



AOK-Familienstudie 2010

AOK-FAMILIENSTUDIE 2010	
■ KINDER BRAUCHEN RITUALE – ELTERN AUSZEITEN	2
GESUNDE KINDER – GESUNDE ZUKUNFT	
■ KINDERGESUNDHEIT GEHT ALLE AN	5
AMS-FOTO	
■ ENTSPANNT ERZIEHEN	6
AMS-INTERVIEW	
■ KLAUS HURRELMANN ZU FAMILIENROUTINEN	7
MEDIENKONSUM VON KINDERN	
■ COMPUTER UND FERNSEHEN IN MAßEN IN ORDNUNG	9
GESUND ESSEN	
■ TREFFPUNKT FAMILIENTISCH	11
JUGEND- UND KINDERGESUNDHEIT	
■ AOK FÖRDERT KINDER- UND ELTERNGESUNDHEIT	14

AOK-Familienstudie 2010

Kinder brauchen Rituale und Regeln – Eltern brauchen Auszeiten

01.07.10 (ams). Mütter und Väter können mit ganz einfachen Mitteln dafür sorgen, dass ihre Kinder gesund aufwachsen. Wie aus der AOK-Familienstudie 2010 hervorgeht, hängt die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wesentlich von der Einstellung und vom Verhalten der Eltern ab. Werden einige Routinen und mit den Kindern ausgehandelte Regeln im Familienleben eingehalten, kann Übergewicht mit den daraus erwachsenden Gesundheitsschäden vermieden werden, und die Kinder können den Stress ihres Alltags physisch und psychisch besser bewältigen. Die Eltern wissen das, lautet das Resümee der Studie unter der wissenschaftlichen Leitung der Professoren Klaus Hurrelmann und Ulrike Ravens-Sieberer.

Sechs Alltagsroutinen sind nach den Erkenntnissen aus der Studie in Deutschlands Familien besonders verbreitet. Dies sind das elterliche Interesse für die Bildungsinhalte in Kita und Schule, feste Regeln für den Familienalltag, tägliche Rituale bei Bewegung und Körperpflege, gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsam verbrachte Zeit sowie Unterstützungsangebote in belastenden familiären Situationen, schreibt der Autor der Studie, Dr. Wolfgang Settertobulte.

Bei der repräsentativen Erhebung zwischen Januar und April 2010 wurden 2.052 Mütter und Väter mit Kindern von vier bis 14 Jahren aus der gesamten Bundesrepublik per Zufallsauswahl befragt. Die Untersuchung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes folgt auf eine Studie aus dem Jahr 2007, in der erforscht wurde, welche Faktoren für das gesunde Aufwachsen von Kindern förderlich und welche hinderlich sind. Dabei zeigte sich: Wenn Eltern auch unter schwierigen zeitlichen und finanziellen Bedingungen bestimmte Regeln und Routinen einhalten, beeinträchtigt die soziale Lage das gesundheitsfördernde Zusammenleben nicht.

Besuch von Elternabenden

Der Studie zufolge unterstützen Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung vorschulischer oder schulischer Bildung im Hintergrund. Als wichtiger Ausdruck des Interesses gilt der Besuch von Elternabenden. 96 Prozent der Befragten gaben an, regelmäßig an Elternabenden oder anderen Veranstaltungen teilzunehmen. Väter verneinten diese Frage allerdings wesentlich öfter als Mütter. Je älter die Kinder werden, um so mehr lässt das Interesse der Eltern an

Veranstaltungen in Kita oder Schule allerdings nach. Eltern, die oft an Schulveranstaltungen teilnehmen, beugen schulischen Problemen vor: Psychosomatische und psychische Symptome bei Kindern sind oft verbunden mit Problemen in Schule oder Kita. Nehmen Eltern nicht regelmäßig oder nie an Veranstaltungen teil, so erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass sowohl Schulprobleme als auch psychosomatische und psychische Reaktionen wie Nervosität, Kopfschmerzen oder Einschlafstörungen auftreten, schreiben die Autoren.

Hilfe im Haushalt erwünscht

Der größte Teil der befragten Eltern hält es für sehr wichtig, mit den Kindern bestimmte Regeln zu vereinbaren. Mehr als 90 Prozent der Befragten geben an, feste Familienregeln zu haben. Diese sehen aber unterschiedlich aus und werden unterschiedlich umgesetzt. Die am häufigsten genannten Regeln beziehen sich auf Verpflichtungen der Kinder zur Mithilfe im Haushalt sowie Verhaltensregeln zu Ordnung und Sauberkeit. Werden diese Regeln nicht gemeinsam mit den Kindern, sondern einseitig von den Eltern festgelegt, lassen sich allerdings keine positiven Wirkungen auf die Kindergesundheit nachweisen. Sind Väter und Mütter im Alltag starken Belastungen ausgesetzt, schaden solche einseitig festgelegten Regeln den Kindern unter Umständen sogar.

Als wichtigen Erziehungsaspekt nennen Eltern auch die Begrenzung der täglichen Zeit, die Kinder vor dem Fernseher oder dem Computer verbringen dürfen. Allerdings beschränkt sich die Begrenzung des Medienkonsums eher auf jüngere Kinder, während sie ab dem elften Lebensjahr drastisch zurückgeht. Kümmern die Eltern sich nicht oder nur manchmal darum, wie lange die Kinder vor dem Fernseher oder dem Computer sitzen, ist ein Kind mit größerer Wahrscheinlichkeit übergewichtig. Die Rate der übergewichtigen Kinder, deren Medienkonsum nicht beschränkt wird, liegt um sieben Prozent höher als bei Kindern, die nur eine begrenzte Zeit vor dem Computer oder Fernseher verbringen.

Hygiene und Bewegung haben hohen Stellenwert

86 Prozent der befragten Mütter und Väter geben an, in ihrem Alltag feste Familienrituale in den Bereichen Hygiene und Bewegung zu haben. Bei jüngeren Kindern gibt es diese Rituale und Routinen häufiger als bei älteren. In den meisten Fällen finden sie abends statt. 82 Prozent der Eltern nutzen regelmäßig Gelegenheiten, sich gemeinsam mit ihren Kindern zu bewegen, gehen beispielsweise miteinander spazieren.

Die meisten Eltern halten gemeinsame Mahlzeiten für wichtig. In etwa 85 Prozent der Familien gehört das gemeinsame Abendessen zum Familienalltag. Allerdings frühstücken nur knapp zwei Drittel der Eltern mit ihren Kindern, und nur 47 Prozent essen gemeinsam mit ihnen zu Mittag. Mehr als ein Drittel der Kinder bekommt ein Mittagessen in der Kita oder der Schule.

Luxusgut Zeit

82 Prozent der Eltern berichten von täglichen festen Gelegenheiten, bei denen sie dem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Dabei kommt es den Eltern zufolge nicht so sehr auf die Menge der Zeit an, die sie investieren. Wichtiger ist die Exklusivität und Beständigkeit des Zusammenseins. Eltern sind der Befragung zufolge eher bereit, regelmäßig Zeit mit ihren Kindern zu verbringen, wenn diese im Vor- oder Grundschulalter sind.

Um in Belastungssituationen nicht allzu sehr unter Druck zu geraten, pflegen Eltern vorsorglich ein Netzwerk, mit dessen Unterstützung sie in außergewöhnlichen Situationen rechnen können. 77 Prozent der Mütter und Väter geben an, Freunde, Verwandte oder Nachbarn zu haben, mit denen sie sich in solchen Fällen in Verbindung setzen.

Leiden Eltern stark unter psychischer Belastung, so verfügen sie der Studie zufolge aber deutlich seltener über ein solches Netzwerk. Je dichter das soziale Netzwerk im Umfeld der Familien ist, umso geringer ist die Stressanfälligkeit der Kinder. Ist im direkten Umfeld der Familie eine Betreuungsperson verfügbar, ermöglicht dies auch den Eltern jüngerer Kinder, sich Auszeiten zu nehmen und sich zu erholen. Diese Erholung vom Familienalltag stellt eine bedeutende gesundheitliche Chance sowohl unmittelbar für die Eltern als auch für die Kinder dar. Wenn Eltern sich selten oder nie Auszeiten nehmen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass ein Kind psychische Reaktionen zeigt. Können Familien nicht alle Regeln umsetzen, ist das nach Angaben der Autoren kein Problem. „Hier gilt: Weniger ist oft mehr. Es ist besser, wenige Regeln konsequent umzusetzen, als von allen etwas gehört zu haben. Hier liegt auch die Chance für stark belastete Eltern und Alleinerziehende“, schreiben die Wissenschaftler.

Mehr Infos zur Kindergesundheit:
www.aok.de/kids



AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“

Kindergesundheit geht alle an – Hand in Hand gestalten

01.07.10 (ams). Die Zahl der übergewichtigen Kinder in Deutschland nimmt stetig zu. Bei mehr als 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von sieben bis 17 Jahren gibt es Hinweise auf psychische Auffälligkeiten. Fehlernährung und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen bereiten den Boden dafür, dass sie als Erwachsene chronische Krankheiten wie Diabetes erleiden oder Probleme mit Herz, Kreislauf und Gelenken bekommen können. Die AOK-Gemeinschaft setzt diesen Hiobsbotschaften aus unterschiedlichen Studien die breit gefächerte Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ entgegen. Zentrales Anliegen der Gesundheitskasse ist es, die Gesundheit der Kinder in ihren Lebenswelten Kita und Schule zu stärken. Mit der AOK-Familienstudie 2010 wird eine Verbindung zwischen diesen Bereichen und der Familie geschaffen.

Die AOK engagiert sich seit vielen Jahren für Familien und die Gesundheit der Kinder. Schließlich ist mit rund 4,5 Millionen Kindern jedes dritte Kind in Deutschland über seine Eltern bei der Gesundheitskasse krankenversichert. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Eltern zu stärken und ihnen notwendige Informationen und Hilfen zur Verfügung zu stellen“, fasst Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband, das Anliegen der Gesundheitskasse zusammen. Mit der ersten repräsentativen Familienstudie, in der auch die Elterngesundheit untersucht wird, sollen Eltern dabei unterstützt werden, die Anforderungen des Familienalltags noch besser zu meistern. „Wir wollen mit der Studie nicht nur aufzeigen, wie Elterngesundheit und Kindergesundheit zusammenhängen, sondern vor allem praxistaugliche Tipps und bedarfsgerechte Angebote bereitstellen. So wird es Familien ermöglicht, die Gesundheit ihrer Kinder gezielt zu fördern.“

Der AOK-Bundesverband hat die langfristig angelegte Dachkampagne „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ 2007 für eine Vielzahl unterschiedlicher Präventionsprojekte ins Leben gerufen. Gestartet ist die Initiative mit einer Untersuchung darüber, welche Faktoren ein gesundes Leben in der Familie fördern und welche dem eher entgegenstehen. Daraus haben die Experten wichtige Hinweise und Präventionstipps entwickelt. Die AOK-Familienstudie 2010 baut unter anderem darauf auf.

Mehr Infos:
www.aok.de/kids



Auszeit für die Familie



Eltern brauchen Auszeiten. Diese können sie sich unter anderem durch Netzwerke mit Nachbarn, Verwandten und Freunden verschaffen. Je dichter das soziale Netzwerk im Umfeld der Familie ist, umso geringer ist die Stressanfälligkeit der Kinder. Wenn Familien viele Menschen in ihrer Umgebung haben, die ihnen bei Bedarf helfen, dann zeigt die AOK-Familienstudie eine um etwa fünf bis acht Prozent geringere Rate an Kindern mit körperlichen und psychischen Stresssymptomen. Ist im direkten Umfeld der Familie eine Betreuungsperson verfügbar, ermöglicht das auch Eltern jüngerer Kinder, sich Auszeiten zu nehmen und sich zu erholen. Diese Erholung vom Familienalltag stellt eine bedeutende gesundheitliche Chance sowohl für die Eltern als auch für die Kinder dar.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Kinder)

ams-Interview: Professor Klaus Hurrelmann

Regeln und Routinen im Familienalltag tun Kindern gut

01.07.10 (ams). Es sind die ganz einfachen Routinen in einer Familie, die zu einem gesunden Aufwachsen von Kindern beitragen. Wie Regeln und Rituale am besten in Familien gelebt werden können und wie lange sie gelten sollen, darüber gibt der Sozial- und Jugendforscher Professor Klaus Hurrelmann im Interview mit dem AOK-Medienservice (ams) Auskunft.

- **Die AOK-Familienstudie 2010 hat neben der Kindergesundheit auch die Gesundheit der Eltern in den Blick genommen. Warum?**

Hurrelmann: Die Elternrolle in unserer modernen Gesellschaft ist sehr komplex geworden, weil viele verschiedene Anforderungen miteinander verbunden werden müssen. Durch veränderte traditionelle Normen und Werte fühlen sich Eltern auch verunsichert. Die soziale Einbindung der Familien ist geschwächt, gleichzeitig nehmen die Anforderungen an die Erziehungsleistung zu. Viele Mütter und Väter, vor allem wenn sie alleine erziehen, stoßen im Spagat zwischen Berufstätigkeit und Elternschaft an die Grenzen ihrer Erziehungsfähigkeit, fühlen sich angesichts eines hohen Zeitdrucks und Überanstrengung hilflos und resignieren.

- **Ein zentrales Ergebnis der Familienstudie ist es, dass Routinen und Rituale die Gesundheit von Kindern fördern. Welche Rituale können das sein?**

Hurrelmann: Es sind ganz einfache Routinen, die das Zusammenleben in der Familie erleichtern und die Grundlage für eine erfolgreiche Gesundheitsbildung im Familienalltag darstellen. Nicht die besonderen, sorgfältig vorbereiteten Extras im Tagesablauf sichern eine gute Gesundheitsbildung, sondern die scheinbar unbeabsichtigten, dauerhaften und regelmäßigen Selbstverständlichkeiten des Handelns tun den Kindern gesundheitlich gut. Bemerkenswert ist es dabei, dass sich die gesundheitsfördernde Wirkung von Familienroutinen erst wirklich deutlich zeigt, wenn die Kinder zwischen elf und 14 Jahren alt sind. Erst kurz vor dem Jugendalter kommt offenbar die Familienkultur im Bezug zu Regeln, Tagesabläufen und Kommunikation voll zur gesundheitlich relevanten Geltung. Ein Ergebnis möchte ich besonders hervorheben. Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten sind

eine wichtige Voraussetzung für eine gute gesundheitliche Entwicklung von Kindern.

- **Viele Eltern können ein Lied davon singen, wie schwierig es ist, Regeln im Alltag auch wirklich einzuhalten und allen Familienmitgliedern gerecht zu werden. Haben Sie ein Rezept dafür?**

Hurrelmann: Natürlich brauchen Kinder ab zwölf Jahren andere Regeln und Rituale als Sechsjährige. Wichtig ist es, dass alle Familienmitglieder das Gefühl haben, etwas zusammenzumachen und die Familie als Gemeinschaft erleben. Dafür muss mit allen Beteiligten ihrem Alter entsprechend abgestimmt werden, was gemacht wird. Ein Ritual mit älteren Kindern kann bedeuten, dass Eltern und Kinder zusammen Nachrichten oder eine Fernsehsendung anschauen. Auf jeden Fall muss die Aktivität für alle interessant sein. Regeln sollen nicht als Zwangsjacke empfunden werden. Jeder in der Familie muss von den Regeln und Ritualen profitieren können, einen Gewinn daraus ziehen. Das ist das ganze Geheimnis.

- **Sie sprechen das Thema Fernsehen an. Aus der Studie geht hervor, dass zwischen Übergewicht, Bewegungsmangel und einem hohen Medienkonsum ein direkter Zusammenhang besteht. Welchen Rat können Sie Eltern hier geben?**

Hurrelmann: Fernsehen und Computer gehören heutzutage einfach zum Leben der Kinder dazu. Sie müssen lernen, damit umzugehen. Der Faktor Zeit spielt hier eine zentrale Rolle, darauf sollten auch die Regeln in einer Familie ausgerichtet sein. Wichtig dabei ist, dass der vereinbarte zeitliche Rahmen eingehalten wird. Das ist Vertrauenssache, und gegenseitiges Bemogeln gilt nicht. Kinder können durchaus erkennen, dass Kontrolle auch Zuwendung bedeuten kann. Deshalb sollte für die vor dem Fernseher oder dem Computer verbrachten Zeit ein realistischer Rahmen vereinbart und auch eingehalten werden. Ganz nach dem Motto „lieber ein bisschen zu viel, aber dafür verlässlich“. Die Vereinbarung dafür muss realistisch, transparent und überprüfbar sein. Mehr als drei Stunden Medienkonsum pro Tag sollten aber nicht erlaubt werden.

- **Mit zunehmendem Alter der Kinder achten Eltern weniger auf die Einhaltung von Regeln und Ritualen. Brauchen ältere Kinder keine Regeln?**

Hurrelmann: Regeln und Rituale sind bis zum Auszug aus dem Elternhaus notwendig. Wenn die Kinder schon flügge sind, kann zum Beispiel ein gemeinsames Frühstück am Wochenende das Ritual der Familie sein. Aber der Charakter eines Rituals muss erhalten bleiben. Das ist wichtig für die emotionale Entwicklung. Auch die großen Kinder brauchen Rituale.

Medienkonsum von Kindern

Computer und Fernsehen in Maßen auch für Kinder in Ordnung

01.07.10 (ams). Schnell mal im Internet nach einem Begriff fürs Schulreferat geschaut, mit Freunden übers Netz die neuesten Nachrichten ausgetauscht und die Lieblingsmusik angeklickt. Ein Computer bietet Kindern und Jugendlichen jede Menge Möglichkeiten, sich zu informieren und zu unterhalten. Computer, Fernseher und Musikanlagen gehören für die meisten Menschen, auch für die Jüngsten, zum Alltag. Was aber, wenn der Medienkonsum überhand nimmt? Dann sind Verhandlungsgeschick und Konsequenz von Eltern gefragt, sagt der Jugend- und Sozialforscher Professor Klaus Hurrelmann.

Aus der AOK-Familienstudie 2010 geht hervor, dass 88 Prozent der Mütter und Väter in Deutschland dem Medienkonsum ihrer Kinder zeitliche Grenzen setzen. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Eltern wissen um die Gefahren ausgehnter Computerspiel- und Fernsehzeiten. Kinder, die einen großen Teil ihrer Freizeit elektronischen Medien widmen, bewegen sich weniger, neigen eher zu Übergewicht und zu motorischen Defiziten.

Allerdings, so heißt es in der Studie, begrenzen eher die Eltern jüngerer Kinder den Medienkonsum des Nachwuchses. Sind die Kinder älter als zehn bis 14 Jahre, begrenzt höchstens noch ein Viertel der befragten Eltern die vor Bildschirmen verbrachte Zeit. Aber auch ältere Kinder brauchen Anleitung im Umgang mit der Technik. Dabei kommt es nach Hurrelmanns Worten nicht unbedingt darauf an, den Zeitrahmen sehr eng zu setzen. „Wichtig ist es, transparente, realistische und überprüfbare Vereinbarungen zu treffen. Lieber ein bisschen zu viel, aber dafür verlässlich an die Regeln halten, lautet mein Motto beim Medienkonsum.“

Fast jedes zweite Kind sieht viel fern

Nach Untersuchungen der Organisation „World-Vision“ sieht fast jedes zweite Kind im Alter zwischen sechs und elf Jahren mehr als eine Stunde pro Tag regelmäßig fern, jedes dritte Kind ein bis zwei Stunden, und drei Prozent der Kinder dieses Alters sitzen drei Stunden täglich und länger vor dem Fernsehbildschirm. Ebenfalls dieser Untersuchung zufolge darf fast ein Viertel der Kinder zwischen sechs und elf Jahren in Deutschland tagsüber zu Hause mit dem Computer spielen und fernsehen, wann immer sie möchten. Das birgt Gesund-

heitsrisiken. So haben die Autoren der AOK-Familienstudie unter Leitung Hurrelmanns und der Hamburger Professorin Ulrike Ravens-Sieberer herausgefunden, dass Übergewicht bei Kindern, deren Eltern sich nicht oder nur manchmal um die zeitliche Länge des Medienkonsums kümmern, um das 1,5-Fache wahrscheinlicher ist.

Ein Patentrezept für den richtigen Umgang mit den Medien kann auch Hurrelmann nach eigenen Worten nicht geben. Aber einige gute Tipps: „Vereinbaren Sie mit den Kindern einen Zeitrahmen für die Nutzung von Computer, Fernseher, Spielkonsole und Co. Achten Sie darauf, dass der Rahmen eingehalten wird.“ Mehr als drei Stunden täglich sollte aber kein Kind vor dem Bildschirm sitzen.

Gemeinsam Programme und Spiele auswählen

Auch bei der Auswahl der Programme und Spiele setzt Hurrelmann auf Überzeugungsarbeit. „Die Kinder müssen an der Entscheidung darüber, welches Programm angeschaut wird, welche Spiele gespielt werden, beteiligt sein.“ Auch hier gelte es, Entscheidungen zu finden, die realistisch, transparent und gut umsetzbar seien. Der Deutsche Kinderschutzbund rät in diesem Zusammenhang, vor allem auch das eigene Fernsehverhalten zu überprüfen.

„Das gute Vorbild zählt“, sagt Hurrelmann. „Zusammen mit den Kindern eine Nachrichtensendung, einen guten Film oder ein Fußballspiel anzuschauen, macht nicht nur allen Spaß, es prägt auch den Sinn des Nachwuchses für Qualität.“ Und schlussendlich ist die Zuwendung wichtig. „Wenn die Kinder wissen, dass sie den Eltern wichtig sind, dann akzeptieren dann auch eine gewisse Kontrolle.“

Mehr Infos zur Kindergesundheit:
www.aok.de/kids



Gesunde Ernährung

Treffpunkt Familientisch – gemeinsame Mahlzeiten genießen

01.07.10 (ams). Ein liebevoll gedeckter Tisch, der Duft frisch zubereiteter Speisen und um sich herum die eigene Familie – mit gar nicht allzu großem Aufwand kann der Esstisch zumindest einmal am Tag zum Familienmittelpunkt werden. „Eine gemeinsame Mahlzeit verdeutlicht den Kindern, dass Essen keine unbedeutende Nebensächlichkeit darstellt. Zudem fördert es den Familienzusammenhalt und strukturiert darüber hinaus den Tag“, sagt Anke Tempelmann, Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Wichtig ist, dass sich auch die Eltern dafür Zeit nehmen. Auf den Tisch sollte dabei, was Kindern und Erwachsenen gleichermaßen schmeckt – und gesund ist.

Ein gemeinsames Essen mit der ganzen Familie macht nicht nur Spaß – es ist auch gesund. Denn wer in einer entspannten Runde leckere und gesunde Kost zu sich nimmt, der verwöhnt mehr als nur den Geschmackssinn. „Der Austausch mit anderen Familienmitgliedern stärkt das Gemeinschaftsgefühl, gemeinsames Lachen erhöht das Wohlbefinden. Das gilt für Jung und Alt gleichermaßen“, so Tempelmann weiter. Wer entspannt genießt, isst zudem langsamer. Entsprechend wird das Sättigungsgefühl besser wahrgenommen, ein „über-den-Hunger-hinaus-essen“ kann somit vermieden werden.

Wichtig sind gemeinsame Mahlzeiten vor allem für Kinder. Schon in frühen Jahren entwickeln sie bestimmte Verhaltens- und Ernährungsmuster, die sie später nur schwer wieder ablegen können. Eltern sollten sich darum ausreichend Zeit für das Gemeinschaftsessen nehmen. So wird den Kleinen die enorme Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung deutlich.

Zusammen kochen

„Ratsam ist es auch, die Kinder bei der Zubereitung helfen zu lassen“, sagt Tempelmann. In der Regel macht es ihnen Spaß, den Eltern beim Schnippeln, Brutzeln oder Backen und dem Tischdecken unter die Arme zu greifen. Ist das Essen dann auf dem schön gedeckten Tisch serviert, essen sie mit Stolz und voller Genuss das zubereitete Mahl. „Ganz nebenbei können die Kinder so auf spielerische Art und Weise vieles über gesunde und ungesunde Lebensmittel und deren Zubereitung lernen“, so die Ernährungsexpertin. Speisen, die sie nicht kennen, lehnen viele Kinder zunächst ab. „Empfehlenswert ist es darum, die Kleinen langsam und nicht mit Druck an unbekannte

Gerichte und Zutaten heranzuführen“, rät Tempelmann. Sie sollten beispielsweise nicht gezwungen werden, Gerichte, die ihnen nicht schmecken, zu essen oder ihren Teller zu leeren. „Eltern können aber von ihren Kindern verlangen, dass diese neue Dinge zumindest einmal probieren“, sagt Tempelmann. Dabei sollten Eltern auf die Geschmäcker der Kleinen beim Kochen eingehen. Als Vorspeisen eignen sich etwa Gemüsestreifen mit leckerem Dip oder ein Salat mit frischen Zutaten. „Das sättigt, enthält aber nicht viele Kalorien“, so Tempelmann. Bei den Hauptgerichten ist es empfehlenswert, möglichst Fisch oder magere Fleischsorten wie Pute, Huhn oder Kalb zu kredenzen. „Bei Geflügel enthält die Haut das meiste Fett – darum sollte diese vor der Zubereitung entfernt werden“, empfiehlt die AOK-Ernährungsexpertin. Gesund gebraten werden können Fisch und Fleisch in beschichteten Pfannen. Hier muss nur wenig Fett zum Braten genommen werden. Zugleich empfiehlt es sich, hochwertige Pflanzenöle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie beispielsweise Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl zu verwenden. „Das ist bekömmlicher und gesünder, als gesättigte tierische Fette“, erklärt Tempelmann. Gut schmeckende Beilagen dazu sind Reis, Nudeln und Kartoffeln. Pommes Frites, Kroketten und üppige Soßen dagegen sollten Eltern nur in Ausnahmefällen servieren.

Spaß an Bewegung

Noch mehr Spaß am Essen haben Kinder, wenn sie sich zuvor beim Spielen oder Sport richtig ausgetobt haben. Auch hier gilt: „Im besten Fall gehen die Eltern mit positivem Beispiel voran und leben den Kindern vor, dass Bewegung Spaß macht“, sagt Tempelmann. So könne der Kita- oder Schulweg ruhig mal mit dem Rad statt mit dem Auto gemacht werden. Auch könnten Eltern mit ihren Kindern die Treppe anstelle des Fahrstuhls nehmen.

Neben der Bewegung im Alltag haben Kinder auch viel Spaß an den unterschiedlichsten sportlichen Betätigungen. Etwa ab dem vierten Lebensjahr können sie schon mit Sportarten wie Fußball, Tanzen oder Turnen beginnen. Kinder im Vorschulalter können in der Regel bereits Fahrradfahren und Inlineskaten. Dabei müssen Eltern ihr Kind nicht gleich in einen Sportverein schicken: Viele Sportarten – etwa Ballspiele, Turnen, akrobatische Übungen oder Schwimmen – können die Kinder mit ihren Vätern oder Müttern und ihren Geschwistern im Park oder Schwimmbad ausprobieren.

Dafür müssen die Eltern selbst keine Profis sein – im Gegenteil, den Kleinen gefällt es, wenn sie ihren Eltern Tipps geben und ihnen etwas zeigen können. Durch Sport werden die motorischen Fähigkeiten der Jungen und Mädchen gestärkt und Risikofaktoren wie Übergewicht und deren Langzeitfolgen verringert. „Insgesamt wird so das Wohlbefinden der Kinder und damit ihre Entwicklung gefördert“, so Tempelmann weiter. Auch dabei gilt es, auf die Inte-

ressen der Kinder einzugehen. „Denn nur wenn es den Kindern Spaß macht, werden sie den Sport in ihr weiteres Leben integrieren“, weiß Tempelmann. Kinder mögen es zudem, wenn die Aktivitäten abwechslungsreich gestaltet werden. So lernen sie eine breite Palette an verschiedenen Bewegungsformen kennen und schulen entsprechend unterschiedliche motorische Fertigkeiten.

Mehr zu gesunder Ernährung und Bewegung für Kinder:
www.aok.de/kids



Jugend- und Kindergesundheit

So fördert die AOK die Gesundheit von Eltern und Kindern

01.07.10 (ams). Weil Eltern beim gesunden Aufwachsen von Kindern eine wichtige Rolle spielen, bezieht die Gesundheitskasse auch die Erwachsenen mit in ihre breit gefächerten Präventionsprojekte ein. Im Folgenden gibt der ams-Ratgeber einen Überblick über die wichtigsten bundesweiten Präventionsprojekte.

Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“: 2007 hat der AOK-Bundesverband die langfristig angelegte Dachkampagne für eine Vielzahl unterschiedlicher Präventionsprojekte ins Leben gerufen. Gestartet ist die AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ mit einer Untersuchung der Universität Bielefeld. Basierend auf dem breit angelegten Kinder- und Jugendsurvey des Robert-Koch-Instituts (KiGGs) haben die Wissenschaftler herausgearbeitet, welche Faktoren ein gesundes Leben in der Familie fördern und welche dem eher entgegenstehen. Daraus haben die Experten wichtige Hinweise und Präventionstipps entwickelt und diese in der Ratgeber-Broschüre „Familienalltag leicht gemacht“ zusammengestellt. Die Broschüre kann kostenfrei im Internet heruntergeladen werden. Mehr Informationen und einen guten Überblick über alle Themen gibt es unter www.aok.de/kids.

„TigerKids – Kindergarten aktiv“: Ein wichtiger Bestandteil der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ ist das Projekt „TigerKids – Kindergarten aktiv“. Ziel des bundesweiten Ansatzes ist, den Kleinen im Kindergarten die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung spielerisch zu vermitteln und die Verknüpfung in das Elternhaus sicherzustellen. Anstelle des erhobenen Zeigefingers steht hier der Spaß im Vordergrund: Die Kinder werden auf spielerische Weise an eine gesunde Lebensführung herangeführt. Dazu werden Erzieherinnen in Kindertagesstätten von erfahrenen AOK-Präventionsexperten geschult. Die Eltern werden in das Projekt über Elternbriefe, tippCards zu den Gesundheitsthemen, Elternabende und Projekte einbezogen. Derzeit wird „TigerKids“ in rund 4.000 Kitas umgesetzt. Entsprechend erreicht das Programm rund 200.000 Familien. Weitere Informationen: www.tigerkids.de

„Möhren, Kinder, Sensationen“: Wie „TigerKids“ ist auch das 2007 ins Leben gerufene AOK-Kindertheater „Möhren, Kinder, Sensationen“ Teil der Dach-

initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. Im vergangenen Jahr haben rund 90.000 Zuschauer eine der 140 Vorstellungen auf der Deutschland-Tournee des AOK-Kindertheaters besucht. Herzstück von „Möhren, Kinder, Sensationen“ ist das Theaterstück „Henrietta in Fructonia“. Gemeinsam mit der Hauptdarstellerin Henrietta lernen die Kinder auf spielerische Weise, warum Obst und Gemüse gesund sind und warum es wichtig ist, körperlich aktiv zu sein und Sport zu treiben. Die thematische Anbindung an Grundschulen ermöglicht das Vor- und Nachbereiten des Theaterstücks. Eltern-Kind-Vorstellungen runden das Programm ab. Ergänzt wurde das Programm 2010 (Tournee vom 2. Juni bis zum 29. September) um den Themenschwerpunkt Zahngesundheit. In verschiedenen Workshops können Kinder zudem unter Anleitung von Profis Grundregeln der Jonglage oder der Artistik erlernen. Weitere Informationen: www.aok.de/kids

PowerKids: Das bereits 2001 gestartete Präventionsprojekt „PowerKids“ richtet sich an übergewichtige Kinder zwischen acht und zwölf Jahren und deren Familien. PowerKids vermittelt Wissenswertes über Ernährung und Bewegung. Kernstück des auf zwölf Wochen angelegten Programms, das Ärzte, Psychologen und Ernährungsexperten der Universität Göttingen, München und London erarbeitet haben, ist der sogenannte PowerKids-Koffer – dieser soll die Kinder spielerisch dazu motivieren, sich gesund zu ernähren und mehr zu bewegen. Dabei spricht PowerKids die ganze Familie an: Kinder und Eltern sollen spielerisch gemeinsam die neuen, gesunden Verhaltensweisen übernehmen. Mehr Infos: www.powerkids.de

Legakids: Rund 15 Prozent aller Schulkinder in Deutschland leiden an einer Begabungsschwäche für Lesen und Rechtschreibung. Im Unterricht werden sie in der Folge häufig von den Mitschülern gehänselt. Ziel des Legakids-Projektes, das vom AOK-Bundesverband finanziell unterstützt wird, ist es darum, das Selbstbewusstsein der betroffenen Kinder zu stärken und nachhaltig ihre Lese- und Rechtschreibfähigkeiten zu fördern. Auf der Homepage von Legakids können sich Eltern umfangreich rund um das Thema informieren. Weitere Informationen: www.legakids.de

„Stress im Griff“: Sind Eltern dauerhaft gestresst, wirkt sich das negativ auch auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Kinder aus. Wichtig ist es darum, dass sich Väter und Mütter der beruflichen oder familiären Ursachen des Stresses bewusst werden, um diese ausräumen zu können. Dabei hilft das AOK-Programm „Stress im Griff“. Im Zuge dessen analysieren Experten, wo die Ursachen für Stress liegen und erarbeiten ein vierwöchiges Anti-Stress-Trainingsprogramm.

Weitere Informationen unter: www.aok.de/stress-im-griff.de

Ergänzende Programme bieten die regionalen AOKs an. So hat die AOK Bayern gemeinsam mit dem AOK-Verlag beispielsweise für Kinder das Projekt RelaxKids ins Leben gerufen. In dem Programm, das sich an Schüler der dritten und vierten Klassen richtet, lernen Kinder etwa, besser mit Überforderung durch die Schule oder zu hohem Erwartungsdruck von Seiten der Eltern umzugehen. Die Eltern werden in Elternabenden informiert.

Mehr: www.aok.de/bayern > Gesundheit > Gesunde Schule > RelaxKids

AOK-FamilienProgramm: Das „AOK-FamilienProgramm“ umfasst ein breites Beratungs- und Informationsangebot zu zahlreichen Themen, die Eltern bewegen: AOK-Experten helfen beispielsweise bei Fragen zur Krankenversicherung für die gesamte Familie. Zugleich können Eltern über das AOK-FamilienProgramm Informationen rund um das Thema Gesundheit und gesunde Entwicklung Ihres Kindes von der Gesundheitskasse beziehen.

Weitere Informationen: www.aok.de/kids > AOK-FamilienProgramm

Ratgeberforum Eltern & Kind: Egal, ob es um Kinderkrankheiten, Impfungen oder Tipps um die Erziehung geht – in dem Ratgeberforum können Eltern AOK-Experten und andere User nach ihrer Meinung befragen. Anfragen werden in der Regel umgehend beantwortet.

Weitere Informationen: www.aok.de > Gesundheit > Ratgeberforen

AOK-Familihtag: Am 19. September 2010 findet mittlerweile der sechste überregionale AOK-Familihtag statt. An vielen Veranstaltungsorten wird die Gesundheitskasse dann wieder unterschiedliche Bewegungs- und Fitnessangebote für Familien organisieren. Beim letztjährigen Familihtag haben bundesweit rund 120.000 Besucher die unterschiedlichen Angebote an den mehr als 110 Standorten genutzt.

Weitere Informationen: www.aok.de/kids

Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31

10178 Berlin

Name:
Redaktion:
Straße:
PLZ/Ort:
Telefon:
Fax:
E-Mail:

Adressenänderung Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name:
Redaktion:
Straße:
PLZ/Ort:
Tel./Fax:

Ich will den Informationsvorsprung von **drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir

@

den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern per **E-Mail**:

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

- Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik per Post an o. g. Adresse.
- Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice per E-Mail an folgende Adresse:

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: