



AOK-Familienstudie 2018

Pressemitteilung des AOK-Bundesverbandes vom 2. Juli 2018

In jeder dritten Familie spielt körperliche Aktivität keine Rolle

Gesundheitskasse und Deutscher Städte- und Gemeindebund setzen sich für mehr Bewegungsförderung ein

Berlin. In vielen deutschen Familien kommt Bewegung zu kurz. Das verdeutlicht die heute veröffentlichte Umfrage im Rahmen der „AOK-Familienstudie 2018“, die das IGES-Institut unter rund 5.000 Müttern und Vätern im Auftrag des AOK-Bundesverbandes durchgeführt hat. Zwar bewegen sich 45 Prozent der befragten Eltern täglich mit ihren Kindern, für jede dritte Familie spielt körperliche Aktivität in der Freizeit aber überhaupt keine Rolle. Ein Grund könnte der zeitliche Stress von Eltern sein, den 40 Prozent der Befragten als größten Belastungsfaktor ansehen. Nicht verwunderlich ist demnach auch, dass es nur 28 Prozent der Eltern gelingt, Sport und Fitness zu betreiben. Zwar ist die zeitliche Belastung im Vergleich zur letzten Studie vor vier Jahren leicht – um sechs Prozent – zurückgegangen, dafür sind aber die partnerschaftlichen Probleme im selben Maße angestiegen. Mittlerweile ist jeder Fünfte (20 Prozent) davon betroffen, 2014 waren es nur 14 Prozent.

Die verschiedenen Belastungsfaktoren scheinen sich grundsätzlich aber nicht negativ auf das Wohlbefinden von Eltern auszuwirken. Denn 76 Prozent geben an, dass sie ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut bewerten (2014: 69 Prozent). Auffällig ist jedoch ein anderes Problem der Eltern: 36 Prozent von ihnen sind laut Umfrage übergewichtig, 22 Prozent adipös. Bei den Vätern gehören sogar 72 Prozent in eine der beiden Kategorien. Jens Martin Hoyer, Stellvertreter der Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, zeigt sich besorgt. „Unsere Gesellschaft leidet immer mehr an Übergewicht und Bewegungsmangel. Auch wenn es erfreulich ist, dass die Belastungswerte der Eltern laut Studie weiter abgenommen haben, so sind diese Ergebnisse ein klares Alarmsignal.“

Prof. Dr. Jutta Mata vom Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie der Universität Mannheim hat die Studie wissenschaftlich begleitet. „Nur zehn Prozent der Kinder sind so aktiv wie von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Diese Zahlen sind niedriger als in anderen repräsentativen Untersuchungen für Deutschland und spiegeln dennoch den gleichen Trend wider: Die körperli-





che Aktivität bei Kindern ist in Deutschland generell sehr gering.“ Eine Rolle spiele dabei auch der zunehmende Medienkonsum, den Mata deshalb kritisch sieht. „59 Prozent der Kinder von vier bis sechs Jahren nutzen Medien länger als empfohlen, am Wochenende liegt dieser Wert sogar bei 84 Prozent. Ähnlich sieht es bei den Kindern von sieben bis elf Jahren aus.“ Bewegungsdauer könne man am einfachsten durch einen aktiveren Alltag erhöhen. „Zeit ist – wie ja auch die Familienstudie gezeigt hat – die knappste Ressource und wenn ich für eine neue Aktivität wie Sport mehr Zeit haben möchte, dann muss ich auf etwas anderes verzichten. Das kann schwierig werden. Wenn ich aber in regelmäßige, alltägliche Tätigkeiten Bewegung integrieren kann, dann ist das eine niedrigschwellige und nachhaltige Möglichkeit, aktiver zu werden.“

Die AOK-Familienstudie widmet sich außerdem schwerpunktmäßig der Frage, welchen Einfluss die kommunale Infrastruktur auf die Bewegungsfreudigkeit von Familien hat. Kinder, die laut Eltern in einem attraktiven Wohnumfeld leben, bewegen sich im Schnitt an 3,8 Tagen pro Woche und damit 27 Prozent mehr als Kinder, die diese Bedingungen gar nicht vorfinden (3,0 Tage pro Woche). Ähnlich sieht es auch beim gemeinsamen Radfahren aus. Je mehr sichere und nutzerfreundliche Radwege vorhanden sind, desto häufiger schwingen sich Familien gemeinsam auf den Sattel. Konkret in Zahlen: Sind gute Fahrradwege in hohem Maße vorhanden, treten Eltern und Kinder an durchschnittlich 1,6 Tagen pro Woche in die Pedalen, existieren sie nicht, so sind es nur 0,9 Tage im Schnitt. Das entspricht sogar einer Steigerung um 77 Prozent. Zwar finden die meisten Familien bereits bewegungsfreundliche Bedingungen in ihrem direkten Wohnumfeld vor, dennoch wünschen sich über 80 Prozent der Eltern bei Spielplätzen, Parks, Sportstätten und Radwegen weitere Verbesserungen.

AOK-Vorstand Hoyer bekräftigt auch angesichts dieser Ergebnisse das Engagement der Gesundheitskasse im Bereich der Prävention: „Wir tragen gegenüber unseren 26 Millionen Versicherten eine große Verantwortung. Dank unserer regionalen Ausrichtung und Nähe haben wir im Vergleich zu anderen Kassen auch deutlich größere Gestaltungsmöglichkeiten vor Ort.“ Die Ergebnisse zeigten aber auch die rechtlichen Grenzen von beitragsfinanzierten Krankenkassen. „Als AOK können wir einen Beitrag leisten, Menschen zu informieren, zu motivieren und zu lotsen sowie gemeinsam mit anderen Partnern qualitätsorientierte Angebote zur gezielten Bewegungsförderung schaffen.“ Einen wichtigen Verbündeten sieht Hoyer dabei in den Städten und Gemeinden: „Dass zur Bewegungsförderung eine ansprechende Gestaltung des öffentlichen Raumes zentral sein kann, darin sind wir uns mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund einig. Damit setzen wir auch ein Zeichen im Sinne des Präventionsgesetzes, das ganz klar eine Zusammenarbeit von Krankenkassen und Kommunen vorsieht.“

Der Deutsche Städte- und Gemeindebund (DStGB) hat auf den Handlungsbedarf bereits im November letzten Jahres hingewiesen und ein entsprechendes Positionspapier herausgebracht. Dr. Gerd Landsberg, Hauptgeschäftsführer des DStGB, nimmt die aktuelle AOK-Familienstudie zum Anlass, seine Forderungen noch einmal zu bekräftigen: „Sport und Freizeit sind in der heutigen





Gesellschaft wichtige Standortfaktoren und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität und zur Gesundheitsförderung in den Kommunen. Den Städten und Gemeinden ist bewusst, wie wichtig es ist, wohnortnahe Spiel- und Sportmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen. Neben den klassischen Sportplätzen oder Sporthallen werden in immer mehr Parks und Grünanlagen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten angeboten. Verkehrskonzepte regen zudem an, dass die Kinder nicht mit dem Auto bis ins Klassenzimmer gefahren werden. Unter dem Motto ‚Kommune in Bewegung‘ sollten die Städte und Gemeinden gemeinsam mit den Partnern vor Ort weitere Konzepte entwickeln, um eigenständige Mobilität, Teilnahme an den Angeboten der lokalen Vereine und gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen zu unterstützen. Gesundheitsprävention, insbesondere Bewegung, kann allerdings nicht staatlich verordnet werden. Kindertageseinrichtungen und Schulen kommt hier eine besondere Rolle zu. Gerade Kinder sollten zu einem gesunden Lebensstil motiviert und in ihrer Entwicklung gestärkt werden. Dies kann nur mit einem gut funktionierenden Netzwerk in Zusammenarbeit von Staat, Zivilgesellschaft, Eltern, Kitas, Schulen und weiteren relevanten Akteuren wie den Krankenkassen erreicht werden.“

Weitere Informationen unter
www.aok-presse.de

Kontakt und Information

Dr. Kai Behrens | AOK-Bundesverband
030 346 46 2309 | presse@bv.aok.de

