



## AOK-Familienstudie 2010 – Routinen und Rituale fördern die Gesundheit der Kinder

Pressekonferenz am 1. Juli 2010 in Berlin

### Statement von Jürgen Graalman

AOK-Bundesverband

Auf die Einstellung kommt es an: Das gilt für die deutsche Nationalelf vor dem Viertelfinalspiel gegen Argentinien bei der Fußball-WM am Samstag. Das gilt aber auch, wenn es um die Gesundheit von Kindern geht. Denn die Kindergesundheit hängt ganz wesentlich von der Einstellung der Eltern ab. Das zeigt die AOK-Familienstudie 2010, die wir heute vorstellen.

Zur Gesundheit und zu den Gewohnheiten von Kindern und Jugendlichen liegen aus vielen Studien, wie zum Beispiel der KIGGS-Studie oder der Shell-Jugendstudie, qualitativ hochwertige Daten und zum Teil erschreckende Zahlen vor: 16 Prozent der Kinder in Deutschland sind übergewichtig, sieben Prozent leiden an Adipositas. Jedes dritte Kind in Berlin ist in seiner Entwicklung gestört und kann beim Einschulungstest zum Beispiel nicht auf einem Bein stehen. Zur Gesundheit von Eltern gibt es dagegen kaum wissenschaftlich fundierte Kenntnisse. Diese Lücke schließen wir jetzt.

Krankheiten wie Diabetes, Adipositas oder Herzerkrankungen, die durch falsche Ernährung bedingt sind, verursachen jährliche Kosten von rund 70 Milliarden Euro. Das ist eine große gesellschaftliche Herausforderung. Die AOK stellt sich dieser Aufgabe. Wir haben es uns zum Ziel gemacht, Eltern zu unterstützen. Den Grundstein dafür haben wir mit der Familienstudie gelegt, die eine Betrachtung auch der Gesundheit von Eltern im Zeitverlauf ermöglicht. Dafür haben wir die „Gesellschaft für angewandte Sozialforschung“ gemeinsam mit Frau Professor Ravens-Sieberer und Herrn Professor Hurrelmann beauftragt zu untersuchen, wie die Gesundheit von Kindern mit der Gesundheit ihrer Eltern zusammenhängt. Dazu sind von Februar bis April 2010 mehr als 2.000 Mütter und Väter in Deutschland zu ihrem Alltag mit ihren Kindern befragt worden. Die Untersuchung baut auf einer qualitativen Studie aus dem Jahr 2007 auf. Damals ging es darum herauszufinden, welches die Faktoren sind, die Kinder gesund aufwachsen lassen – und dies unabhängig von ihrem Einkommens- und Bildungsstatus.

Die AOK-Familienstudie 2010 zeigt auch, dass viele dieser gesundheitsfördernden Selbstverständlichkeiten in den Familien bereits gelebt werden. Eltern legen großen Wert auf gemeinsame Mahlzeiten, Regeln und Rituale im Alltag und die Zeit, die sie jedem Kind täglich ungeteilte Aufmerksamkeit widmen können.

Es hat sich außerdem herausgestellt, dass entspannte Eltern, die sich regelmäßig eine kurze Auszeit gönnen, damit nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch die ihrer Kinder fördern. Insofern liegen wir als Gesundheitskasse mit unseren Programmen zur Förderung der Kinder- und der Elterngesundheit schon jetzt richtig: Mit dem Kindergartenprojekt TigerKids erreichen wir mittlerweile über rund 4000 Kindergärten mehr als 200.000 Familien. Für Erwachsene bietet die AOK zum Beispiel Stressbewältigungs- und Entspannungskurse an – auch online. Das moderierte Eltern-Kind-Forum und AOK.de bieten eine Plattform für den Austausch praktischer Tipps aus dem Alltag und für den Alltag.

Daraus leiten wir aber nicht ab, dass wir uns auf bisherigen Angeboten ausruhen. Vielmehr nehmen wir die Ergebnisse der AOK Familienstudie zum Anlass, Neues zu entwickeln und anzubieten. In einem ersten Schritt haben wir eine neue Elternbroschüre mit praktischen Tipps für gesundheitsfördernde Alltagsroutinen entwickelt. Die Umsetzung ist für alle leicht machbar. Insgesamt werden die Erkenntnisse aus der AOK-Familienstudie 2010 direkt in Angebote, Medien und Projekte zur Kinder- und Familiengesundheit einfließen. Mit Blick auf das kostbare Gut Zeit planen wir einen virtuellen Familiencoach, über den Eltern auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Angebote über das Internet abrufen können.

Rund 4,5 Millionen Kinder sind über ihre Eltern bei der AOK mitversichert. Damit gehört jedes dritte Kind in Deutschland zur AOK-Gemeinschaft. Wenn wir diese Kinder stärken und ihr gesundes Aufwachsen fördern wollen, müssen wir ihre Mütter und Väter unterstützen.

Wir wollen Maßstäbe setzen, wenn es um die Gesundheit von Kindern und von ihren Eltern geht.