



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

Pressekonferenz am 1. Juli 2010 in Berlin

### Statement von Professor Klaus Hurrelmann

Hertie School of Governance | Berlin

Die AOK-Familienstudie 2010 zeigt, wie anspruchsvoll es heute ist, Mutter oder Vater zu sein. Die Eltern kommen mit ihrer Doppel- und Dreifachrolle Rolle als Erzieher, Berufstätige und Lebenspartner mehrheitlich sehr gut zurecht. Das gilt vor allem, wenn sie es schaffen, feste Familienregeln und abgestimmte Routinen und Rituale für alle Familienmitglieder einzuführen. Die bisher einmalige Repräsentativbefragung für Deutschland befördert viele wertvolle Tipps für Gesundheit und Erziehung zutage.

Die AOK gehört zu den Kassen in Deutschland, die besonders viele Familien mit Kindern zu ihren Versicherten zählen. Sie hat deshalb schon vor drei Jahren eine erste qualitative Studie zur Gesundheit von Eltern und Kindern in Auftrag gegeben, der nun die zweite, repräsentative Studie mit der standardisierten Befragung von 2052 Müttern und Vätern gefolgt ist. Durch die repräsentative Anlage lassen sich genaue Informationen zur gesundheitlichen Situation sowohl von vier- bis 14-jährigen Kindern in Deutschland als auch – und zwar erstmals – von deren Eltern machen. Mit der Schließung der Lücke zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Gesundheit von Kindern und von deren Eltern bringt die AOK den Eltern jetzt die verdiente Wertschätzung entgegen. Zugleich hat sie den Grundstein für eine Betrachtung der Gesundheit von Eltern über einen längeren Zeitraum hinweg gelegt.

Die Studie macht klar, welche Sorgen Eltern heute vor allem haben. Übergewicht durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel sowie psychische Auffälligkeiten in Form von chronischen Stressreaktionen und Verhaltensauffälligkeiten sind für sie die wichtigsten Gesundheitseinschränkungen im Kindesalter.

Ein Schwerpunkt der AOK-Familienstudie 2010 ist die systematische Erhebung der gesundheitsrelevanten Alltagsroutinen, die nach den Angaben der Eltern auch unter schwierigen Lebensumständen aufrechterhalten werden können. Solche Routinen sind es, welche die Grundlage für eine erfolgreiche Gesundheitsbildung im Familienalltag darstellen. Die scheinbar selbstverständlich in das Alltagshandeln eingewobenen Routinen lassen eine Familie zu einem „gesundheitsfördernden Setting“ werden. Es sind dabei nicht die besonderen, sorgfältig vorbereiteten Extras im Tagesablauf, die eine gute Gesundheitsbildung sichern, sondern es sind die scheinbar unbeabsichtigten, dauerhaften und regelmäßigen Selbstverständlichkeiten des Handelns, die den Kindern gesundheitlich gut tun. Bemerkenswert ist es dabei, dass sich die gesundheitsfördernde Wirkung der hier genannten 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 verdient es, herausgehoben zu werden. Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten sind ein Kennzeichen für normalgewichtige Kinder. Nach den Angaben der Eltern erweist sich das gemeinsame Frühstück in diesem Zusammenhang als besonders bedeutsam. Kein regelmäßiges gemeinsames Frühstück mit den Kindern erhöht die Wahrscheinlichkeit des kindlichen Übergewichts um das 1,6-fache. Bekommen die Kinder kein Mittagessen in der Schule, dann ist der Zusammenhang zwischen Frühstück und Übergewicht sogar noch größer.