

## Pressemitteilung

# AOK-Familienstudie 2022: Immer weniger Familien in Schleswig-Holstein fühlen sich gesund

## AOK-Chef Ackermann: „Schlechtere Elterngesundheit wirkt sich negativ auf Kinder aus“

Kiel, 06.12.2022

Immer weniger Familien in Schleswig-Holstein schätzen ihren Gesundheitszustand positiv ein. Nur noch 60 Prozent der befragten Eltern bezeichnen ihre Gesundheit in 2022 selbst als „gut“ oder „sehr gut“. Bei der letzten Befragung in 2018 waren es noch 73 Prozent. Auch die Kinder klagen zunehmend über stärkere gesundheitliche Beeinträchtigungen. Das belegt eine aktuelle Umfrage des IGES-Instituts im Rahmen der ‚AOK-Familienstudie 2022‘. Erhoben wurde die Gesundheit von Eltern und Kindern in Schleswig-Holstein, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie Belastungsfaktoren und deren Auswirkungen auf das Familienleben. „Die zunehmend schlechtere Elterngesundheit wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden der Kinder aus. Mehr gemeinsame Rituale und Aktivitäten können die Gesundheit der jüngsten Familienmitglieder verbessern“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest.

Die aktuelle AOK-Familienstudie für Schleswig-Holstein zeigt eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Eltern um 13 Prozentpunkte gegenüber der letzten Befragung in 2018. Vor allem sind die vielfachen Belastungsfaktoren für die Eltern gestiegen. Dazu gehört an erster Stelle der alltägliche Zeitdruck mit 45 Prozent, gefolgt von finanziellen Belastungen mit 37 Prozent und psychischen Beeinträchtigungen mit 31 Prozent. Auffällig ist, dass psychische und zeitliche Belastungen gegenüber der letzten Befragung in 2018 mit jeweils neun

Prozentpunkten am stärksten zugenommen haben. Der Anstieg bei den finanziellen Belastungen liegt bei sieben Prozentpunkten. Im Vergleich zu 2018 sind um jeweils vier Prozentpunkte partnerschaftliche Belastungen auf 21 Prozent und körperliche Anstrengungen auf 18 Prozent gestiegen.

### **Zunahme der gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei Kindern**

Auch immer mehr Kinder in Schleswig-Holstein klagen über gesundheitliche Beeinträchtigungen. So haben 26 Prozent Störungen beim Einschlafen, zwölf Prozent leiden an Bauchschmerzen, acht Prozent an Kopfschmerzen und vier Prozent an Schwindel. Diese vor allem psychosomatischen Beschwerden können vor allem aufgefangen werden durch bestimmte Schutzfaktoren, wie mehr ungeteilte Aufmerksamkeit für das Kind, Rituale und zusammen vereinbarte Regeln im Familienalltag. „So stärken gemeinsame Aktivitäten wie Lesen, Sport und Spiele oder feste gemeinsame Mahlzeiten den familiären Zusammenhalt und sind dadurch förderlich für die Gesundheit der Kinder“, sagt Ackermann.

### **Klimawandel und Gesundheit in Familien präsent**

Experten gehen davon aus, dass unsere aktuelle Ernährungsweise unserer Gesundheit und dem Klima schadet. Auch 81 Prozent der befragten Eltern in Schleswig-Holstein schätzen den Einfluss der Ernährung auf Klima und Umwelt als bedeutsam ein. 35 Prozent der Familien haben aufgrund der Klimakrise ihr Essverhalten entsprechend verändert. Für deutlich mehr als die Hälfte der Familien (65 Prozent) hingegen spielt das Klima bei der Entscheidung, was im Einkaufskorb landet, in der Regel keine Rolle. „Das Wissen um die Möglichkeiten einer schmackhaften gesunden und klimafreundlichen Ernährung ist offenbar noch nicht in allen Familien angekommen. Dabei reichen oft schon Kleinigkeiten, die einfach in den Alltag integriert werden können“, so Ackermann. 82 Prozent der Befragten wünschen sich klare Vorgaben der Bundesregierung an die Lebensmittelindustrie, um die Auswahl der Lebensmittel nach Umwelt- und Gesundheitsaspekten zu erleichtern. „Daher ist es wichtig, dass Kinder bereits früh etwas über klima- und umweltfreundliche Ernährung lernen“, so Ackermann. Das erfolgreiche AOK-Präventionsprogramm „JolinchenKids“ in den Kitas sei ein gutes Beispiel dafür, wie frühkindliche Gesundheitsbildung sogar schon vor der Schule umgesetzt werden kann.

Aktuell investiert die Bundesregierung mit dem Kita-Qualitätsgesetz vier Milliarden Euro in frühkindliche Bildung. „Geld, das Länder und Kommunen zielgenau einsetzen können, um vor allem Kinder und deren Eltern aus sozial benachteiligten Familien zu unterstützen, damit sie gleiche Startchancen ins Leben

erhalten“, so Ackermann. Hierzu zähle auch eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung in Kitas und Schulen. „Das genügt aber noch nicht. Wir brauchen eine breite gesellschaftliche Anstrengung für unsere Familien“, fordert der AOK-Chef. Die vielen guten Maßnahmen müssten künftig noch besser miteinander verzahnt und gemeinsam zielgerichtet in die Fläche gebracht werden.

### **Hintergrund**

Die AOK-Familienstudie wurde mit wissenschaftlicher Begleitung der IGES Institut GmbH durchgeführt. Im Auftrag der AOK erfolgte von August bis Oktober 2022 eine Onlinepanel-Befragung, repräsentativ nach Alter der Kinder und Bildungsabschluss der Eltern. Befragt wurden Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren. Insgesamt wurden 8.500 Eltern bundesweit, 540 in Schleswig-Holstein befragt.