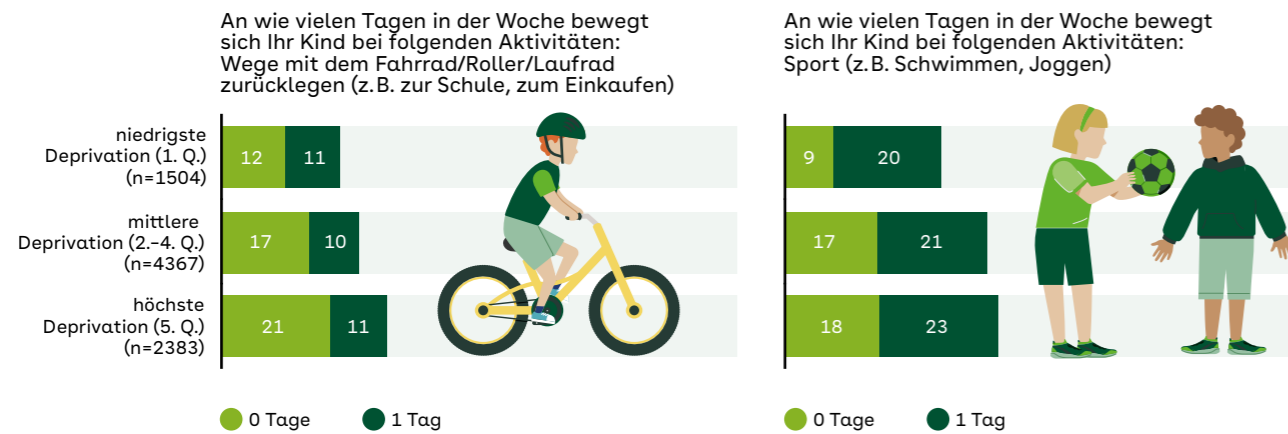
Schulbildung und Beruf der Eltern sowie die Höhe des Einkommens: Der sozioökonomische Status (SES) beeinflusst ihre Gesundheit und in der Folge die ihrer Kinder. Die Ergebnisse der AOK-Familienstudie 2022 sind durch parallele Krisensituationen von Krieg, Pandemie und Inflation beeinflusst. Familien, die schon in den vorangegangenen Studien unter großen Herausforderungen gelitten haben, sind neben einer höheren Belastung aller Familien insgesamt besonders betroffen. Schon in der Vergangenheit zeigte sich das Problem verstärkt in strukturschwachen Regionen. Anhand des Deprivationsindex (GISD), der die drei Dimensionen Beruf, Bildung und Einkommen auf kommunaler Ebene auswertet, lässt sich dieser Einfluss zeigen. Das Robert Koch-Institut hat die Kommunen – je nach Deprivationsgrad – fünf gleich großen Gruppen (Quintilen) zugeordnet, sodass sich in jedem Quintil 20 Prozent der Kommunen mit dem entsprechenden Deprivationsgrad befinden. In der aktuellen Familienstudie wurden die befragten Eltern entsprechenden Quintilen zugeordnet, wodurch der Zusammenhang mit den Lebensbedingungen in der Kommune sichtbar wird.

### Familien in strukturschwachen Kommunen sind besonders belastet

Um gleiche Entwicklungschancen zu haben, brauchen Kinder vor allem einen frühen Zugang zu Bildung und Teilhabe. Dazu gehören auch ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und ein aktives Familienleben. Während sich in Kommunen mit einem niedrigen Deprivationsindex 23 Prozent der Kinder kaum im Alltag bewegen, sind es in strukturschwachen Kommunen (= hoher Deprivationsindex) 32 Prozent: Sie fahren nie oder nur einmal pro Woche mit Fahrrad, Roller oder Laufrad zur Schule oder zum Einkauf. Sport wie Schwimmen oder Joggen treiben in prekären Kommunen 41 Prozent der Kinder nie oder maximal einmal pro Woche. In Kommunen mit guten Rahmenbedingungen sind dies 29 Prozent. Nur wenige Kinder erreichen die geringste Stufe der von den Fachgesellschaften empfohlenen täglichen körperlichen Aktivität von 60 Minuten. Deutlich wird, dass in Kommunen, in denen ein höheres Einkommen, Berufstätigkeit und höhere Bildung anzutreffen sind, eher ein Umfeld für Kinder und Eltern besteht, um Bewegung in den Alltag zu integrieren und Sport zu treiben (*siehe Abbildung 16 auf der nächsten Seite*).

**Abb. 16: Weniger Sport und Bewegung im Alltag von Kindern in sozioökonomisch prekären Kommunen**

Angaben in Prozent

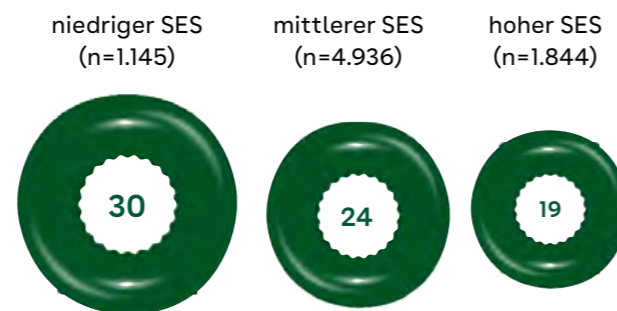


Die Daten der Familienstudie 2022 zum Zusammenhang zwischen hohem, mittlerem oder niedrigem SES und Bewegung gehen in dieselbe Richtung: Während 42 Prozent der Kinder aus Familien mit niedrigem SES kaum gesundheitsförderliche Bewegung (null bis einmal pro Woche) treiben, sind dies bei Familien mit hohem SES nur 25 Prozent. Hier gilt also im Umkehrschluss: Vor allem Familien mit hohem sozioökonomischen Status bauen mehr Sport als Schutzfaktor in den Familienalltag ein.

Schwimmen ist nicht nur ein Freizeitvergnügen, sondern eine Überlebenstechnik: 76 Prozent der Kinder können nach Elternangaben schwimmen. Während es bei den vier- bis sechsjährigen Kindern 46 Prozent beherrschen, steigt die Zahl bei den Sieben- bis Zehnjährigen auf 82 Prozent und liegt bei 95 Prozent bei den Elf- bis 14-Jährigen. Hier zeigen sich abermals große Unterschiede: Von den Kindern aus Familien mit niedrigem SES können 30 Prozent nicht schwimmen gegenüber 19 Prozent der Kinder aus Familien mit hohem SES (siehe Abbildung 17).

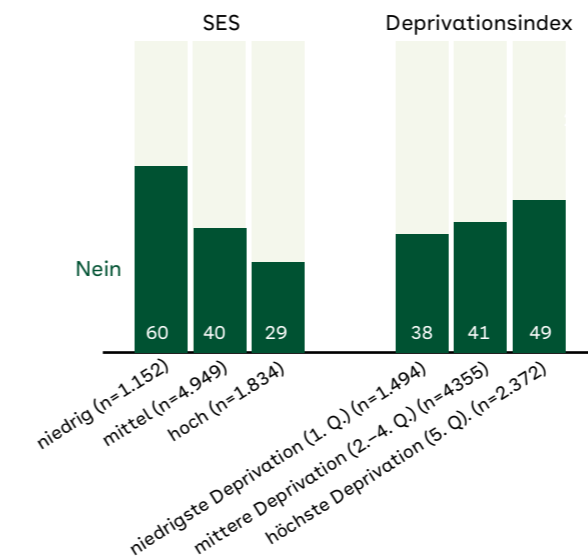
**Abb. 17: Anteil der Kinder, die nicht schwimmen können**

Angaben in Prozent



**Abb. 18: Ist Ihr Kind im Sportverein?**

Angaben in Prozent



Fußball, Fitness oder Turnen – im Sportverein macht das Kindern besonders Spaß. Insgesamt sind 58 Prozent der Kinder, deren Eltern an der Familienstudie 2022 teilgenommen haben, Mitglied in einem Sportverein. Auch wenn in der Befragung 2022 der Prozentsatz der Mitgliedschaft im Sportverein im Vergleich zu 2018 stabil geblieben ist, gibt es deutliche Unterschiede zwischen den Familien:

Kinder aus Familien mit einem niedrigen SES sind mehrheitlich (60 Prozent) nicht im Sportverein. Kinder von Alleinerziehenden sind zu 52 Prozent nicht im Sportverein. Aus Paarfamilien mit starkem finanziellen Belastungsgefühl sind dies 46 Prozent. Da Alleinerziehende zu 55 Prozent eine starke oder sehr starke finanzielle Belastung angegeben haben und ebenso eine erhöhte psychische Belastung gegenüber Paarfamilien empfinden, ist die Doppelbelastung bei Alleinerziehenden vermutlich ein Grund für die geringere Teilhabe der Kinder. Knapp die Hälfte (49 Prozent) der Kinder, die in strukturschwachen Kommunen aufwachsen, ist ebenfalls nicht im Sportverein gegenüber 38 Prozent aus strukturstarken Kommunen (siehe Abbildung 18).

## Ein niedriger sozioökonomischer Status wirkt sich auf die Familiernahrung aus

Gesunde Ernährung und gemeinsame Mahlzeiten spielen eine wichtige Rolle im Familienleben. Sowohl die positive, zusammen verbrachte Familienzeit als auch gesunde Mahlzeiten stärken die Kinder- und Elterngesundheit. Für Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status ist dies allerdings schwerer zu bewerkstelligen: 54 Prozent der befragten Eltern mit niedrigem SES verfügen über eine inadäquate oder problematische Ernährungskompetenz (siehe vorhergehendes Kapitel). Im Vergleich dazu haben 57 Prozent der Eltern von Kindern mit Adipositas eine inadäquate oder problematische Ernährungskompetenz.

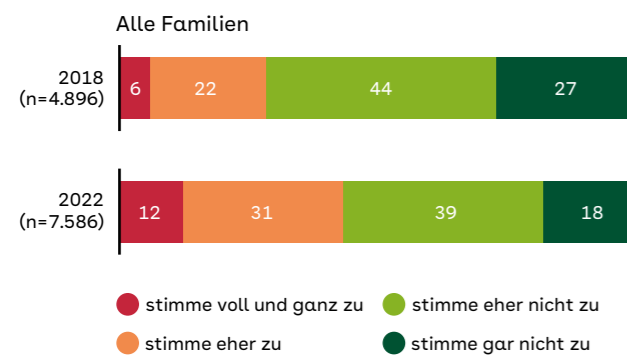
## Familie und Beruf zu vereinen, ist schwerer geworden

Zu den Risikofaktoren für die Kindergesundheit zählt neben einem niedrigen SES und einer hohen psychischen Belastung der Eltern auch eine schlechte Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Diese hat sich im Vergleich zu 2018 verschlechtert. 43 Prozent der Eltern gaben an, ihre Berufstätigkeit erzeuge so viele Belastungen, dass sie ihren familiären Verpflichtungen nur schwer nachkommen können – gegenüber 28 Prozent mit derselben Einschätzung 2018. In der Befragung 2022 berichteten 33 Prozent der Eltern, ihr Privatleben beeinträchtigt ihre beruflichen Verpflichtungen. 2018 hatten dies lediglich 20 Prozent der Befragten berichtet (siehe Abbildung 19 auf der nächsten Seite).

**Abb.19: Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist schwerer geworden**

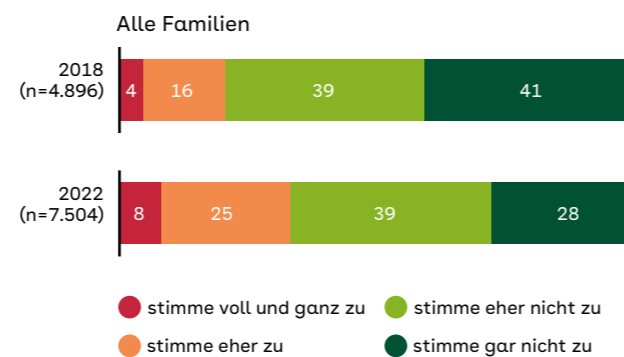
Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu:  
**Meine Berufstätigkeit erzeugt viele Belastungen, sodass ich meinen familiären Verpflichtungen nur schwer nachkommen kann.**

Angaben in Prozent



Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu:  
**Mein Privatleben beeinträchtigt meine beruflichen Verpflichtungen (z. B. meine Arbeit rechtzeitig zu erledigen oder Überstunden zu machen)**

Angaben in Prozent



### Flexible Arbeit kann unterstützend wirken

Die Befragung zu den Merkmalen der Arbeit (feste Arbeitszeiten versus Gleitzeit, Homeoffice versus Präsenzplicht, Mehrarbeit) bestätigt, dass der Anteil von Homeoffice und Gleitzeit in der Arbeitswelt zugenommen hat. Während 2022 in der AOK-Familienstudie 27 Prozent der Befragten die Möglichkeit für Homeoffice haben, konnten dies 2018 nur elf Prozent nutzen. Befragte mit Homeofficemöglichkeit

schätzen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf mit knapp 47 Prozent am positivsten ein. Da aber auch der Anteil an Mehrarbeit im Vergleich zu 2018 gestiegen ist, werden gegebenenfalls entlastende Faktoren wie mehr Flexibilität im Familienalltag durch eine größere Beanspruchung aufgrund von Überstunden zunichte gemacht. Von häufigen Überstunden berichteten 22 Prozent der Befragten 2022 im Vergleich zu 15 Prozent 2018. Homeoffice stützt also die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf nur dann, wenn nicht mehr gearbeitet wird.

# 05

Handlungsempfehlungen

## Den Familienalltag gesundheitsorientiert gestalten

**Ob Bildung, Beruf, Freizeit, gemeinsame Rituale oder individuelle Bedürfnisse: Die Organisation des Familienlebens stellt an alle Familienmitglieder Anforderungen. Schwierig wird es, wenn besondere zeitliche und finanzielle Belastungen hinzukommen. Derzeitige Krisen verunsichern Familien zusätzlich und erhöhen die Gefahr, dass sich Eltern überfordert fühlen.**

Kommunen haben eine besondere Verpflichtung und hohe Verantwortung, wenn es um die Gestaltung gesunder Rahmenbedingungen für ihre Bevölkerung geht. Diese sind mit Blick auf Familien besonders wichtig, um ein gesundes Aufwachsen der Kinder zu fördern. Besonderer Anstrengungen bedarf es vor allem dort, wo Familien aufgrund ihrer sozialen Lage unterstützende Angebote zur Alltagsbewältigung benötigen.

Die AOK hält es für dringend geboten, Familien zu entlasten und zu unterstützen, damit sie einen gesundheitsförderlichen Familienalltag leben können und alle Kinder gleiche Teilhabe an Bildung und in der Freizeit erfahren.

### Familien benötigen schützende Rahmenbedingungen

Damit Eltern arbeiten können, brauchen sie eine gute, verlässliche Ganztagsbetreuung für ihre Kinder. Hierfür ist es unerlässlich, dass die zuständigen Politikbereiche vom Bund bis in die Länder und Kommunen hinein an einem Strang ziehen. Es geht darum, vor allem sozial benachteiligte Familien in den Blick zu nehmen und ihnen Angebote zu unterbreiten. Diese Familien in strukturschwachen Regionen brauchen eine möglichst frühe verlässliche Ganztagsbetreuung der Kinder, die Chancengleichheit fördert und eine gesunde Entwicklung unterstützt. Integrierte Angebote der Kinder- und Familienhilfe oder Gesundheitsberatung können die Eltern in ihrem Erziehungsauftrag unterstützen.

*„Ein gutes Familienklima kann Belastungen auffangen: Positive Zusammenhänge mit der Kindergesundheit zeigen sich bei einer guten Beziehung der Eltern zu ihren Kindern, einer sicheren Elternrolle mit gutem Kontakt zu den Kindern und mit täglich zusammen verbrachter Zeit und Ritualen, wie etwa gemeinsamen Mahlzeiten.“*

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, Expertin für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

## Das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit soll Umsetzung forcieren

Familie, Soziales, Ernährung, Umwelt und Gesundheit müssen zusammen gedacht werden, um die anstehenden Aufgaben voranzubringen. Die zuständigen Politikbereiche in Bund, Ländern und Kommunen sollten dabei offen für gemeinsames Arbeiten sein. Die gesetzlichen Krankenkassen sehen das im Koalitionsvertrag geplante Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit als Chance, um die anstehenden Herausforderungen zu meistern. Empfehlungen zur Arbeit des Instituts hat die AOK gemeinsam mit den anderen Krankenkassen in einem Impulspapier vorgestellt.

## Gesundheitsbildung in Kita und Schule

Die AOK ist seit 2015 in allen Bundesländern mit Maßnahmen zur Organisation eines gesunden Tagesablaufs in Kindertagesstätten unterwegs. So umfasst das Präventionsprogramm „Jolinchen Kids“ Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Grundlegende Themen wie diese könnten künftig von den Bundesländern für alle Kindertagesstätten verbindlich gemacht und in die Aus-, Fort- und Weiterbildung integriert werden.

Seit Jahren stellt die Bundesregierung Geld für eine bessere frühkindliche Bildung bereit. Dieses können Länder und Kommunen zielgenau einsetzen, um vor allem Kindern aus sozial benachteiligten Familien bessere Chancen zu ermöglichen. Hierzu zählt auch eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung in Kitas und Schulen.

Die gesunde Entwicklung der Kinder muss in der Schule fortgeführt und ausgebaut werden. Ein Baustein hierfür ist die Gesundheitsbildung. Das Kultusministerium in Baden-Württemberg hat diese mit „Science Kids“ seit Jahren in die regulären Unterrichtsfächer von der ersten bis zur zehnten Klasse integriert. Das Konzept ließe sich schnell ohne großen finanziellen Aufwand in ganz Deutschland umsetzen.

## Wissen über eine klima- und umweltfreundliche Ernährung stärken

Eine weitere Erkenntnis aus der Familienstudie ist, dass das Wissen um eine klima- und umweltfreundliche Ernährung noch nicht in den Familien angekommen ist. Doch Gesundheitsbildung ist der Schlüssel für ein gesundes Aufwachsen und Leben. Mit der „Gemüseackerdemie“ unterstützt die AOK deshalb zum Beispiel den Schulgartenunterricht. Kinder, die Gemüse anbauen und in der Schulküche verarbeiten, bekommen ein anderes Grundverständnis für eine regionale, saisonale und gesunde Ernährung. Hier müssen Routinen entwickelt werden, die zur alltäglichen Gewohnheit werden.

## Werbeverbot für Junkfood

Vor Kurzem hat die AOK gemeinsam mit TV-Starkoch Jamie Oliver und 36 anderen Verbänden und Organisationen an die Ampelkoalition appelliert, Kinder und Jugendliche vor Werbung für Lebensmittel mit viel Zucker, Fett oder Salz zu schützen. Denn diese beeinflusst nachweislich ihre Präferenzen und ihr Essverhalten. Der AOK-Familienstudie zufolge ist das

ganz im Sinne der Eltern: 80 Prozent der Befragten forderten mehr klare Vorgaben der Bundesregierung an die Lebensmittelindustrie als Hilfestellung für eine klima- und umweltfreundliche Ernährung. Hierfür gilt es eine einheitliche Informationsbasis zu entwickeln. So fordert die AOK seit langem die flächendeckende Einführung des Nutri-Scores, auch Lebensmittelampel genannt. Diese Kennzeichnung sollte für die Lebensmittelproduzenten verpflichtend sein.

## Gesundes Familienleben: Das können Eltern tun

Neben den äußeren Rahmenbedingungen können auch die Eltern in Eigenverantwortung viel für ein gesundes Familienleben tun. Hierfür hat die AOK folgende Empfehlungen für einen gesundheitsorientierten Familienalltag entwickelt:

- **Gemeinsame Zeit mit der Familie:** Eltern sollten bewusst gemeinsame Zeit mit ihrem Kind verbringen, Rituale pflegen und Regeln vereinbaren. Es reicht nicht, einfach nur zusammen zu Hause zu sein, sondern Vater oder Mutter sollten sich – so oft es geht – mit voller Aufmerksamkeit ihrem Kind widmen, ihm Zuneigung und Geborgenheit vermitteln. Das tut nicht nur dem Kind, sondern auch den Eltern gut.
- **Auf die eigene Gesundheit achten:** Die AOK-Familienstudie konnte – wie auch die Vorgängerstudien – zeigen, dass es den Kindern gut geht, wenn es den Eltern gut geht. Daher sollten die Erziehungsberechtigten auch auf sich und ihre eigene Gesundheit achten sowie sich hin und wieder Auszeiten allein oder mit ihrem/ihrer Partner/in nehmen. Kinder haben feine Fühler und spüren, wenn Eltern gelassen und „aufgetankt“ sind.

- **Die gesundheitlichen Signale des Kindes ernst nehmen:** Haben Kinder Probleme, zum Beispiel in Kita oder Schule, verbergen sie diese häufig. Eltern sollten daher versuchen, die versteckten Signale des Kindes, die sich häufig durch körperliche und psychische Reaktionen offenbaren, sensibel zu deuten. Hilfreich ist es, wenn sie ihrem Kind viel ungeteilte Aufmerksamkeit (z. B. beim Vorlesen, Spielen) schenken und über alltägliche Dinge sprechen. Falls das Kind Sorgen hat, wird es sich den Eltern gegenüber eher öffnen, wenn sie ein Ohr dafür haben.

- **Unterstützung suchen:** Die Organisation und Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist für viele Familien herausfordernd. Berufstätige Eltern sollten sich von einem Netzwerk aus Familie, Nachbarn und Freunden unterstützen lassen. Dabei hilft es, Kontakte im Wohnumfeld zu knüpfen und zu pflegen. Eltern sollten ihr Kind darin unterstützen, Freundschaften in Kita und Schule aufzubauen und zu pflegen.