



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

Pressekonferenz am 1. Juli 2010 in Berlin

Statement von Professor Ulrike Ravens-Sieberer

Universitätskrankenhaus Eppendorf (UKE) | Hamburg

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit nicht nur als körperliche Befindlichkeit, sie zählt auch das seelische und soziale Wohlbefinden dazu. Wie aktuell und richtig diese Verknüpfung von körperlicher und seelischer Gesundheit ist, zeigen uns Studien immer wieder. Zum Beispiel bei der Kindergesundheit. Kinder, denen es körperlich nicht gut geht, leiden häufig auch seelisch. Umgekehrt drücken sich seelische Probleme auch körperlich aus. Klagen Kinder beispielsweise vermehrt über undefinierte Kopf- oder Bauchmerzen, kann das auch ein Warnsignal für eine Überforderung oder seelische Belastung sein.

Um seelische und soziale Gesundheit zu erlangen, brauchen Kinder Verlässlichkeit, die Erfahrung von Liebe und Anerkennung. Nur so können sie Selbstvertrauen aufbauen und seelisch stabil sein. Eltern sind die wesentlichen Gesundheitserzieher und Gesundheitsberater für ihre Kinder. Deshalb richtet die AOK-Familienstudie 2010 den Blick nicht nur auf die Gesundheit der Kinder, sondern auf die Gesundheit der ganzen Familie.

Übergewicht durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel sowie psychische Auffälligkeiten wie chronische Stressreaktionen und Verhaltensauffälligkeiten sind derzeit die wichtigsten vermeidbaren Einschränkungen der Gesundheit im Kindesalter. Wir gehen davon aus, dass diese Bereiche eng miteinander verknüpft sind. So ist Übergewicht sowohl die Folge mangelnder Bewegung als auch falscher Ernährung. Bewegungsmangel wirkt sich wiederum auf die seelische Befindlichkeit aus. Übergewichtige Kinder und Jugendliche sind körperlich weniger aktiv und sitzen in ihrer Freizeit häufiger vor dem Fernseher oder dem Computer. Diese Kinder fühlen sich anderen gegenüber oft minderwertig, entwickeln ein negatives Selbstbild und sind eher der Gefahr ausgesetzt, Depressionen zu entwickeln. Dagegen können Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, Stress in der Regel besser verarbeiten und sind auch sozial besser eingebunden.

Besonders günstig auf eine gesundheitsfördernde Entwicklung wirken sich ein gutes und harmonisches Familienklima und gemeinsam in der Familie verbrachte Zeit mit regelmäßigen Tagesabläufen – wie zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten – aus. Kinder, die ihre Mahlzeiten im Familienkreis einnehmen, sind eher vor Übergewicht geschützt. Sie essen mehr Obst, Gemüse und Getreide sowie kalziumhaltige Nahrungsmittel, und sie trinken weniger Soft-Drinks. In unserer Untersuchung haben wir festgestellt, dass normalgewichtige Kinder in der Regel mit der Familie frühstücken. Mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag dient dazu, dass sich die ganze Familie sieht und miteinander spricht. Fernseher und andere elektronische Geräte bleiben dabei ausgeschaltet.

Wer gesundheitsförderndes Verhalten von klein auf gelernt hat, wird das mit großer Wahrscheinlichkeit als Erwachsener fortführen. Menschen, denen in der Kindheit die Grundlage für eine stabile körperliche, soziale und psychische Befindlichkeit gelegt wurde, können von dieser Kraftreserve ein Leben lang profitieren.