

Pressemitteilung

AOK Rheinland/Hamburg startet Elternpodcast

Nach dem Erfolg des Kinderpodcasts „Flipsi findet's raus“ richtet sich die Gesundheitskasse nun mit einem Podcast an Eltern von Grundschulkindern: „Kleine Körper. Große Fragen.“ startet am 14. März

Ort, 12.03.2025

Seit einem Jahr bringt das kleine grüne Wesen Flipsi jungen Hörerinnen und Hörern Gesundheitsthemen nah. Nun nimmt die AOK Rheinland/Hamburg Eltern in den Blick, um ihnen unterhaltsam und informativ Fragen zur Kindergesundheit zu beantworten. Alle zwei Wochen freitags wird ab dem 14. März eine Folge „Kleine Körper. Große Fragen.“ auf allen gängigen Podcast-Plattformen zur Verfügung stehen.

Verständliche Gesundheitsinformationen bequem nebenbei beziehen, ob im Auto, beim Spaziergang, beim Hausputz oder der Vorbereitung des Abendessens. Mit „Kleine Körper. Große Fragen.“ macht die AOK Rheinland/Hamburg Eltern ein Informationsangebot in Podcast-Form. Abwechselnd mit dem beliebten Kinder-Podcast „Flipsi findet's raus“ wird es freitags ab dem 14. März im 14-Tages-Rhythmus Wissen und Tipps rund um die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern geben.

Mit dabei sind die aus der Reihe „Flipsi findet's raus“ bekannte Moderatorin Christine Roskopf und die jeweiligen Expertinnen und Experten der zum Thema gehörigen Flipsi-Folge. In 20- bis 25-minütigen Gesprächen erhalten Eltern Tipps und Informationen. Der neue Podcast „Kleine Körper. Große Fragen.“ will aber mehr sein als eine Ergänzung zum Kinderpodcast.

„Unser neuer Podcast ist ein wertvoller Ratgeber für alle Eltern und Erziehenden, die sich umfassend über die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder informieren möchten. Dabei liegt uns besonders am Herzen, die Informationen einfach, verständlich und nahbar zu transportieren. In jeder Folge erwartet die Hörerinnen und Hörer Wissen und Erfahrung unterschiedlicher Expertinnen und Experten. Ob Ernährung, Bewegung, Schlaf oder mentale Gesundheit – es bleiben keine Fragen offen. Zu jedem Thema bekommen Eltern und Erziehende ergänzend praktische Tipps, um einen gesunden Alltag für ihre Kinder gestalten zu können“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

Informationen in verständlicher Sprache und mit alltagsnahen Beispielen

„Kleine Körper. Große Fragen.“ vermittelt mit alltagsnahen Beispielen in verständlicher Sprache Informationen rund um das höchste Gut – die Gesundheit von Kindern. Mit dem neuen Eltern-Podcast möchte die AOK Rheinland/Hamburg dazu beitragen, dass Eltern fundiertes Wissen, insbesondere über die gesundheitlichen Bedürfnisse ihrer Kinder, erhalten. Dabei ergründet die Gesundheitskasse neues Terrain. Aktuell gibt es kaum Gesundheits-Podcasts, die sich gezielt an Eltern von Grundschulkindern richten. Unser Ziel ist, Wissen verständlich zu vermitteln und damit zur gesundheitlichen Aufklärung und zur Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz beizutragen. Das ist ein weiterer Baustein, um gesundes Aufwachsen zu ermöglichen“, erläutert Sabine Deutscher das Engagement.

Gesundheitswissen von Eltern stärken

Im vergangenen Jahr hat die AOK Rheinland/Hamburg Eltern im Rheinland und in Hamburg zum Thema Kindergesundheit befragt. Ein wichtiges Ergebnis des Kindergesundheitsatlases war, dass Eltern sich mehr Informationen wünschen und Krankenkassen dabei als zuverlässige Wissensquelle betrachten. „Kleine Körper. Große Fragen.“ greift ein breites Spektrum an Themen rund um die körperliche und mentale Gesundheit von Kindern im Grundschulalter auf. So wird es unter anderem Folgen zu ADHS, Darmgesundheit oder auch die Suche nach der passenden Sportart für das eigene Kind geben.

Podcast „Kleine Körper. Große Fragen.“

Der Podcast „Kleine Körper. Große Fragen.“ ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen abrufbar. Eine Übersicht aller erschienenen Folgen wird es auf <https://familie.vigo.de/podcasts/kleinekoerpergrossefragen.html> geben:

Für den Kindergesundheitsatlas der AOK Rheinland/Hamburg wurden 5.000 Elternhäuser im Rheinland und in Hamburg zur Gesundheit ihrer Kinder und zu ihren Sorgen und Informationsbedarfen befragt: [Kindergesundheitsatlas für Rheinland & Hamburg](#)