

AOK-Familienstudie 2018

Eine quantitative und qualitative Befragung von Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 14 Jahren

STUDIEN
BERICHT

AOK-Familienstudie 2018

Eine quantitative und qualitative Befragung von
Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 14 Jahren

Monika Sander
Richard Ochmann
Jörg Marschall
Guido Schiffhorst
Martin Albrecht

Studie

für den AOK-Bundesverband

Berlin, Juni 2018

Autoren

Dr. Martin Albrecht

Jörg Marschall

Dr. Richard Ochmann

Dr. Monika Sander

Guido Schiffhorst

IGES Institut GmbH

Friedrichstraße 180

10117 Berlin

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Klaus Hurrelmann

Hertie School of Governance, Berlin

Prof. Dr. Jutta Mata

Universität Mannheim

Inhalt

1.	Hintergrund und Ziele der AOK-Familienstudie 2018	14
2.	Methodische Vorgehensweise und Beschreibung der Stichprobe	16
2.1	Methodische Vorgehensweise	16
2.1.1	Repräsentative Befragung von Eltern	16
2.1.2	Qualitative Befragung	18
2.2	Beschreibung der Stichprobe der repräsentativen Befragung	22
3.	Gesundheit der Eltern und der Kinder	31
3.1	Gesundheit der Eltern	31
3.1.1	Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes und Einschränkungen aufgrund körperlicher oder psychischer Probleme	31
3.1.2	Body-Mass-Index der Eltern	35
3.1.3	Rauchverhalten und Alkoholkonsum der Eltern	40
3.2	Gesundheit der Kinder	43
3.2.1	Allgemeiner Gesundheitszustand der Kinder	43
3.2.2	Akute und chronische Erkrankungen der Kinder	44
3.2.3	Beschwerden der Kinder	45
3.2.4	Body-Mass-Index der Kinder	49
3.2.5	Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen	52
4.	Familienleben und Situation der Eltern	53
4.1	Zufriedenheit mit dem Familienleben	53
4.2	Einschätzung der Ehe bzw. Partnerschaft und der Beziehung zum Kind	57
4.3	Gemeinsame Aktivitäten mit dem Kind	60
4.3.1	Gemeinsame Mahlzeiten	60
4.3.2	Zeitverbringen mit dem Kind	63
4.3.3	Besonders schöne Familienzeiten	65
4.4	Gestaltung und Organisation des Familienalltags	68
4.4.1	Rituale und Regeln im Familienalltag	68
4.4.2	Aufgaben des Kindes im Haushalt	70
4.4.3	Unterstützungsmechanismen für die Bewältigung des Familienalltags	71
4.5	Belastende Faktoren des Alltags	74
4.6	Sicherheit in der Rolle als Vater/Mutter	80
5.	Mediennutzung	82
6.	Sport und Bewegung und ihre fördernden Faktoren in der Kommune	87
6.1	Bewegung der Eltern	87
6.1.1	Bewegung im „Basisumfang“ (moderate Intensität)	88
6.1.2	Bewegung im „Basisumfang“ (starke Intensität)	90
6.1.3	Bewegung im „erweiterten Umfang“ (moderate Intensität)	92
6.1.4	Bewegung im „erweiterten Umfang“ (starke Intensität)	93

6.1.5	Alltagsbewegung zu Fuß oder mit dem Fahrrad	95
6.1.6	Bewegung nach WHO-Empfehlung („Basisumfang“ und „erweiterter Umfang“)	96
6.2	Bewegung der Kinder	100
6.3	Einstellung zur Bewegung in der Familie	109
6.4	Bewegung in der Familie	119
6.5	Bewegungsfördernde Faktoren in der Kommune	130
6.5.1	Gegenwärtige Angebote der Kommunen	130
6.5.2	Verbesserungen zur Steigerung der Bewegungsfreundlichkeit	133
6.5.3	Angebote der Kommune und Bewegung	137
6.6	Projekte und Vereine zur Bewegungsförderung in der Kommune und in der Stadt	153
6.6.1	Bewegte Kinder e.V. – Verein für Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung	153
6.6.2	Gesund und Fit im Kreis Olpe	153
6.6.3	Kids Vital	154
6.6.4	Verein Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.	156
6.6.5	„Laufender Schulbus“ und „mobile Bewegungslandschaft“	158
6.6.6	„Bewegte Kommune - Kinder“ – eine Kampagne der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg	159
6.6.7	Kindi in Bewegung	160
6.6.8	Planungsbüro Stadtkinder	161
6.7	Fallbeispiele Eltern und Bewegung	163
6.7.1	Christoph B., ländliche Umgebung, 2 Kinder im Alter von 4 und 8 Jahren	163
6.7.2	Vicky A., ländliche Umgebung, 3 Kinder im Alter von 3, 4 und 11 Jahren	164
6.7.3	Ingolf L., ländliche Umgebung, ein Kind im Alter von 12 Jahren	165
6.7.4	Michèle S., ländliche Umgebung, 2 Kinder im Alter von 3 und 6 Jahren	166
6.7.5	Sandy H., Stadt, 2 Kinder im Alter von 6 und 9	168
6.7.6	Tanja G., Stadt, ein Kind im Alter von 13	170
6.7.7	Veronika M., Stadt, 3 Kinder im Alter 6, 4 und 4	171
6.7.8	Kathy S., Stadt, 2 Kinder im Alter von 5 und 9 Jahren	172
Literaturverzeichnis		175
Abbildungen		5
Tabellen		13

Abbildungen

Abbildung 1:	Verteilung der Eltern nach höchstem Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2014 ggü. 2018	23
Abbildung 2:	Verteilung der Eltern nach dem Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2010, 2014 und 2018	24
Abbildung 3:	Verteilung der Eltern nach dem Haushaltsnettoeinkommen (in %), 2018	25
Abbildung 4:	Verteilung der Eltern nach dem Alter des befragten Elternteils (in %), 2018	26
Abbildung 5:	Verteilung der Eltern nach dem Alter des Zielkindes (in %), 2018	27
Abbildung 6:	Verteilung der Eltern nach Familienstand (Paarfamilien ggü. Alleinerziehenden) (in %), 2010, 2014 und 2018	28
Abbildung 7:	Verteilung der Eltern in Paarfamilien nach dem Beschäftigungsstatus (in %), 2018	29
Abbildung 8:	Verteilung der Eltern nach Migrationshintergrund (in %), 2018	30
Abbildung 9:	Verteilung der Eltern nach der Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands insgesamt und nach Geschlecht (in %), 2018	31
Abbildung 10:	Verteilung der Eltern nach der Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands insgesamt, nach Bildungsabschluss und Familienstatus (in %), 2018	32
Abbildung 11:	Verteilung der Eltern nach Häufigkeit von Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause in den vergangenen vier Wochen aufgrund der körperlichen Gesundheit (in %), 2018	33
Abbildung 12:	Verteilung der Eltern nach Häufigkeit von Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause in den vergangenen vier Wochen aufgrund psychischer Probleme (in %), 2018	34
Abbildung 13:	Verteilung der Eltern nach Häufigkeit von Beeinträchtigungen der Kontakte zu anderen Menschen in den vergangenen vier Wochen aufgrund körperlicher oder psychischer Probleme (in %), 2018	35
Abbildung 14:	Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach Geschlecht (in %), 2018	36
Abbildung 15:	Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach Geschlecht (in %), 2014 ggü. 2018	37

Abbildung 16:	Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach Bildungsstand der Eltern (in %), 2018	38
Abbildung 17:	Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach dem Alter der Eltern (in %), 2018	39
Abbildung 18:	Verteilung der Eltern nach dem Rauchverhalten und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	40
Abbildung 19:	Verteilung der Eltern nach dem Rauchverhalten und nach dem Bildungsstand des befragten Elternteils (in %), 2018	41
Abbildung 20:	Verteilung der Eltern nach Alkoholkonsum und Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	42
Abbildung 21:	Verteilung der Eltern nach der Einschätzung des Gesundheitszustandes des Zielkinds (in %), 2018	43
Abbildung 22:	Verteilung der Eltern nach dem Vorliegen von körperlichen Beschwerden bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten (in %), 2018	45
Abbildung 23:	Verteilung der Eltern nach dem Vorliegen von psychischen Beschwerden bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten (in %), 2018	46
Abbildung 24:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einschätzung, wie die Kinder in der Schule / Kita zurechtkommen, insgesamt sowie nach Altersgruppe des Kindes (in %), 2018	47
Abbildung 25:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einschätzung, wie gut die Kinder in der Schule aufpassen können, insgesamt sowie nach Altersgruppe des Kindes (in %), 2018	48
Abbildung 26:	Verteilung der Eltern nach der Gewichtseinteilung des Zielkinds nach Altersgruppe und Geschlecht des Zielkinds (in %), 2018	49
Abbildung 27:	Häufigkeit von Übergewicht oder Adipositas des Zielkinds nach BMI-Einteilung des befragten Elternteils (in %), 2018	50
Abbildung 28:	Häufigkeit von Übergewicht oder Adipositas bei Kindern insgesamt und nach Bildungsstand des befragten Elternteils (in %), 2018	51
Abbildung 29:	Verteilung der Eltern nach ihrer Zufriedenheit mit dem Familienleben insgesamt und nach Geschlecht (in %), 2018	53
Abbildung 30:	Verteilung der Eltern nach ihrer Zufriedenheit mit dem Familienleben (in %), 2014 ggü. 2018	54
Abbildung 31:	Verteilung der Eltern nach Zufriedenheit mit ihrem Familienleben insgesamt sowie nach Bildung und Einkommen (in %), 2018	55

Abbildung 32:	Verteilung der Eltern nach Zufriedenheit mit ihrem Familienleben insgesamt sowie nach Familienstatus (in %), 2018	56
Abbildung 33:	Verteilung der Eltern nach Einschätzung ihrer Partnerschaft insgesamt und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	57
Abbildung 34:	Verteilung der Eltern nach Einschätzung ihrer Partnerschaft (in %), 2014 ggü. 2018	58
Abbildung 35:	Verteilung der Eltern nach Einschätzung ihrer Beziehung zum jüngsten Kind (in %), 2018	59
Abbildung 36:	Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit des Einnehmens gemeinsamer Mahlzeiten mit dem Kind insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	60
Abbildung 37:	Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit des Einnehmens eines gemeinsamen Abendessens mit dem Kind insgesamt sowie nach Altersgruppe des Kindes (in %), 2018	61
Abbildung 38:	Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit des Einnehmens gemeinsamer Mahlzeiten mit dem Kind insgesamt sowie nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018	62
Abbildung 39:	Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit, mit der dem Kind die volle Aufmerksamkeit geschenkt wird, insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	63
Abbildung 40:	Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit, mit der dem Kind die volle Aufmerksamkeit geschenkt wird (in %), 2014 ggü. 2018	64
Abbildung 41:	Verteilung der Eltern nach den Aktivitäten, bei denen eine besonders schöne Zeit in der Familie erlebt wird (in %), 2018	65
Abbildung 42:	Verteilung der Eltern nach den Aktivitäten, bei denen eine besonders schöne Zeit in der Familie erlebt wird, nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018	66
Abbildung 43:	Verteilung der Eltern nach den Aktivitäten, bei denen eine besonders schöne Zeit in der Familie erlebt wird, nach dem Einkommen (in %), 2018	67
Abbildung 44:	Verteilung der Eltern nach Existenz täglicher Gewohnheiten / Rituale mit dem Kind insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	68
Abbildung 45:	Verteilung der Eltern nach Vereinbarung von festen Regeln mit ihren Kindern insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	69

Abbildung 46:	Verteilung der Eltern nach Übernahme bestimmter Aufgaben im Haushalt durch das Kind insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	70
Abbildung 47:	Verteilung der Eltern nach Anzahl der Freunde, Verwandten oder Nachbarn, mit denen man sich gegenseitig bei Dingen des täglichen Lebens hilft (in %), 2018	71
Abbildung 48:	Verteilung der Eltern nach Aspekten, die ihnen bei der Bewältigung des Familienalltags helfen, insgesamt und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	72
Abbildung 49:	Verteilung der Eltern nach derzeit nicht realisierten Aspekten, die ihnen bei der Bewältigung des Familienalltags helfen würden, insgesamt und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	73
Abbildung 50:	Verteilung der Eltern nach Einschätzung der Belastung in fünf Bereichen (in %), 2018	74
Abbildung 51:	Anteil der Eltern, die sich stark oder sehr stark belastet fühlen, differenziert nach fünf Bereichen (in %), 2010, 2014, 2018	75
Abbildung 52:	Verteilung der Eltern, die sich stark oder sehr stark belastet fühlen, differenziert nach fünf Bereichen sowie Geschlecht, Familienstatus und Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018	76
Abbildung 53:	Verteilung der Eltern, die sich stark oder sehr stark zeitlich belastet fühlen, differenziert nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018	77
Abbildung 54:	Verteilung der Eltern, die sich stark oder sehr stark zeitlich belastet fühlen, differenziert nach Rahmenbedingungen ihrer Erwerbstätigkeit (in %), 2018	78
Abbildung 55:	Verteilung der Eltern mit einem sehr guten oder guten Gesundheitszustand nach dem Grad der Belastung in einzelnen Bereichen (in %), 2018	79
Abbildung 56:	Verteilung der Eltern nach der Sicherheit in ihrer Rolle als Vater bzw. Mutter insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	80
Abbildung 57:	Verteilung der Eltern nach der Sicherheit in ihrer Rolle als Vater bzw. Mutter (in %), 2010, 2014, 2018	81
Abbildung 58:	Verteilung der Eltern nach der Bildschirmzeit der Kinder an einem Wochentag insgesamt und nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018	82

Abbildung 59:	Verteilung der Eltern nach der Bildschirmzeit der Kinder am Wochenende insgesamt und nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018	83
Abbildung 60:	Verteilung der Eltern nach dem Auftreten von Kopfschmerzen bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten und den Bildschirmzeiten des Zielkindes werktags (in %), 2018	84
Abbildung 61:	Verteilung der Eltern nach dem Auftreten von Kopfschmerzen bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten und den Bildschirmzeiten des Zielkindes am Wochenende (in %), 2018	85
Abbildung 62:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und der Bildschirmzeit ihrer Kinder (in %), 2018	86
Abbildung 63:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit moderater Intensität im Basisumfang (in %), 2018	88
Abbildung 64:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit moderater Intensität im Basisumfang und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	89
Abbildung 65:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit starker Intensität im Basisumfang (in %), 2018	90
Abbildung 66:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit starker Intensität im Basisumfang und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018	91
Abbildung 67:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit moderater Intensität im erweiterten Umfang (in %), 2018	92
Abbildung 68:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit starker Intensität im erweiterten Umfang (in %), 2018	93
Abbildung 69:	Verteilung der Eltern nach ihrer Alltagsbewegung zu Fuß oder mit Fahrrad im Basisumfang und im erweiterten Umfang (in %), 2018	95
Abbildung 70:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang und im erweiterten Umfang (in %), 2018	97
Abbildung 71:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang und nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018	98
Abbildung 72:	Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang und nach Auftreten von allgemeinem Schlechtfühlen beim Zielkind (in %), 2018	99

Abbildung 73:	Verteilung der Eltern nach der Anzahl der Tage, an denen das Zielkind mindestens 60 Minuten körperlich aktiv war (in %), 2018	100
Abbildung 74:	Verteilung der Eltern nach Bewegung ihrer Kinder und Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018	102
Abbildung 75:	Verteilung der Eltern nach Bewegung ihrer Kinder und Altersgruppe der Kinder (in %), 2018	103
Abbildung 76:	Verteilung der Eltern nach Häufigkeit der Bewegung im Zusammenhang mit Rückenschmerzen ihrer Kinder (in %), 2018	104
Abbildung 77:	Verteilung der Eltern nach Mitgliedschaft ihrer Kinder in einem Sportverein (in %), 2018	105
Abbildung 78:	Verteilung der Eltern nach der Schwimmfähigkeit ihrer Kinder (in %), 2018	105
Abbildung 79:	Verteilung der Eltern nach der Mitgliedschaft ihrer Kinder im Sportverein, der Schwimmfähigkeit und der Altersgruppe der Kinder (in %), 2018	106
Abbildung 80:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung (in %), 2018	109
Abbildung 81:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang (in %), 2018	113
Abbildung 82:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach ihrem Body-Mass-Index (in %), 2018	114
Abbildung 83:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Body-Mass-Index ihrer Kinder (in %), 2018	115
Abbildung 84:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Auftreten von Bauchschmerzen beim Zielkind (in %), 2018	116
Abbildung 85:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Auftreten von Gereiztheit und launischem Verhalten beim Zielkind (in %), 2018	117
Abbildung 86:	Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Auftreten von Einschlafproblemen beim Zielkind (in %), 2018	118
Abbildung 87:	Verteilung der Eltern nach täglicher gemeinsamer Bewegung mit ihren Kindern (in %), 2018	119

Abbildung 88:	Verteilung der Eltern nach täglicher gemeinsamer Bewegung mit ihren Kindern und nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018	120
Abbildung 89:	Verteilung der Eltern nach täglicher gemeinsamer Bewegung mit ihren Kindern und nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018	121
Abbildung 90:	Verteilung der Eltern nach Bewegung ihrer Kinder und „Zurechtkommen“ in der Schule (in %), 2018	122
Abbildung 91:	Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß (in %), 2018	124
Abbildung 92:	Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß und nach Alter der Kinder (in %), 2018	125
Abbildung 93:	Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung mit dem Fahrrad (in %), 2018	126
Abbildung 94:	Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamem Sport (in %), 2018	127
Abbildung 95:	Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamem bewegungsorientiertem Spiel (in %), 2018	128
Abbildung 96:	Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamem bewegungsorientiertem Spiel und nach Alter der Kinder (in %), 2018	129
Abbildung 97:	Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune bewegungsfreundliche Bedingungen bietet, und der Art des Angebots (in %), 2018	130
Abbildung 98:	Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ein Ausbau des Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, und der Art des Angebots (in %), 2018	133
Abbildung 99:	Anteil der Eltern, für die ein Ausbau des gegenwärtigen kaum vorhandenen Angebots ihre Kommune in hohem oder mittlerem bewegungsfreundlicher machen würde, nach der Art des Angebots (in %), 2018	134
Abbildung 100:	Anteil der Eltern, für die ein Ausbau des Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, nach der Art des Angebots und nach Stadt/Land (in %), 2018	135
Abbildung 101:	Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune bewegungsfreundliche Bedingungen bietet, der Art des Angebots und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018	137
Abbildung 102:	Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune eine attraktive Umgebung bietet, und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018	138

Abbildung 103: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune gut erreichbare Turnhallen und Schwimmbäder bietet, und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018	139
Abbildung 104: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ein Ausbau des Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, der Art des Angebots und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018	140
Abbildung 105: Anteil der Eltern, für die ein Ausbau des gegenwärtigen kaum vorhandenen Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, nach der Art des Angebots und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018	141
Abbildung 106: Durchschnittliche Anzahl der Tage, an denen Kinder sich bewegen, nach dem Maß, in dem sie bewegungsförderliche Angebote in ihrem Wohnumfeld vorfinden (in %), 2018	142
Abbildung 107: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß nach dem Maß, in dem die Kommune eine Beleuchtung von Gehwegen anbietet (in %), 2018	143
Abbildung 108: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß nach dem Maß, in dem die Kommune fußläufige Wege zu Einkaufsmöglichkeiten anbietet (in %), 2018	144
Abbildung 109: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß nach dem Maß, in dem die Kommune öffentlichen Personennahverkehr anbietet (in %), 2018	145
Abbildung 110: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune geeignete Radwege anbietet (in %), 2018	146
Abbildung 111: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune gut erreichbare und gepflegte Spielplätze und Parks anbietet (in %), 2018	147
Abbildung 112: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune Beleuchtung von Gehwegen anbietet (in %), 2018	148
Abbildung 113: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune eine ansprechende und facettenreiche Straßengestaltung anbietet (in %), 2018	149
Abbildung 114: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune eine attraktive Umgebung anbietet (in %), 2018	150

- Abbildung 115: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamem Sport nach dem Maß, in dem die Kommune gut erreichbare Sportplätze anbietet (in %), 2018 151
- Abbildung 116: Einstellung zur Bewegung in der Familie (Durchschnittswert Index) nach Eltern, für die ein Ausbau des gegenwärtigen kaum vorhandenen Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, und Eltern, für die das Angebot nicht relevant ist, und nach der Art des Angebots (in %), 2018 152

Tabellen

- Tabelle 1: Mengengerüst für die qualitativen Interviews mit Eltern 19
- Tabelle 2: Übersicht über die Projekte mit Interviewpartnern für die AOK-Familienstudie 19
- Tabelle 3: Verteilung der befragten Eltern nach Bundesland, 2018 22
- Tabelle 4: „mobile Bewegungslandschaft“ und „Laufender Schulbus“ – zwei exemplarisch ausgewählte Projekte zur Bewegungsförderung, die durch den Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V. realisiert wurden 107
- Tabelle 5: Durchschnittliche Anzahl der Tage pro Woche mit gemeinsamer Bewegung nach Bildungsabschluss der Eltern und Art der Bewegung (in %), 2018 123
- Tabelle 6: Planungsbüro Stadtkinder 131
-

1. Hintergrund und Ziele der AOK-Familienstudie 2018

Seit dem Jahr 2007 untersuchte der AOK-Bundesverband in bislang drei Studien die Auswirkungen bestimmter Merkmale des Familienlebens auf die Gesundheit der Kinder. Die Studien konnten zeigen, dass zahlreiche Merkmale des Familienlebens einen Einfluss auf die Gesundheit der Kinder haben: So beeinflussen beispielsweise das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in der Familie das Risiko für Übergewicht von Kindern und Jugendlichen. Des Weiteren zeigte sich eine mangelnde Interaktion zwischen Eltern und Kindern als Risikofaktor für psychische Probleme von Kindern. Dagegen wirkten sich geregelte Abläufe, Routinen und Rituale positiv auf körperliches und seelisches Wohlbefinden der Kinder aus (SINUS 2014, AOK-Bundesverband 2014, Settertobulte 2010).

Eltern kommt damit – insbesondere im Hinblick auf die Gestaltung des Familienlebens – eine wesentliche Rolle für ein gesundes Aufwachsen von Kindern zu. Sie schaffen zum einen die gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen für ihre Kinder, zum anderen sind sie wesentliche Gesundheitsberater und -erzieher ihrer Kinder. Deshalb ist die Unterstützung der Eltern in diesem Bereich besonders wichtig. Grundvoraussetzung für eine hohe Handlungs- und Gesundheitskompetenz ist eine nachhaltige Förderung der eigenen Gesundheit der Eltern. Eltern kommt somit die zentrale Rolle der Förderung der Familiengesundheit zu. Sie bildet aus salutogenetischer Sicht die Grundlage für einen guten körperlichen und psychischen Gesundheitszustand der nachfolgenden Generationen.

Wie gut es Eltern gelingt, die Vorbildfunktion für das Gesundheitsverhalten (z. B. auch Ernährungs- und Risikoverhalten) ihrer Kinder zu erfüllen, hängt im Allgemeinen maßgeblich davon ab, welche Ressourcen (Freizeit, Einkommen etc.) ihnen zur Verfügung stehen und welchen körperlichen und psychischen bzw. psychosomatischen Belastungen sie in ihrem Alltag ausgesetzt sind. Wirken bereits auf die Eltern solche Störfaktoren in verstärktem Maß, kann sich auch ein negativer Effekt auf die Gesundheit der Kinder ergeben. Gerade die psychischen und psychosomatischen Belastungen der Kinder haben in diesem Zusammenhang in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Für die AOK-Familienstudie 2018 wurden zum einen eine repräsentative und standardisierte Befragung von Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren und zum anderen semi-strukturierte qualitative Interviews mit Eltern sowie mit Expertinnen und Experten durchgeführt.

Die AOK Familienstudie hat insbesondere zwei Ziele:

1. Die praxisnahe Aufbereitung wissenschaftlicher Erkenntnisse für einen gesundheitsförderlichen Familienalltag
 2. Die Ableitung sozial- und gesundheitspolitischer Empfehlungen zur Gestaltung der Gesundheitsversorgung und der gesundheitsbezogenen Lebenswelten von Familien.
-

Neben Fragen zum Familienalltag und der Belastungssituation der Eltern, die schon in den Studien aus dem Jahr 2010 und 2014 thematisiert wurden, hat die vorliegende Studie das Schwerpunktthema „Bewegungsräume/Bewegungszeiten bzw. Bewegungsförderung in der Kommune und im Stadtteil“. Das Thema findet sich schwerpunktmäßig in der standardisierten Befragung wieder und wurde darüber hinaus in der qualitativen Vertiefungsstudie bearbeitet.

2. Methodische Vorgehensweise und Beschreibung der Stichprobe

2.1 Methodische Vorgehensweise

Die AOK-Familienstudie 2018 besteht aus zwei methodischen Ansätzen:

- ◆ einer (quantitativen) repräsentativen Befragung von Familien in Deutschland
- ◆ einer qualitativen Befragung von Eltern und Expertinnen und Experten.

2.1.1 Repräsentative Befragung von Eltern

Stichprobendesign und -größe

Zielgruppe der Befragung waren Eltern mit mindestens einem Kind im Alter von vier bis 14 Jahren, die in der Haupterziehungsfunktion sind. Die Befragung sollte repräsentativ für die Grundgesamtheit der deutschsprachigen Wohnbevölkerung ab 18 Jahren in Privathaushalten sein, in denen Kinder in dem angegebenen Altersbereich leben.

Bei einer Grundgesamtheit von mehr als acht Millionen Familien in Deutschland mit Kindern zwischen vier und 14 Jahren liegt der niedrigste empfohlene Stichprobenumfang (netto) bei einer zugrunde gelegten Genauigkeit (Stichprobenfehler) von fünf Prozentpunkten und einer Sicherheit (Konfidenzintervall) von 95 % bei ca. 385 zu befragenden Familien. Damit sind allerdings noch keine Auswertungen differenziert für Subgruppen (z. B. nach Bildungsstand, Alter der Kinder, Haushaltsstruktur oder Region) möglich. Für solche Auswertungen wurde eine um das Vierfache höhere Anzahl ausgefüllter Fragebögen für notwendig erachtet. Dies ergab eine Stichprobengröße von ca. 1.540 zu befragenden Familien. Diese Stichprobengröße wurde proportional zum Anteil der Bevölkerung in den einzelnen Bundesländern auf die 16 Bundesländer verteilt.

Zusätzlich sollte die Befragung für neun ausgewählte Bundesländer¹ bundeslandspezifische Auswertungen ermöglichen. Um auch für Auswertungen in Bezug auf diese Bundesländer eine hinreichend große Anzahl an Beobachtungen zu haben, war eine Stichprobengröße von 500 Familien je Bundesland erforderlich. Dies führte zu einer Gesamtstichprobengröße von insgesamt 4.896 zu befragenden Familien.

¹ Baden-Württemberg, Bayern, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Schleswig-Holstein, Thüringen.

Für die Stichprobe wurden Quoten bezüglich des Bildungsabschlusses der Eltern vorgegeben, damit auch Eltern mit einem niedrigen Bildungsabschluss repräsentativ in der Stichprobe vertreten sind.² Die Quote orientierte sich dabei an den Ergebnissen des Mikrozensus zu den Bildungsabschlüssen von Eltern.³

Durchführung der Befragung

Die Befragung wurde in erster Linie als Online-Befragung (Computer Assisted Web Interviewing, CAWI) durchgeführt. Aufgrund der vergleichsweise hohen Zahl der je Bundesland ausgewählten 500 Familien mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren sowie der vorgegebenen Bildungsquoten, wurde die Online-Befragung durch computergestützte, telefonische Befragungen (Computer Assisted Telephone Interview, CATI) ergänzt. Insgesamt umfasste die Erhebung 4.065 Online-Befragungen und 831 CATI-Interviews. Der Anteil der CATI-Interviews betrug damit rd. 17 %. Die Befragungen wurden im Zeitraum von Januar bis März 2018 von der Schmiedl Marktforschung GmbH durchgeführt.

Wenn mehrere Kinder im Haushalt lebten, wurden die Eltern stets zu ihrem jüngsten Kind im Alter zwischen vier und 14 Jahren befragt. Dieses Kind wird im Folgenden als „Zielkind“ bezeichnet. Befragt wurde jeweils der Elternteil im Haushalt mit der Hauptverantwortung (oder mindestens gleichgewichtiger Verantwortung) für die Erziehung des Zielkindes.

Entwicklung des Fragebogens

In Abstimmung mit dem Auftraggeber sowie den wissenschaftlichen Beratern (Prof. Dr. Mata und Prof. Dr. Hurrelmann) wurde der Fragebogen für die repräsentative Erhebung entwickelt.

Neben Fragen zur soziodemographischen und sozioökonomischen Situation der Familien bestand der Fragebogen aus Fragen zu den sog. „Kernthemen“, d. h. Fragen, die auch bereits in den AOK-Familienstudien der Jahre 2010 und 2014 thematisiert wurden:

- ◆ Familienleben
- ◆ Erziehungslast bzw. Belastungsfaktoren
- ◆ Elterngesundheit
- ◆ Gesundheit des Zielkindes

Des Weiteren enthielt der Fragebogen einen Fragenkomplex zum Schwerpunktthema „Bewegungsräume / Bewegungszeiten für Eltern / Kinder“.

² In den Studien der Jahre 2010 und 2014 zeigte sich, dass Eltern mit niedrigem Bildungsabschluss in einem geringeren Ausmaß zur Teilnahme an der Befragung bereit waren als Eltern mit einem höheren Bildungsabschluss.

³ <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/BildungForschungKultur/Bildungsstand/Tabellen/AllgemeinbildenderAbschluss.html> (letzter Abruf am 30. Mai 2018).

In Bezug auf die Fragen zu den „Kernthemen“ sowie der Lebenssituation/Demografie wurde eine hohe Vergleichbarkeit mit den AOK-Familienstudien der Jahre 2010 und 2014 angestrebt, um Veränderungen im Zeitverlauf betrachten zu können. Dazu bildeten die Inhalte der Fragebögen der früheren Studien den Ausgangspunkt für die Erhebung im Jahr 2018, teilweise wurden Fragen unverändert aus den früheren Erhebungen übernommen.

Der mit dem Auftraggeber und den wissenschaftlichen Beratern abgestimmte Fragebogen wurde mit Eltern vorab getestet, um die Verständlichkeit der Fragen sicherzustellen und etwaige missverständliche Fragen oder unvollständige Antwortmöglichkeiten im Vorfeld aufzudecken.

Auswertungen

Da für die neun ausgewählten Bundesländer Einzelauswertungen möglich sein sollten, wurde die Anzahl der erforderlichen Interviews in diesen Bundesländern auf 500 festgesetzt. Diese Bundesländer waren somit nicht mehr entsprechend ihrem Bevölkerungsanteil in der Stichprobe vertreten, sondern überproportional. Daher wurden alle Auswertungen gewichtet durchgeführt. Das Gewicht wurde dabei so ermittelt, dass die Bundesländer im Ergebnis entsprechend ihrer Bevölkerungsanteile in die Auswertungen eingehen.

2.1.2 Qualitative Befragung

Rekrutierung der Zielpersonen

Die qualitative Befragung hatte zwei Zielgruppen:

- ◆ Eltern mit Kindern im Alter von vier bis 14 Jahren, die über ihr Bewegungsverhalten Auskunft geben;
- ◆ Expertinnen und Experten aus der Praxis, wie beispielsweise Durchführende von Projekten zur Bewegungsförderung, die gleichzeitig eine konzeptionelle Sichtweise, Kenntnisse der Probleme und Ressourcen vor Ort haben und die Zielgruppen möglichst aus eigener Arbeit kennen.

Die zu befragende Eltern wurden im Rahmen der standardisierten Befragung rekrutiert. Sie konnten sich am Ende der Befragung bereit erklären, an der qualitativen Erhebung teilzunehmen. Die Expertinnen und Experten wurden über eine Freirecherche im Internet ermittelt und um Teilnahme gebeten. Die Auswahl dieser Expertinnen und Experten bzw. Praktikerinnen und Praktiker erfolgte dabei nach der Maßgabe, ein möglichst breites Spektrum von Ansätzen der Bewegungsförderung abzudecken: von angeleiteten Bewegungsangeboten für Kinder bis hin zu Beratung und Konzeptentwicklung auf Ebene der Stadtplanung und Baugesetzgebung.

Insgesamt wurden 22 Interviews geführt (Tabelle 1 und Tabelle 2).

Tabelle 1: Mengengerüst für die qualitativen Interviews mit Eltern

	Stadt	Land	Gesamt
Eltern mit Kindern im Alter von 4-6 Jahren	3	2	5
Eltern mit Kindern im Alter von 7-10 Jahren	2	3	5
Eltern mit Kindern im Alter von 11-14 Jahren	2	2	4
Gesamt	7	7	14

Quelle: IGES

Ursprünglich sah das methodische Design auch für die Expertinnen und Experten eine Zuordnung zu Stadt oder Land vor. Im Lichte der Interview-Inhalte wurde diese Zuordnung aus zwei Gründen aufgegeben: Die Expertinnen und Experten waren erstens wider Erwarten kaum in der Lage, über die Bewegungsfreundlichkeit der Kommune bzw. Stadt, in der sich ihr Projekt oder Verein befindet, Auskunft zu geben, so dass der Interviewinhalt sich nur auf ihr jeweiliges Projekt oder ihren Verein beschränkte. Zweitens sind viele Projekte oder Vereine, zu denen die Interviews durchgeführt wurden, nicht lokal verortet und somit nicht einem bestimmten Regionstyp (Stadt oder Land) zuzuordnen. Z. B. berät der Verein „Ideenwerkstatt Lebens(t)raum“ im gesamten Bundesgebiet Einrichtungen in Dörfern wie in Städten.

Tabelle 2: Übersicht über die Projekte mit Interviewpartnern für die AOK-Familienstudie

Projekt, Verein, Beratungsstelle	Zugehörigkeit Expertin bzw. Experte / Praktikerin bzw. Praktiker
1. Bewegte Kinder e.V. – Verein für Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung	Übungsleiterin und Geschäftsführerin des Vereins
2. Gesund und Fit im Kreis Olpe	Vertreterin des Gesundheitsamts Kreis Olpe
3. Kids Vital – Ein Bewegungsprogramm für Kinder von 6 bis 10 Jahren	Geschäftsführer Kunert Bildung & Beratung in Gesundheit & Sport
4. Verein Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.	Verein Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.
5. „Laufender Schulbus“ und „mobile Bewegungslandschaft“	Vorsitzende Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V.
6. Kindi in Bewegung	Projektleitung beim Sportkreis Reutlingen
7. Bewegte Kommune	Projektreferentin bei der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg
8. Planungsbüro Stadtkinder	Planungsbüro Stadtkinder

Quelle: IGES

Entwicklung des Interviewleitfadens

Sowohl den Interviews mit Expertinnen und Experten als auch den themenfokussierten Interviews mit Eltern lag ein Interviewleitfaden zugrunde. Der Leitfaden wurde auf eine Interviewdauer von ca. 60 Minuten ausgelegt.

Der Fragebogen umfasste insbesondere folgende Fragestellungen:

- ◆ Welche Bewegungsräume gibt es in Kommunen, in Stadtteilen und Quartieren?
- ◆ Welche Bewegungsräume sollte es geben bzw. gibt es idealerweise?
- ◆ Welche Nutzungspraktiken (einschließlich Nutzungszeiten) je identifiziertem Bewegungsraum herrschen bei Familien mit Kindern vor?
- ◆ Welche konkreten familiären Aktivitäten mit Bewegung in Alltag und Freizeit sind anzutreffen? (Typologie; Verbindung mit Bewegungszeiten)
- ◆ Welche Bewegungsräume in der Lebenswelt der Kinder (z. B. während der Kinderbetreuung, in der unmittelbaren Wohnumgebung/Quartier/Stadtteil/Kommune) werden wie genutzt?
- ◆ Welche Bewegungsräume in der Lebenswelt der Eltern (z. B. Entfernung zur Arbeit, Fortbewegungsmittel, Einkauf, Freizeitaktivitäten ohne Kinder) werden wie genutzt?
- ◆ Welche förderlichen Faktoren gibt es zur Nutzung der Bewegungsräume?
- ◆ Welche hinderlichen Faktoren gibt es zur Nutzung der Bewegungsräume?
- ◆ Welche förderlichen Faktoren gibt es im Hinblick auf die zeitliche Dimension zur Nutzung der Bewegungsräume?
- ◆ Welche hinderlichen Faktoren gibt es im Hinblick auf die zeitliche Dimension der Bewegungsräume?

Des Weiteren wurden bei der Ausgestaltung der Fragestellungen die folgenden Unterscheidungen berücksichtigt:

- ◆ natürliche/künstlich ausgestattete Spiel- und Bewegungsräume,
- ◆ angeleitete/nicht angeleitete Bewegung,
- ◆ (für Kinder:) innerhalb/außerhalb der Familie.

Start des Leitfadens war ein möglichst offener Erzählimpuls, damit die qualitative Studie über das bereits Bekannte hinaus ein großes Maß an Exploration leistet.

Durchführung der Befragung

Die Interviews wurden als themenfokussierte telefonische Interviews in einem zeitlichen Umfang von 45-60 Minuten durchgeführt. Im Unterschied zu dem Interviewtypus „Narratives Interview“, der nicht oder kaum strukturiert ist, hat diese Interviewform den Vorteil, dass die Befragten nahe beim Thema bleiben und in der

Auswertung eine Vergleichbarkeit der Interviews gegeben ist. Dennoch sind sie durch die flexible Handhabung des Leitfadens ausreichend offen, so dass die Befragten auch unerwartete Aspekte einbringen können.

Die Interviewpartner wurden um Zustimmung zur Aufzeichnung des Interviews mit einem digitalen Diktiergerät gebeten. Die aufgezeichneten Interviews wurden transkribiert und in MaxQDA, eine Software zur Auswertung qualitativer Daten, eingelesen.

Auswertung

Die Eltern-Interviews wurden per qualitativer Inhaltsanalyse mit Hilfe von MaxQDA ausgewertet. Mittels eines Code-Schemas, das aus den Fragestellungen entwickelt wurde, wurden die Interviews kodiert.

Nach Kodierung des gesamten Materials wurden je Fragestellung die entsprechenden (über Codes identifizierbaren) Textstellen ausgewiesen und die Informationen extrahiert, die zur Beantwortung der Fragestellungen relevant sind.

Die Ergebnisse der qualitativen Interviews sind in Kapitel 6 als Fallbeispiele dargestellt.

Mit der Auswertung der Interviews mit Expertinnen und Experten wurden illustrierende Original-Zitate generiert und die Projekte kurz dargestellt. Die Auswertung dieser Interviews erfolgte daher pragmatisch ohne besondere methodisch-angeleitete Analysestrategie.

2.2 Beschreibung der Stichprobe der repräsentativen Befragung

Regionale Verteilung der befragten Eltern

Im Rahmen der regionalen Quotierung wurde für die neun ausgewählten Bundesländer die Nettostichprobengröße auf 500 Interviews festgelegt (Tabelle 3). Die Vorgabe der Anzahl der Interviews für die restlichen Bundesländer war entsprechend des Anteils der Bevölkerung in diesem Bundesland an der bundesweiten Bevölkerung.

Tabelle 3: Verteilung der befragten Eltern nach Bundesland, 2018

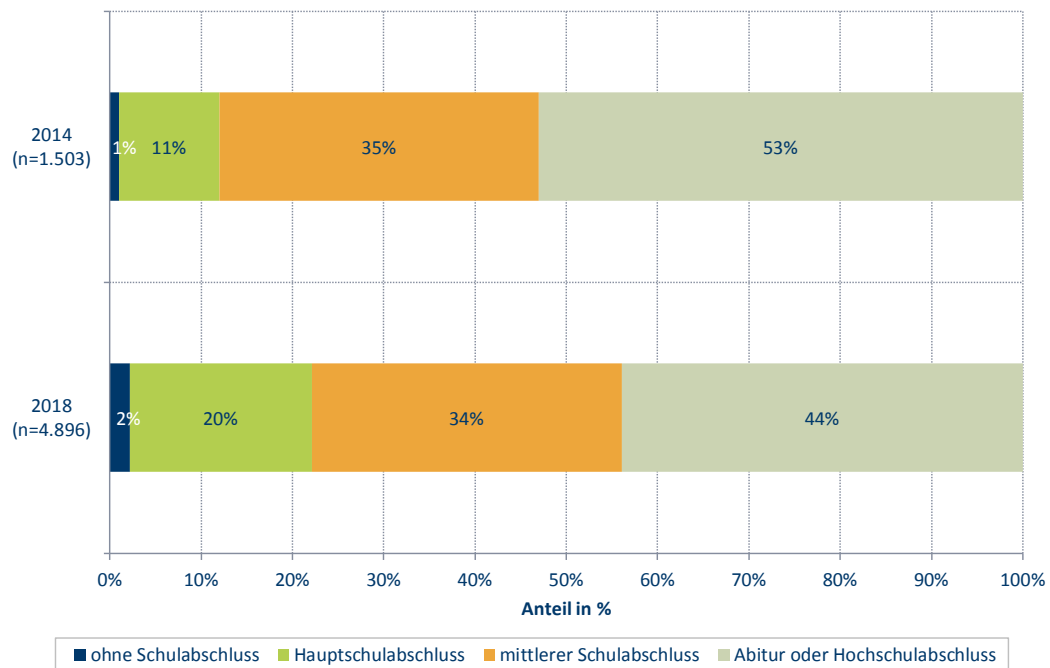
Bundesland	Anzahl der befragten Eltern	
Baden-Württemberg		
Bayern		
Bremen		
Hamburg		
Niedersachsen	jeweils 500	überproportionale Gewichtung im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung, um separate Auswertungen zu ermöglichen
Nordrhein-Westfalen		
Sachsen		
Schleswig-Holstein		
Thüringen		
Berlin	66	
Brandenburg	47	
Hessen	116	Anteil in der Stichprobe gemäß Anteil der Bevölkerung an der bundesweiten Bevölkerung
Mecklenburg-Vorpommern	30	
Rheinland-Pfalz	76	
Saarland	19	
Sachsen-Anhalt	42	
insgesamt	4.896	

Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Höchster Bildungsabschluss der befragten Eltern

Neben der regionalen Quotierung wurde für die Stichprobe – wie oben beschrieben – auch eine Quote für den Bildungsabschluss der befragten Eltern vorgegeben. Insgesamt hatten 20 % der befragten Eltern einen Hauptschulabschluss und rd. 44 % ein Abitur oder einen Hochschulabschluss (Abbildung 1). Im Vergleich zu der AOK-Familienstudie des Jahres 2014 liegt der Anteil der Hauptschulabsolventinnen und -absolventen damit um rd. neun Prozentpunkte höher, entsprechend niedriger liegt der Anteil der Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss.

Abbildung 1: Verteilung der Eltern nach höchstem Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2014 ggü. 2018



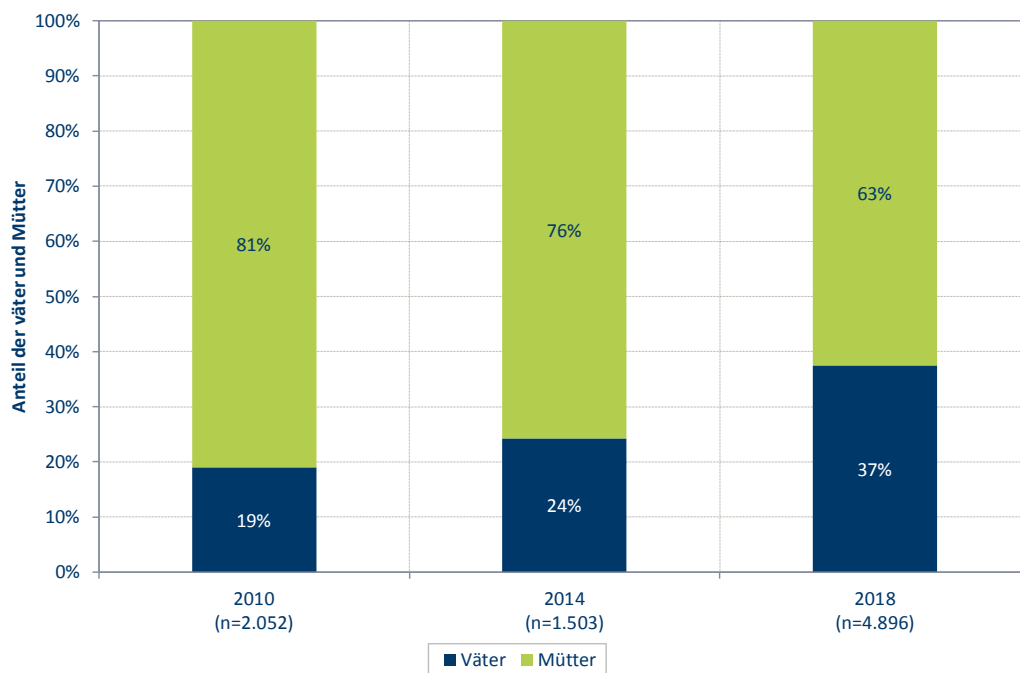
Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014)

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Geschlecht der befragten Eltern

Rund 37 % der befragten Eltern sind Väter (Abbildung 2). Der Anteil der Väter in der Stichprobe hat sich damit im Vergleich zu der Stichprobe in der AOK-Familienstudie 2010 nahezu verdoppelt.

Abbildung 2: Verteilung der Eltern nach dem Geschlecht des befragten Eltern-teils (in %), 2010, 2014 und 2018



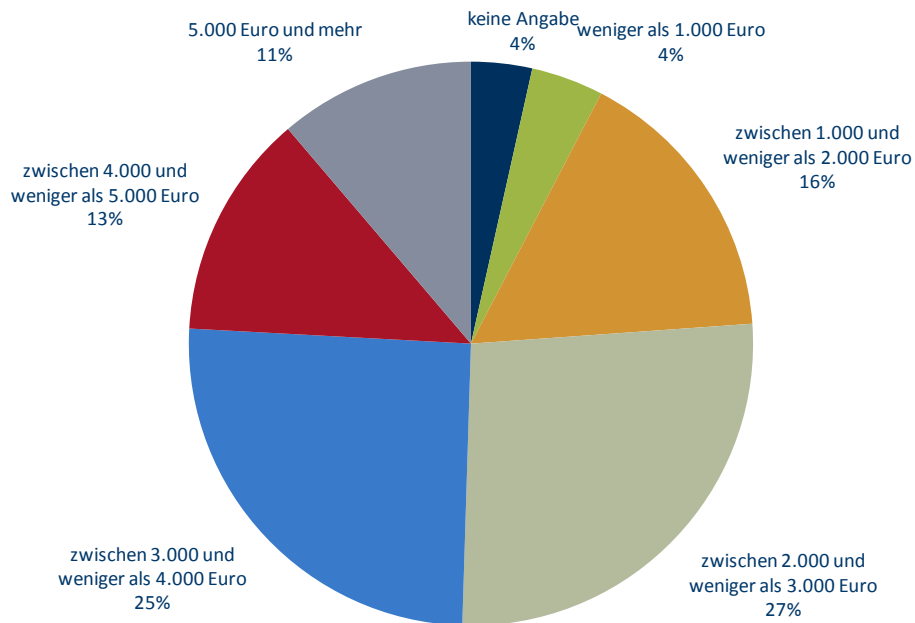
Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014), 2010: Set-tertobulte (2010)

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Haushaltsnettoeinkommen der befragten Eltern

Jeder fünfte Befragte gibt ein Nettohaushaltseinkommen von weniger als 2.000 Euro im Monat und jeder vierte Befragte ein Nettohaushaltseinkommen über 4.000 Euro an (Abbildung 3).

Abbildung 3: Verteilung der Eltern nach dem Haushaltsnettoeinkommen (in %), 2018



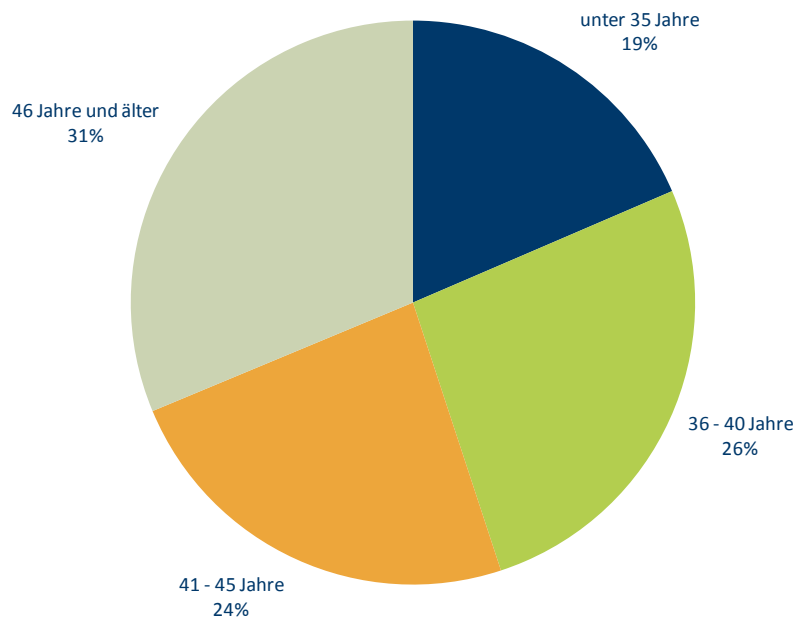
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Alter der befragten Eltern

Knapp ein Fünftel der befragten Eltern ist jünger als 35 Jahre, knapp ein Drittel älter als 46 Jahre (Abbildung 4).

Abbildung 4: Verteilung der Eltern nach dem Alter des befragten Elternteils (in %), 2018



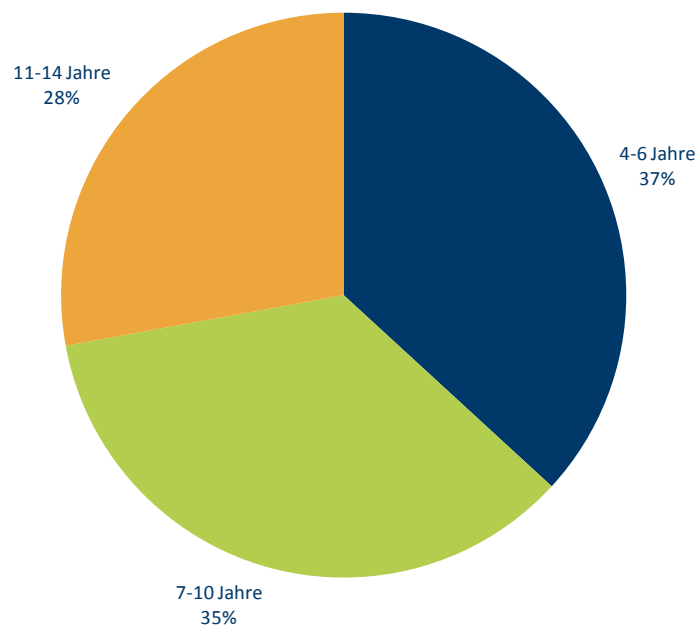
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Alter des Zielkindes

Rund 37 % der befragten Eltern haben ein Kind im Alter von vier bis sechs Jahren (Abbildung 5). Der Anteil liegt damit etwas höher als in der AOK-Familienstudie 2014 (33 %) und ungefähr auf gleichem Niveau wie in der AOK-Familienstudie 2010 (36 %).

Abbildung 5: Verteilung der Eltern nach dem Alter des Zielkindes (in %), 2018



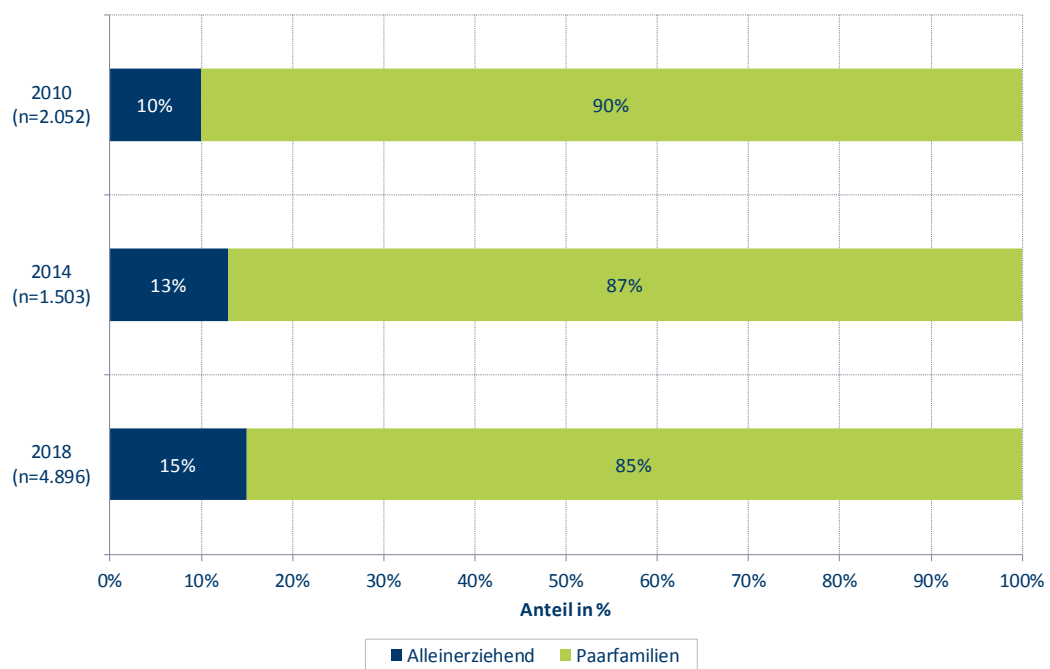
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Familienstand der befragten Eltern

In der Stichprobe sind rd. 15 % Alleinerziehende (Abbildung 6). Der Anteil der Alleinerziehenden liegt damit gegenüber der AOK-Familienstudie 2010 um rd. fünf Prozentpunkte höher.

Abbildung 6: Verteilung der Eltern nach Familienstand (Paarfamilien ggü. Alleinerziehenden) (in %), 2010, 2014 und 2018



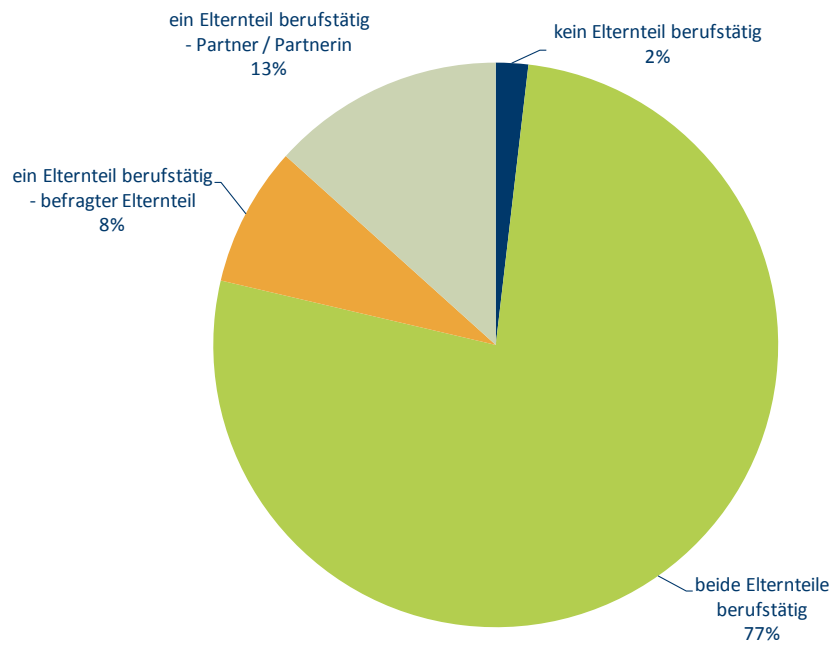
Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014), 2010: Set-tertobulte (2010)

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Beschäftigungsstatus der Eltern

In mehr als drei Viertel der befragten Paarfamilien sind beide Elternteile berufstätig (Abbildung 7).

Abbildung 7: Verteilung der Eltern in Paarfamilien nach dem Beschäftigungsstatus (in %), 2018



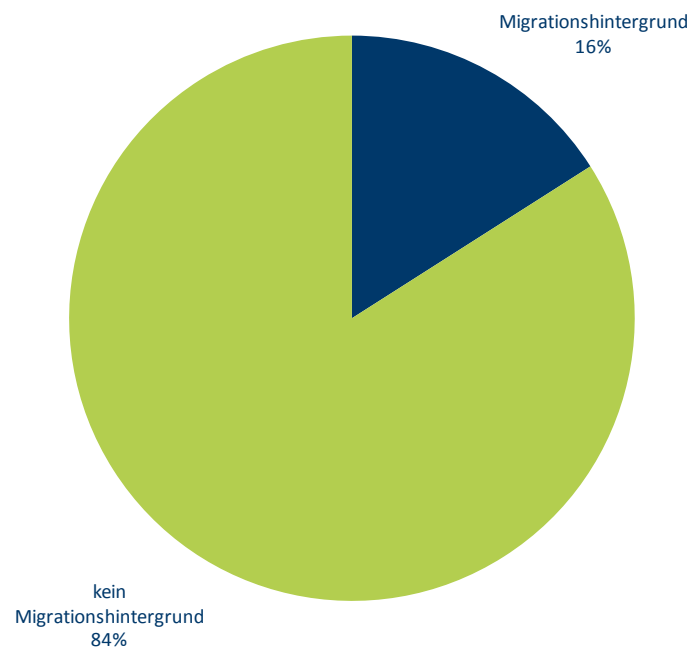
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.162; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Migrationshintergrund der befragten Eltern

Rund 16 % der befragten Eltern haben einen Migrationshintergrund, d. h. sie selbst oder ihre Eltern sind nicht in Deutschland geboren (Abbildung 8).

Abbildung 8: Verteilung der Eltern nach Migrationshintergrund (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Bei allen Auswertungen, bei dem die aktuellen Ergebnisse aus dem Jahr 2018 mit den Vorgängerstudien verglichen werden, ist bei der Interpretation zu berücksichtigen, dass sich die Zusammensetzung der Stichprobe in einigen wesentlichen Merkmalen verändert hat. Dies betrifft insbesondere den höheren Anteil der Eltern mit Hauptschulabschluss⁴, den höheren Anteil der Alleinerziehenden sowie den höheren Anteil der befragten Väter im Jahr 2018 im Vergleich zu den Vorjahren.

⁴ Der Anteil der Eltern mit Hauptschulabschluss in der Stichprobe entspricht in dieser Studie annähernd dem Anteil in der Grundgesamtheit gemäß Mikrozensus (vgl. dazu auch Kapitel 2.1.1).

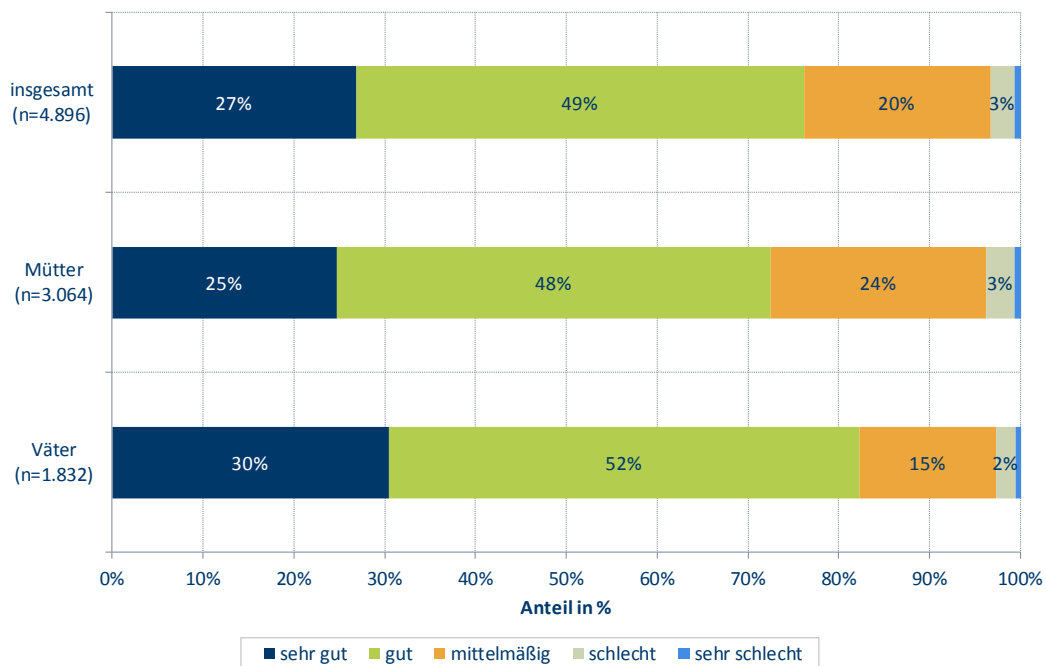
3. Gesundheit der Eltern und der Kinder

3.1 Gesundheit der Eltern

3.1.1 Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes und Einschränkungen aufgrund körperlicher oder psychischer Probleme

Etwas mehr als drei Viertel der befragten Eltern beurteilen den eigenen Gesundheitszustand als sehr gut oder gut (Abbildung 9). Der Anteil der Väter, die den Gesundheitszustand als (sehr) gut bezeichnen, liegt dabei mit rd. 82 % etwas höher als der Anteil der Mütter (73 %).

Abbildung 9: Verteilung der Eltern nach der Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands insgesamt und nach Geschlecht (in %), 2018



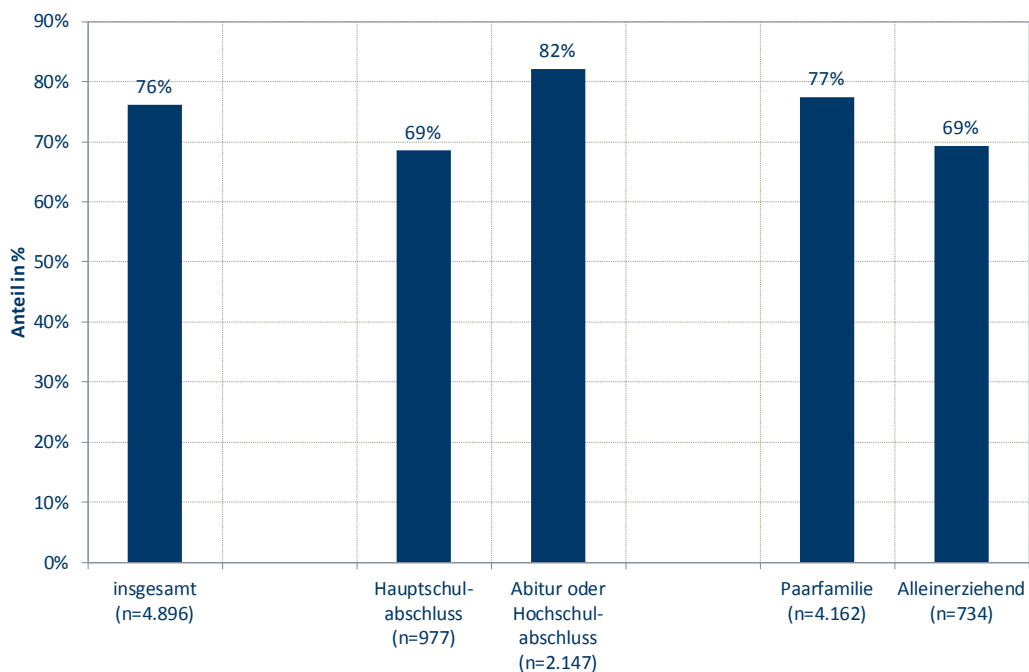
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Auch in der AOK-Familienstudie 2014 wurden die Eltern nach ihrer Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes gefragt. Damals schätzten rd. 67 % der Eltern ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut ein – der Anteil lag damit im Vergleich zu den aktuellen Befragungsergebnissen um rd. neun Prozentpunkte niedriger.

Die Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes unterscheidet sich dabei wesentlich nach dem Bildungsabschluss der befragten Eltern: Während Eltern mit einem Hauptschulabschluss ihren Gesundheitszustand zu 69 % als sehr gut oder gut beurteilen, liegt der entsprechende Anteil bei Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss bei rd. 82 % (Abbildung 10). Auch Eltern in Paarfamilien schätzen ihren Gesundheitszustand besser ein als alleinerziehende Eltern (77 % im Vergleich zu 69 %).

Abbildung 10: Verteilung der Eltern nach der Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands insgesamt, nach Bildungsabschluss und Familienstatus (in %), 2018



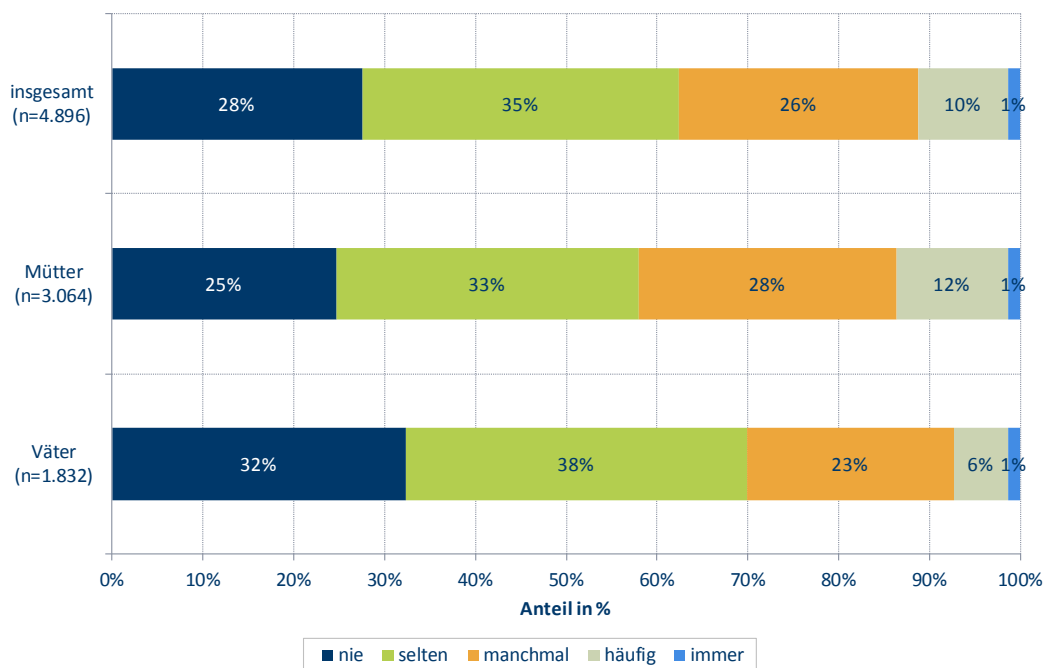
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Rund 11 % der befragten Eltern fühlten sich in den vergangenen vier Wochen aufgrund ihrer körperlichen Gesundheit häufig bzw. immer bei der Arbeit oder bei anderen alltäglichen Arbeiten eingeschränkt (Abbildung 11). Entsprechend der Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes sind die Einschränkungen bei den befragten Vätern seltener als bei den befragten Müttern: Während knapp ein Drittel der befragten Väter in den vergangenen vier Wochen keine Einschränkung aufgrund der körperlichen Gesundheit hatte, waren es bei den Müttern rd. 25 %.

Auch diese Variable unterscheidet sich beträchtlich nach dem Bildungsabschluss der Eltern: Während sich rd. 56 % der Eltern mit einem Hauptschulabschluss nie oder selten aufgrund ihrer körperlichen Gesundheit eingeschränkt fühlen, liegt dieser Anteil bei Eltern mit höherer Bildung bei rd. 69 %.

Abbildung 11: Verteilung der Eltern nach Häufigkeit von Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause in den vergangenen vier Wochen aufgrund der **körperlichen** Gesundheit (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

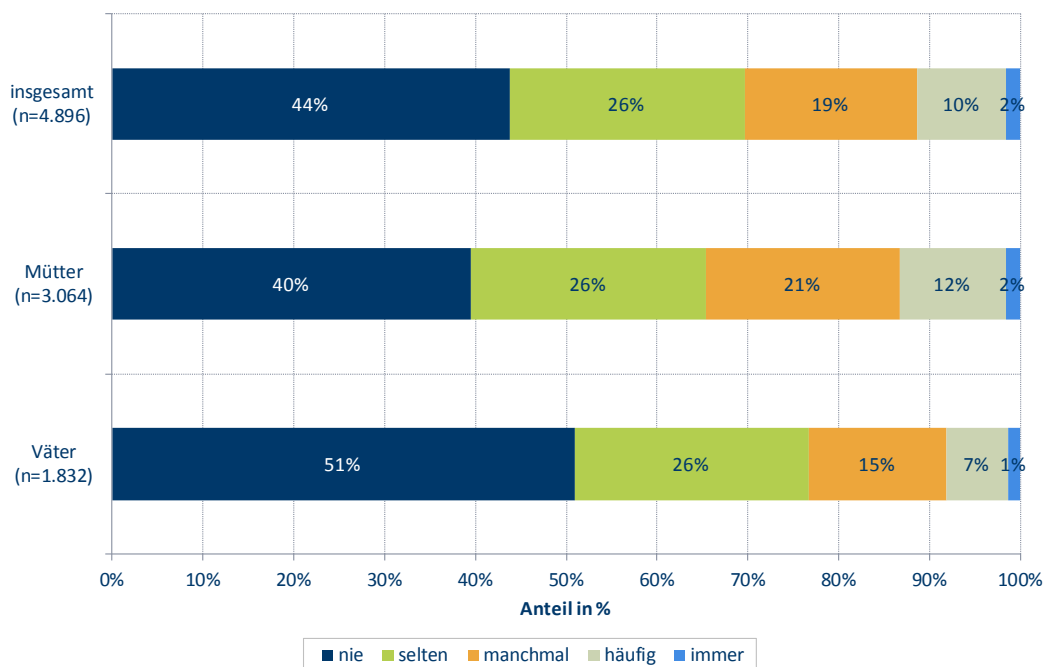
Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Einschränkungen im Alltag aufgrund von psychischen Einschränkungen sind bei den befragten Eltern seltener als Einschränkungen aufgrund körperlicher Beschwerden. Rund 44 % der Befragten fühlten sich in den letzten vier Wochen nie in ihrem Alltag aufgrund von psychischen Beschwerden eingeschränkt (Abbildung 12).

Insgesamt zeigen sich aber bezüglich der Einschränkungen durch psychische Beschwerden die gleichen Zusammenhänge wie bei den körperlichen: Ein höherer Anteil von Müttern im Vergleich zu den Vätern klagt über häufige oder ständige Beschwerden.

Der Anteil der Eltern mit einem Hauptschulabschluss, die in den vergangenen vier Wochen häufig oder immer Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten aufgrund von psychischen Beschwerden hatten, liegt mit rd. 17 % mehr als doppelt so hoch wie der entsprechende Anteil bei Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss. Auch Alleinerziehende sind häufiger von Einschränkungen aufgrund von psychischen Problemen betroffen als befragte Eltern in einer Paarfamilie (Anteil häufig / immer: 18 % im Vergleich zu 10 %).

Abbildung 12: Verteilung der Eltern nach Häufigkeit von Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause in den vergangenen vier Wochen aufgrund **psychischer** Probleme (in %), 2018

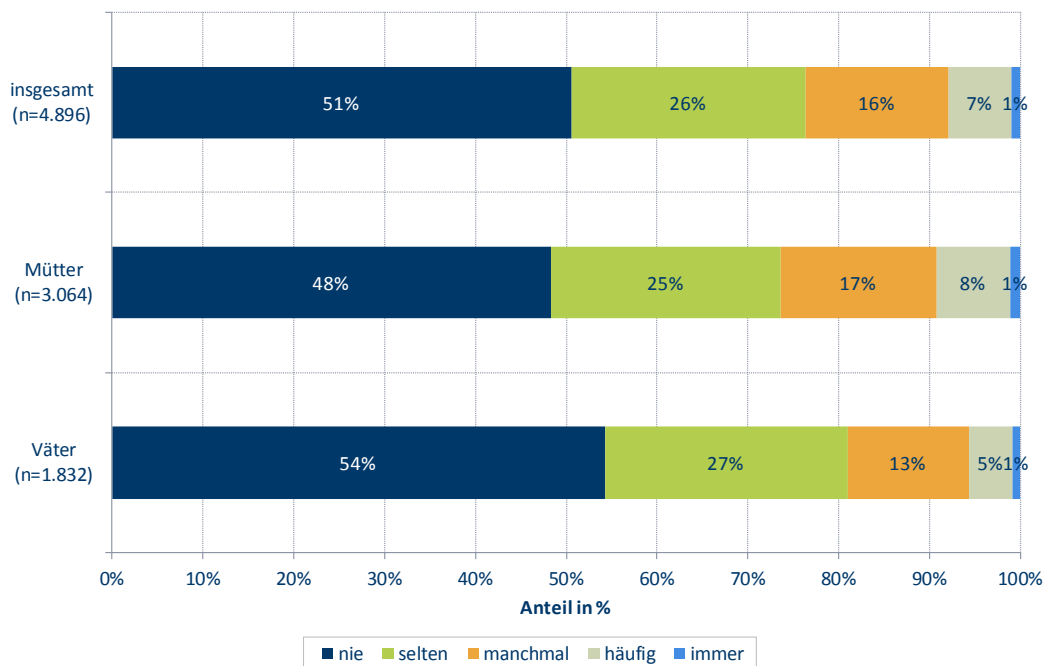


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Mehr als die Hälfte der befragten Eltern fühlte sich in den vergangenen vier Wochen nie bezüglich ihrer Kontakte zu anderen Menschen aufgrund von körperlichen oder psychischen Problemen eingeschränkt (Abbildung 13). Auch hier fühlen sich die befragten Mütter etwas häufiger eingeschränkt als die befragten Väter.

Abbildung 13: Verteilung der Eltern nach Häufigkeit von Beeinträchtigungen der Kontakte zu anderen Menschen in den vergangenen vier Wochen aufgrund körperlicher oder psychischer Probleme (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

3.1.2 Body-Mass-Index der Eltern

Die Eltern wurden nach ihrer Größe und nach ihrem Gewicht gefragt. Auf Grundlage dieser Angaben wurde der sog. Body-Mass-Index (BMI) errechnet. Die Werte wurden entsprechend der folgenden Zuordnung in drei Gruppen eingeteilt:

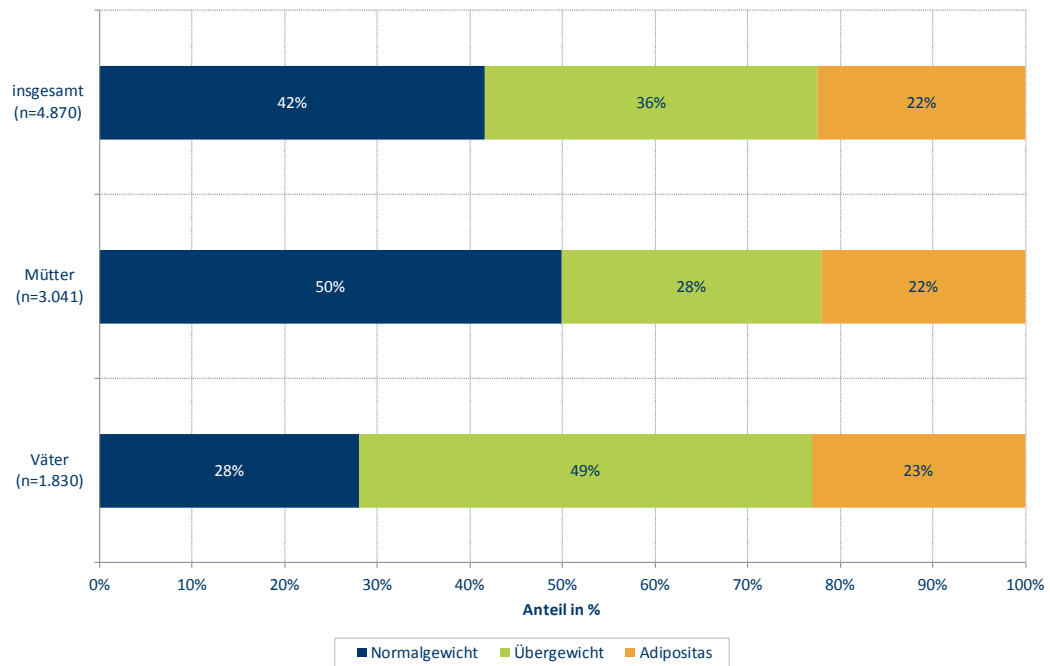
- ◆ Normalgewicht (BMI 16,1 bis 24,9)
- ◆ Übergewicht (BMI 25 bis 29,9)
- ◆ Adipositas (BMI 30 und mehr)

Im Mittel liegt der BMI bei den befragten Eltern bei rd. 26,9 – bei den befragten Müttern bei 26,4 und bei den befragten Vätern bei 27,7⁵.

⁵ Die Angabe „0“ bei Größe oder Gewicht wurde als fehlende Angabe bewertet und nicht in die Analysen einbezogen.

Insgesamt ist mehr als jeder zweite befragte Elternteil (58 %) übergewichtig, mehr als jeder fünfte sogar adipös (Abbildung 14). Bei den befragten Müttern liegt der Anteil mit Normalgewicht mit rd. 50 % sehr viel höher als bei den Männern (28 %).

Abbildung 14: Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach Geschlecht (in %), 2018

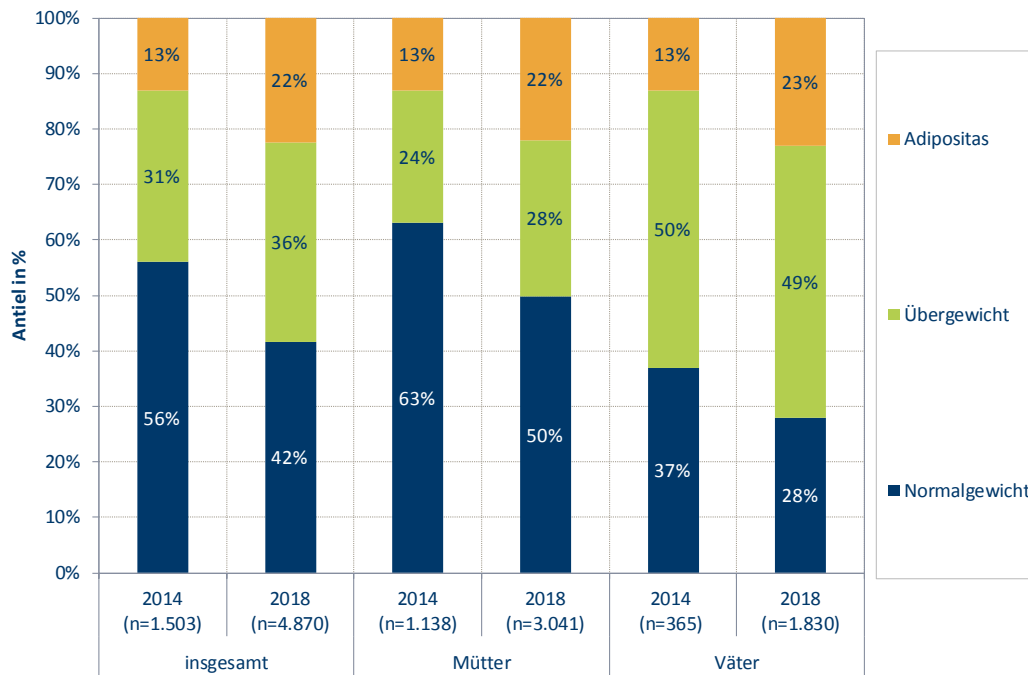


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Im Vergleich zur AOK-Familienstudie des Jahres 2014 liegt der Anteil der befragten Eltern mit Übergewicht bzw. Adipositas deutlich höher (Abbildung 15).

Abbildung 15: Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach Geschlecht (in %), 2014 ggü. 2018



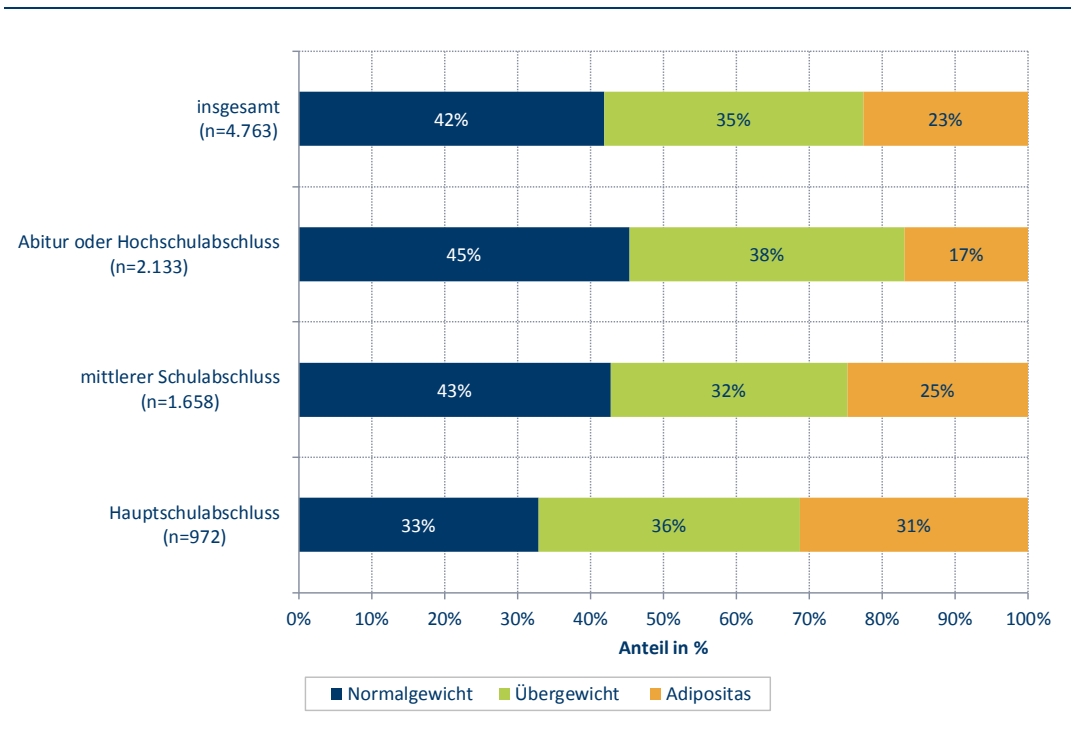
Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern; 2014: Sinus (2014)

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Der BMI ist stark abhängig vom Bildungsstand der befragten Eltern: Bei den Eltern mit Abitur bzw. einem Hochschulabschluss sind rd. 17 % adipös, bei Eltern mit einem Hauptschulabschluss liegt der entsprechende Anteil bei rd. 33 % (Abbildung 16).

Der höhere Anteil an Eltern mit Hauptschulabschluss in der Stichprobe kann somit teilweise den höheren Anteil an adipösen Eltern im Vergleich zur AOK-Familienstudie des Jahres 2014 erklären.

Abbildung 16: Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach Bildungsstand der Eltern (in %), 2018

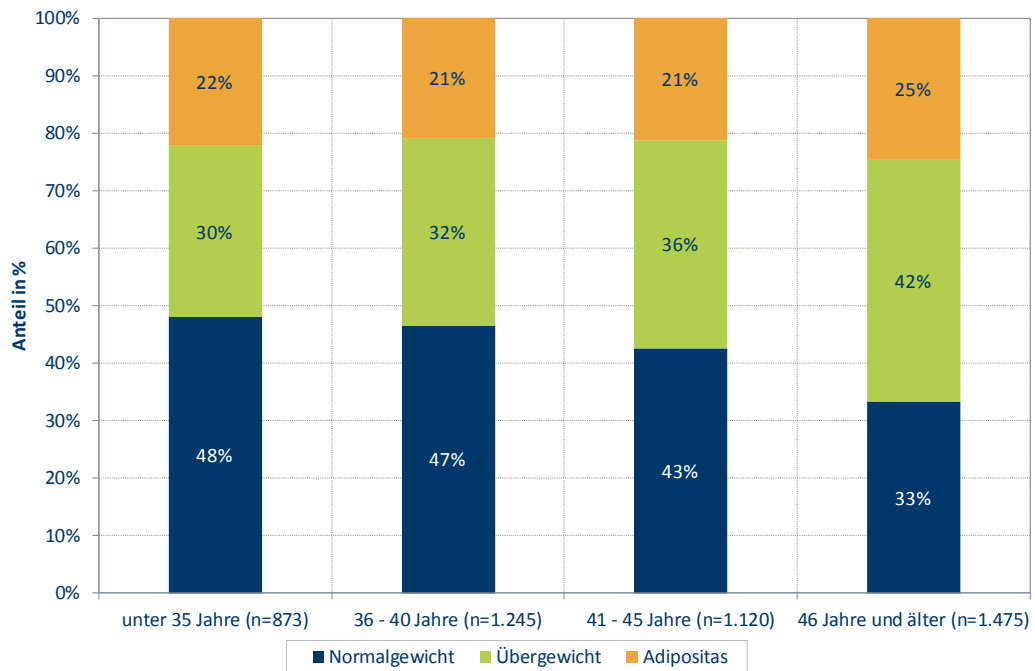


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Eltern im Alter von 46 Jahren oder älter haben etwas öfter Übergewicht oder Adipositas als jüngere Eltern (Abbildung 17).

Abbildung 17: Verteilung der Eltern nach Body-Mass-Index-Kategorie insgesamt sowie nach dem Alter der Eltern (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

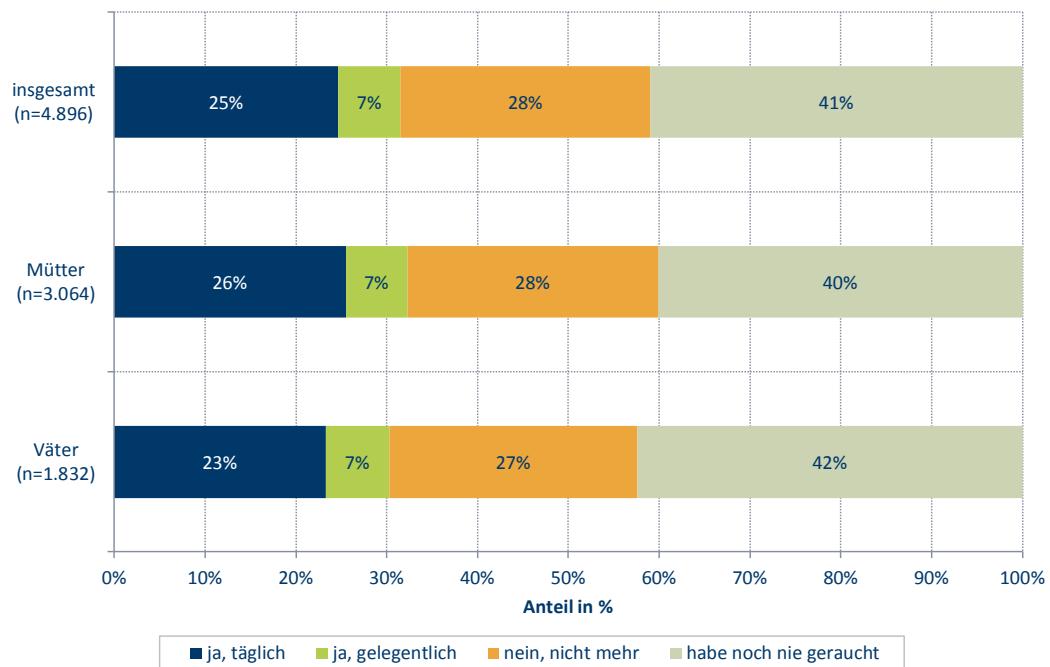
Anmerkungen: gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Eltern mit Übergewicht bzw. Adipositas schätzen ihren Gesundheitszustand schlechter ein als normalgewichtige Eltern: So bezeichnet jeder fünfte befragte Elternteil mit Normalgewicht den eigenen Gesundheitszustand als mittelmäßig oder schlechter, bei den Elternteilen mit Adipositas liegt der entsprechende Anteil bei rd. 35 %.

3.1.3 Rauchverhalten und Alkoholkonsum der Eltern

Jeder vierte befragte Elternteil gibt an, täglich zu rauchen (Abbildung 18). Dabei gibt es kaum Unterschiede zwischen Vätern und Müttern.

Abbildung 18: Verteilung der Eltern nach dem Rauchverhalten und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018

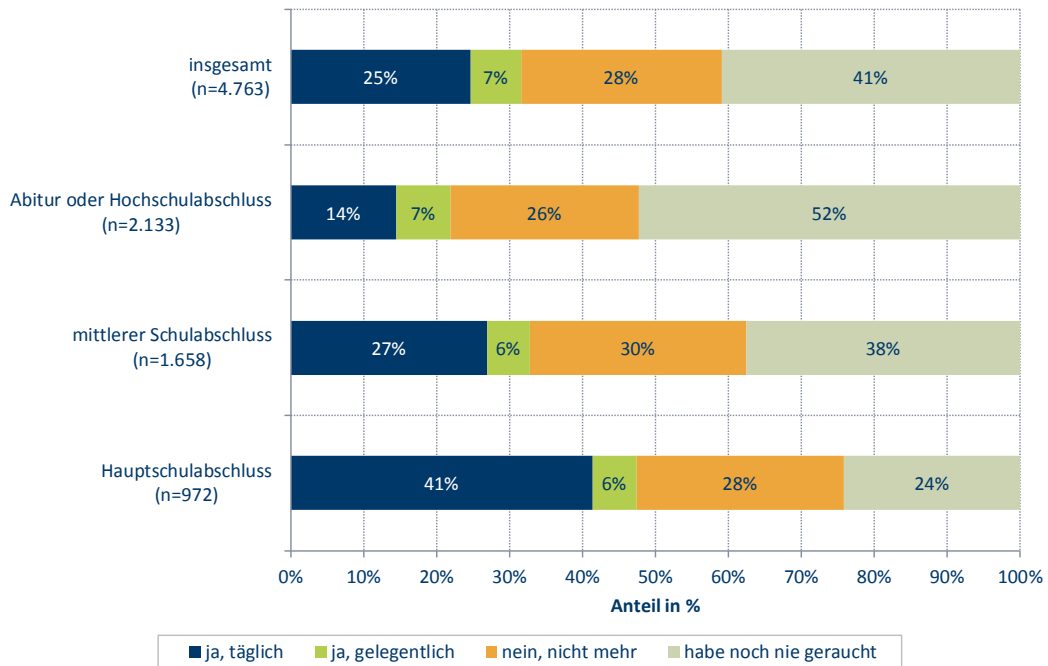


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Das Rauchverhalten ist stark abhängig vom Bildungsstand der Eltern: Während bei den Eltern mit Hauptschulabschluss rd. 41 % nach eigenen Angaben täglich rauchen, beträgt der entsprechende Anteil bei den Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss lediglich rd. 14 % (Abbildung 19).

Abbildung 19: Verteilung der Eltern nach dem Rauchverhalten und nach dem Bildungsstand des befragten Elternteils (in %), 2018

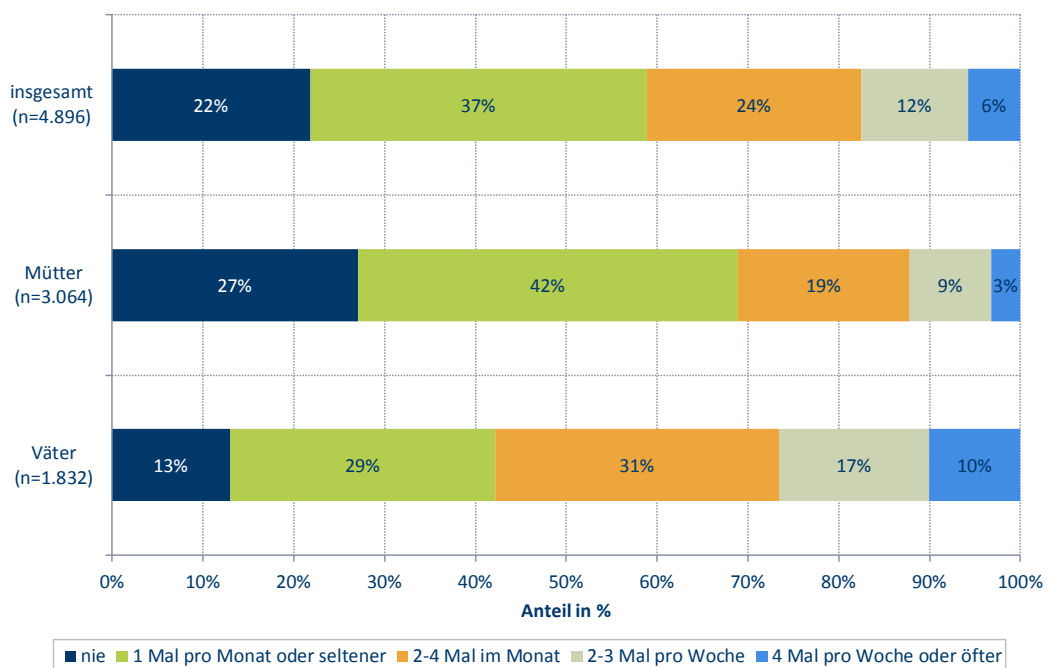


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Rund 22 % der befragten Eltern gibt an, nie Alkohol zu trinken, und rd. 18 % mehr als zweimal die Woche (Abbildung 20). Mütter trinken etwas seltener als Väter. Auch bezüglich des Alkoholkonsums zeigt sich ein Zusammenhang mit dem Bildungsabschluss der befragten Eltern – allerdings spiegelbildlich zum Rauchverhalten: Rund 33 % der Eltern mit Hauptschulabschluss geben an, niemals Alkohol zu trinken, im Vergleich zu nur rd. 16 % der Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss.

Abbildung 20: Verteilung der Eltern nach Alkoholkonsum und Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

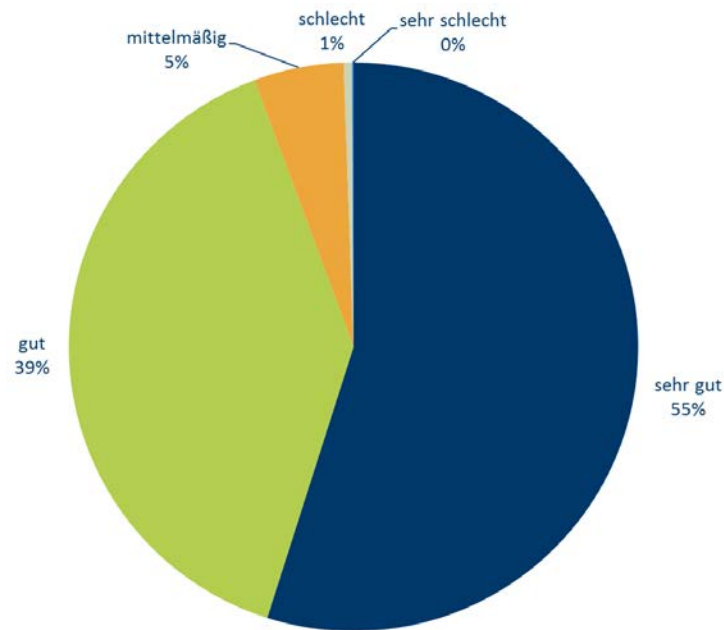
3.2 Gesundheit der Kinder

3.2.1 Allgemeiner Gesundheitszustand der Kinder

Die befragten Eltern wurden gebeten, den allgemeinen Gesundheitszustand des Zielkinds zu bewerten: Rund 55 % der Eltern bewerten diesen als sehr gut, weitere 33 % als gut (Abbildung 21).

Die Einschätzung der Eltern zum Gesundheitszustand ihres Kindes unterscheidet sich nach dem Alter der Kinder: In der Altersgruppe der 4- bis 6-Jährigen berichten rd. 59 % der Eltern von einem sehr guten Gesundheitszustand, bei den 11-14-Jährigen liegt der entsprechende Anteil bei rd. 47 %. Auch bewerten Eltern mit einem Hauptschulabschluss den Gesundheitszustand des Kindes etwas schlechter als Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss (49 % im Vergleich zu 58 %).

Abbildung 21: Verteilung der Eltern nach der Einschätzung des Gesundheitszustandes des Zielkinds (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

3.2.2 Akute und chronische Erkrankungen der Kinder

Knapp ein Drittel der Kinder hatte in der letzten Woche vor der Befragung eine akute Erkrankung (z. B. Erkältung, Infekt). Hierbei ist zu berücksichtigen, dass der Befragungszeitraum zwischen Januar und März lag und damit hauptsächlich in den Wintermonaten, in denen Erkältungen weiter verbreitet sind als in den Sommermonaten. Von den akuten Erkrankungen sind insbesondere die jüngeren Zielkinder betroffen: Rund 42 % der Kinder im Alter von 4-6 Jahren hatten eine akute Erkrankung in der Woche vor der Befragung, bei den 11- bis 14-Jährigen waren es 26 %. Eltern mit Hauptschulabschluss geben häufiger eine akute Erkrankung der Kinder an als Eltern mit Abitur oder Hochschulabschluss (42 % im Vergleich zu 30 %).

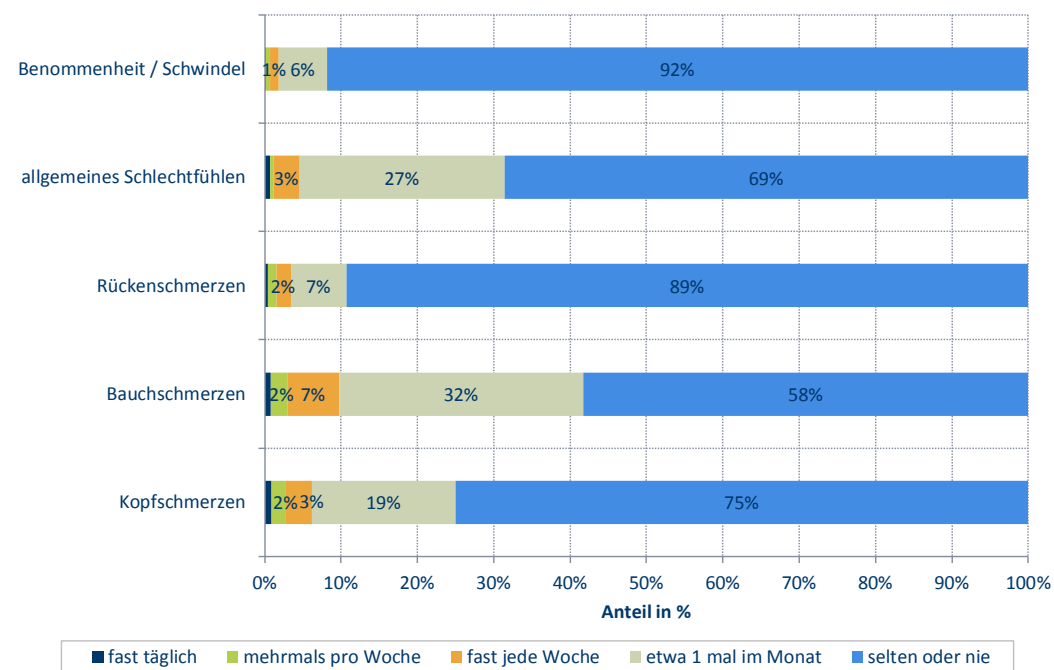
Rund 7 % der Kinder in der Stichprobe haben laut Angaben der Eltern eine chronische Erkrankung (z. B. Diabetes, Asthma) und rd. 2 % eine Behinderung. Dieser Anteil liegt mit rd. 9 % bei den 7-10-Jährigen am höchsten und in der jüngsten Altersgruppe (4- bis 6-Jährige) mit rd. 4 % am niedrigsten.

3.2.3 Beschwerden der Kinder

Die Eltern wurden gefragt, wie häufig bestimmte Beschwerden in den letzten sechs Monaten bei ihrem jüngsten Kind, dem Zielkind, aufgetreten sind. Dabei wurden sowohl körperliche Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen) als auch psychische Probleme (z. B. Einschlafprobleme, Gereiztheit) erfragt.

Die Mehrheit der Kinder hatte in den letzten sechs Monaten selten oder nie körperliche Beschwerden (Abbildung 22). Rd. 42 % hatten einmal im Monat oder häufiger Bauchschmerzen. Benommenheit und Schwindel sowie Rückenschmerzen kamen nur selten vor: Rund 92 % litten selten oder nie unter Schwindel/Benommenheit, rd. 89 % selten oder nie unter Rückenschmerzen.

Abbildung 22: Verteilung der Eltern nach dem Vorliegen von **körperlichen** Beschwerden bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

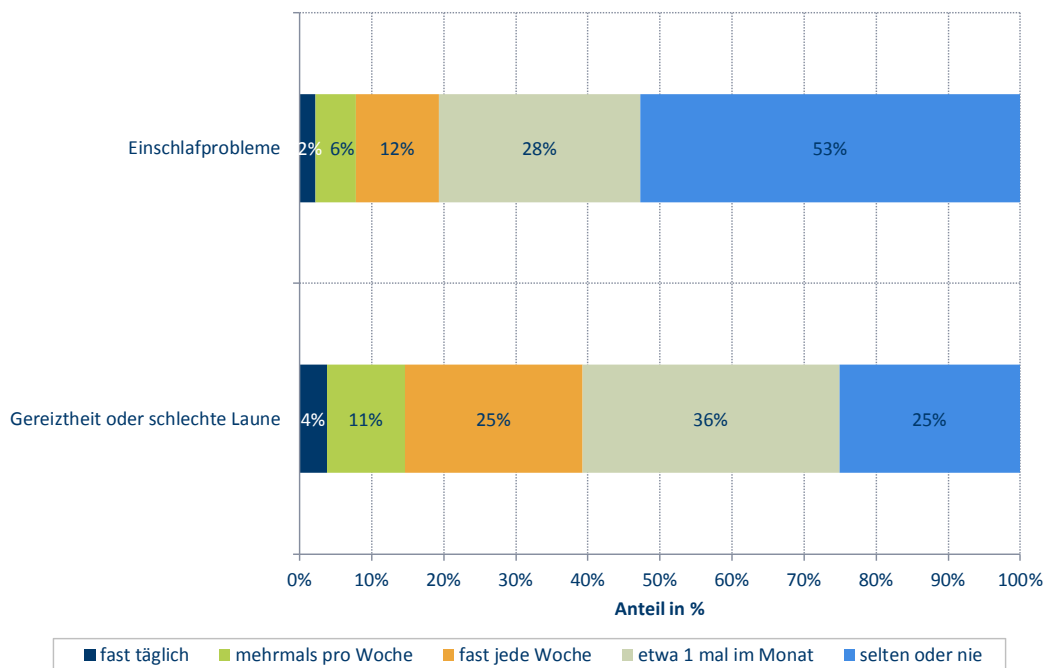
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Insgesamt haben rd. 16 % der Kinder mindestens eines der körperlichen Symptome fast jede Woche oder häufiger. Bei Eltern mit Hauptschulabschluss liegt der entsprechende Anteil der Kinder bei 21 %, bei Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss bei rd. 14 %.

Die psychischen Beschwerden Einschlafprobleme sowie Gereiztheit und schlechte Laune sind gemäß den befragten Eltern bei den jeweiligen Zielkindern häufiger anzutreffen als die körperlichen bzw. somatischen Beschwerden. So geben rd. 15 % der Eltern an, dass ihr Kind mehrmals pro Woche oder fast täglich über einen Zeitraum von sechs Monaten gereizt oder schlecht gelaunt ist (Abbildung 23). Weitere 25 % berichten von diesen Beschwerden fast jede Woche. Jedes fünfte Kind hat gemäß den befragten Eltern fast jede Woche oder häufiger Einschlafprobleme.

Werden diese beiden Beschwerden (Einschlafprobleme oder Gereiztheit oder schlechte Laune) gemeinsam betrachtet, so haben rd. 45 % mindestens eines dieser beiden Beschwerden fast jede Woche oder häufiger. Dabei gibt es kaum Unterschiede nach dem höchsten Bildungsabschluss der Eltern.

Abbildung 23: Verteilung der Eltern nach dem Vorliegen von **psychischen** Beschwerden bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten (in %), 2018

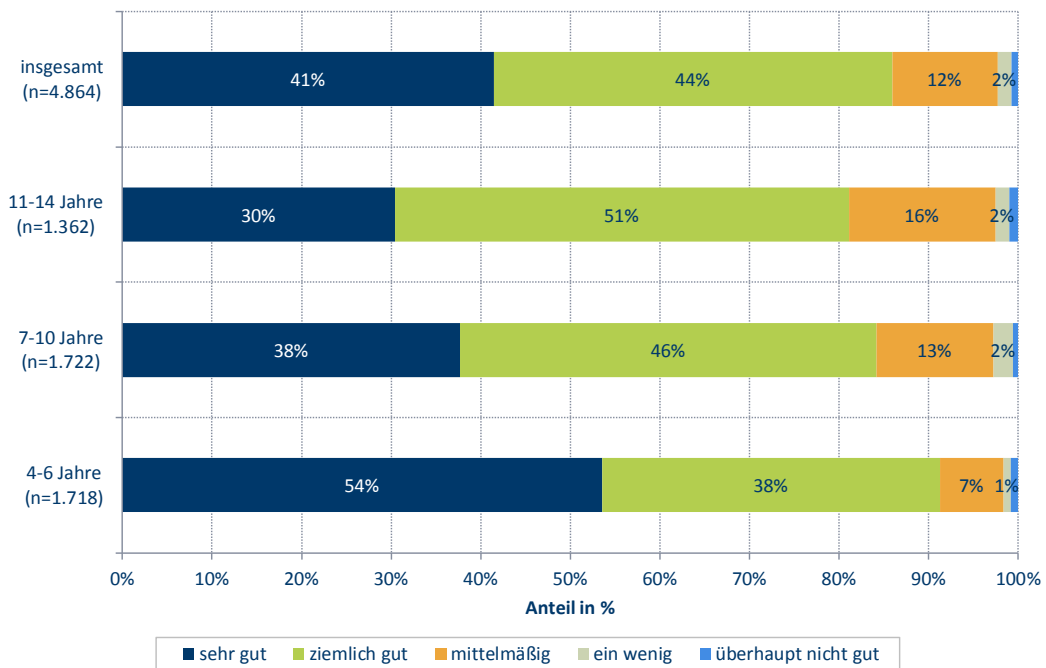


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Rund 41 % der Eltern geben an, dass ihr Kind in der Schule bzw. Kita sehr gut zurechtkommt (Abbildung 24). Dies unterscheidet sich beträchtlich nach dem Alter des Kindes. In der jüngsten Altersgruppe geben 54 % der befragten Eltern an, dass das Kind sehr gut zurechtkommt, in der Altersgruppe der 11-14-Jährigen lediglich rd. 30 %.

Abbildung 24: Verteilung der Eltern nach ihrer Einschätzung, wie die Kinder in der Schule / Kita zurechtkommen, insgesamt sowie nach Altersgruppe des Kindes (in %), 2018

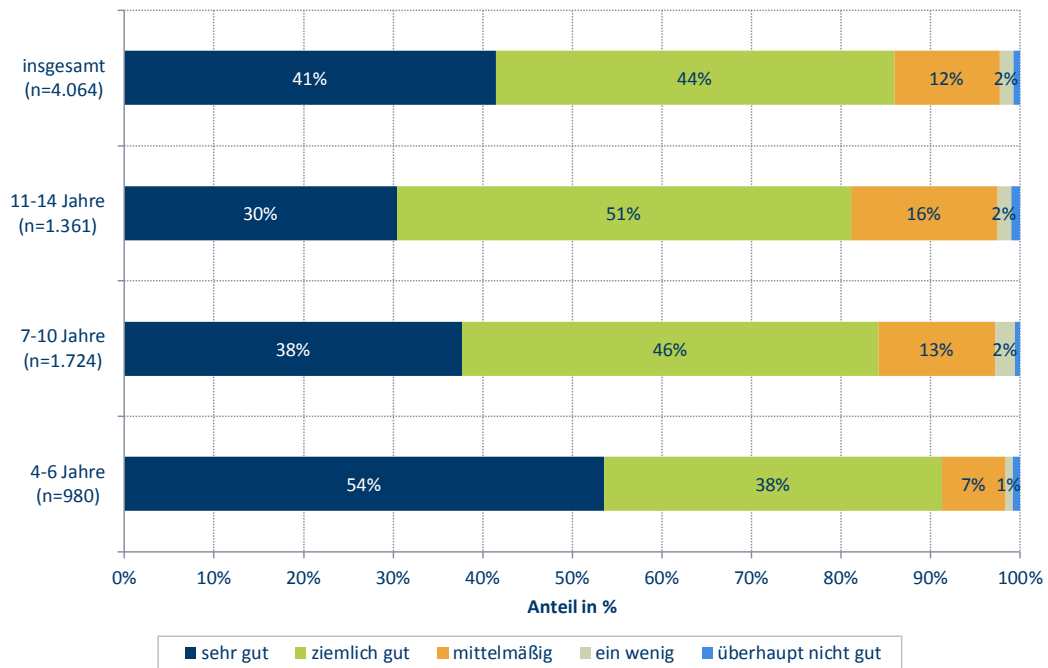


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Ähnliche Unterschiede nach dem Alter des Kindes zeigen sich bei der Frage, ob das Kind in der Schule gut aufpassen konnte (Abbildung 25).

Abbildung 25: Verteilung der Eltern nach ihrer Einschätzung, wie gut die Kinder in der Schule aufpassen können, insgesamt sowie nach Altersgruppe des Kindes (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

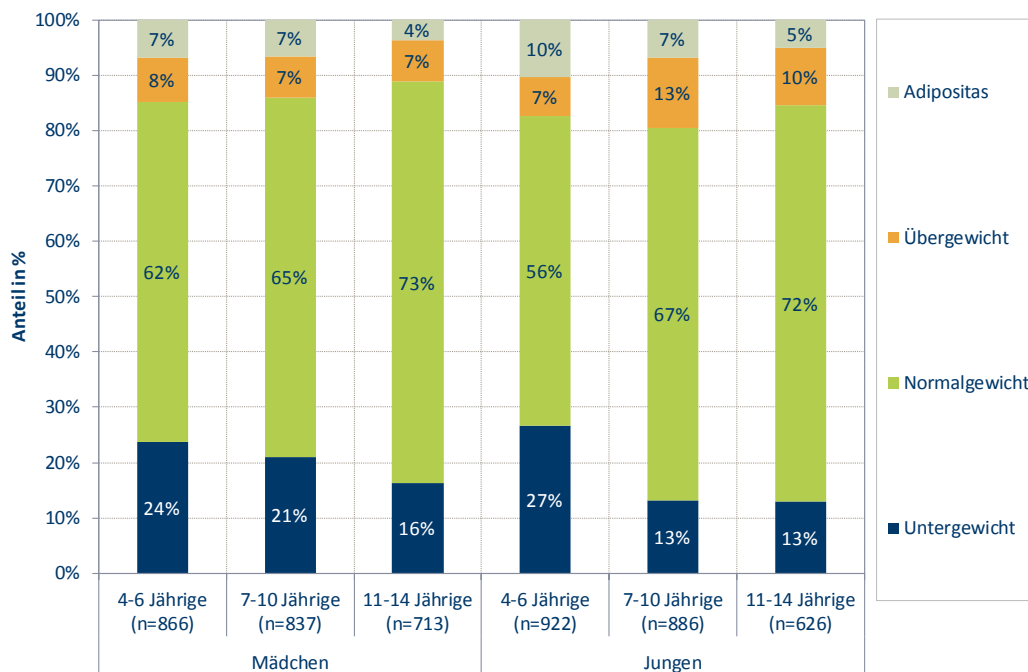
Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

3.2.4 Body-Mass-Index der Kinder

Die Eltern wurden des Weiteren nach der Größe und dem Gewicht des Zielkindes gefragt. Auf dieser Grundlage wurde der Body-Mass-Index des Kindes berechnet. Aufgrund wachstumsbedingter Veränderungen des Verhältnisses von Körpergröße und -gewicht im Kindes- und Jugendalter gibt es – im Gegensatz zu den Erwachsenen – keinen für alle Altersgruppen einheitlichen Grenzwert, ab welchem ein Kind oder Jugendlicher als übergewichtig oder adipös einzustufen ist. Für diese Einteilung werden daher alters- und geschlechtsdifferenzierte Perzentilkurven verwendet (vgl. dazu Kromeyer-Hausschild 2001).

Gemäß dieser Einteilung sind insgesamt rd. 16 % der Zielkinder übergewichtig oder adipös (Übergewicht: 9 %, Adipositas: 7 %). Jungen sind dabei in allen Altersgruppen etwas übergewichtiger als die Mädchen in der jeweiligen Altersgruppe (Abbildung 26).⁶

Abbildung 26: Verteilung der Eltern nach der Gewichtseinteilung des Zielkindes nach Altersgruppe und Geschlecht des Zielkindes (in %), 2018



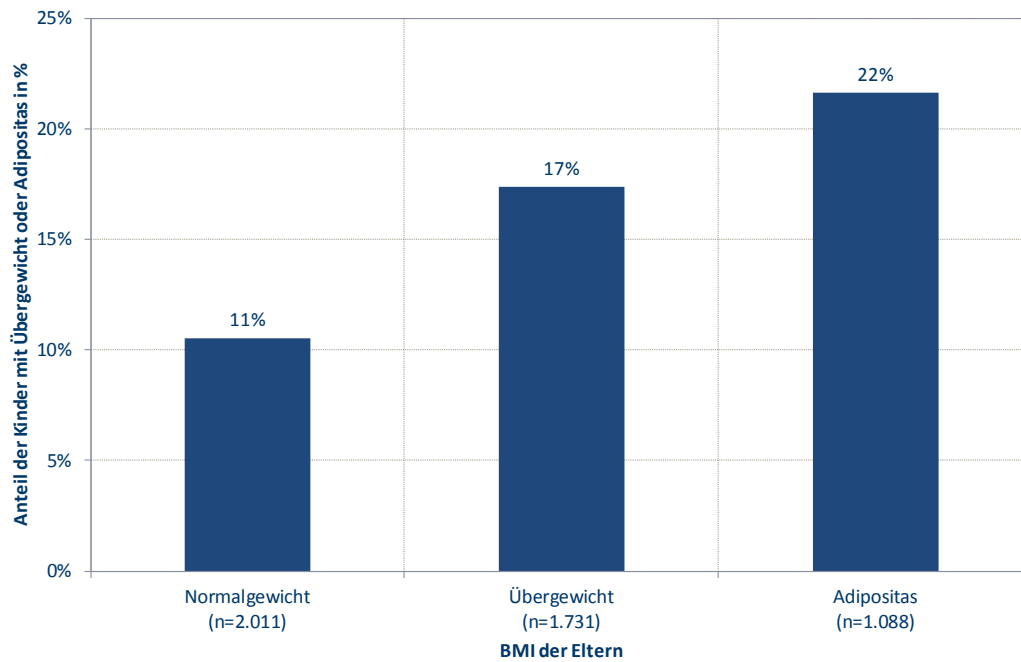
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

⁶ Aufgrund der Verwendung der Perzentilwerte gemäß Kromeyer-Hausschild (2001) – was auch den aktuellen Empfehlungen der Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Prävention von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter entspricht – sind die Werte nicht mit der AOK-Familienstudie aus dem Jahr 2014 vergleichbar, da dort andere Referenzwerte auf WHO-Basis zugrunde gelegt wurden.

Es zeigt sich ein Zusammenhang zwischen dem Gewicht des Kindes und dem Gewicht der Eltern: Der Anteil der Kinder mit Übergewicht oder Adipositas liegt bei Eltern mit Normalgewicht bei rd. 11 %, bei Eltern mit Adipositas ist dieser Anteil mit rd. 22 % doppelt so hoch (Abbildung 27).

Abbildung 27: Häufigkeit von Übergewicht oder Adipositas des Zielkindes nach BMI-Einteilung des befragten Elternteils (in %), 2018

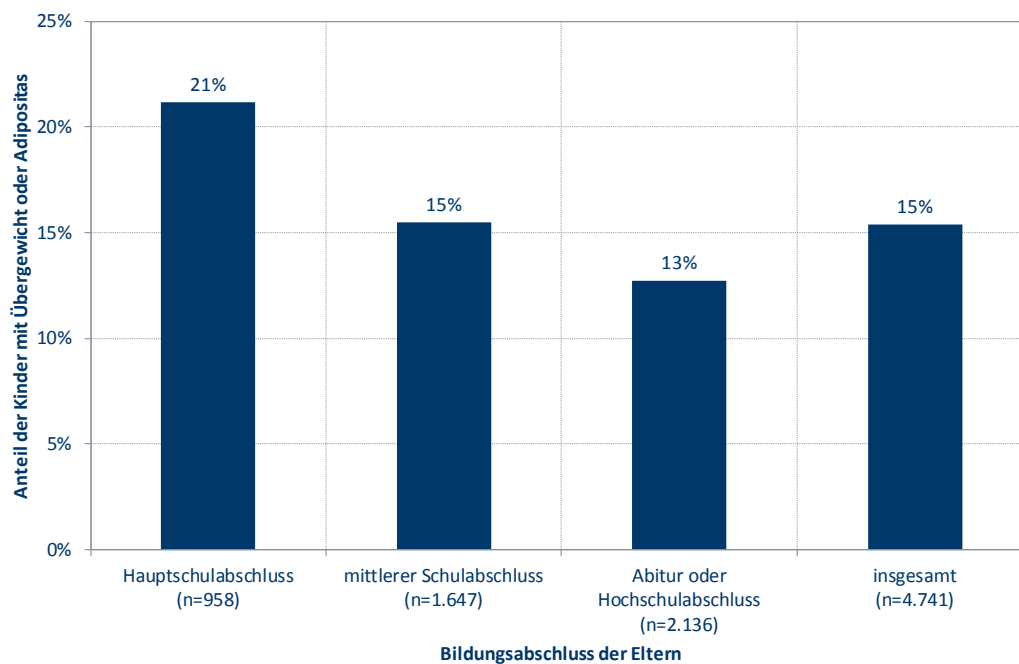


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Wie oben gezeigt variiert das Gewicht der Eltern mit ihrem Bildungsstand. Dies zeigt sich auch beim Gewicht der Kinder: Rund 21 % der Eltern mit Hauptschulabschluss haben übergewichtige oder adipöse Kinder, bei Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss beträgt der entsprechende Anteil rd. 13 % (Abbildung 28).

Abbildung 28: Häufigkeit von Übergewicht oder Adipositas bei Kindern insgesamt und nach Bildungsstand des befragten Elternteils (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

3.2.5 Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen

Die große Mehrheit der befragten Eltern hat laut eigenen Angaben die Vorsorgeuntersuchungen für das Kind in Anspruch genommen. Die U1 bis U6 (Vorsorgeuntersuchungen im ersten Lebensjahr), die U7 (Vorsorgeuntersuchung im zweiten Lebensjahr) und die U7a (Vorsorgeuntersuchung im dritten Lebensjahr) betrifft alle Zielkinder in der Stichprobe. Die U1-U6 sowie die U7 wurden insgesamt von jeweils rd. 93 % der Eltern in Anspruch genommen und die U7a von 91 %.

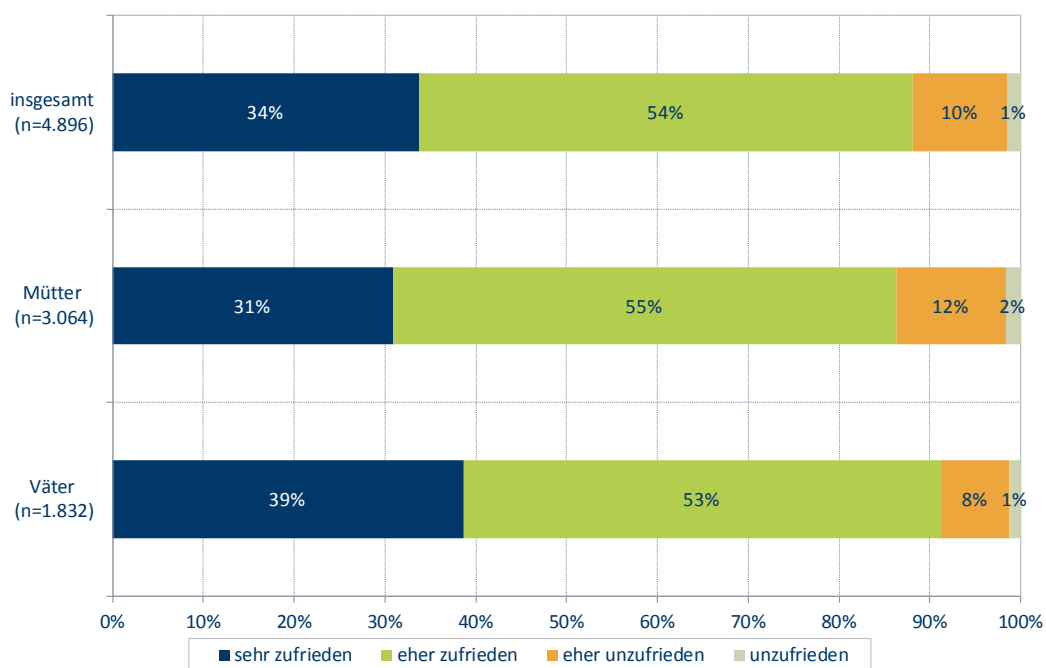
Bei allen Vorsorgeuntersuchungen variiert die Inanspruchnahme leicht mit dem Bildungsstand: Eltern mit Hauptschulabschluss nehmen die Vorsorgeuntersuchungen etwas seltener in Anspruch als Eltern mit Abitur oder Hochschulabschluss (U7: Hauptschulabschluss: 90 %, Abitur: 94 %). Eltern mit Migrationshintergrund nehmen die Vorsorgeuntersuchungen etwas seltener in Anspruch als Eltern ohne Migrationshintergrund (U1-U6: Migrationshintergrund: 90 %, ohne Migrationshintergrund: 94 %).

4. Familienleben und Situation der Eltern

4.1 Zufriedenheit mit dem Familienleben

Die befragten Eltern sind zum Großteil mit ihrem Familienleben (sehr) zufrieden (Abbildung 29). Lediglich rd. 11 % äußern sich eher unzufrieden (10 %) bzw. sehr unzufrieden (1 %). Die befragten Väter sind tendenziell etwas zufriedener als die befragten Mütter.

Abbildung 29: Verteilung der Eltern nach ihrer Zufriedenheit mit dem Familienleben insgesamt und nach Geschlecht (in %), 2018



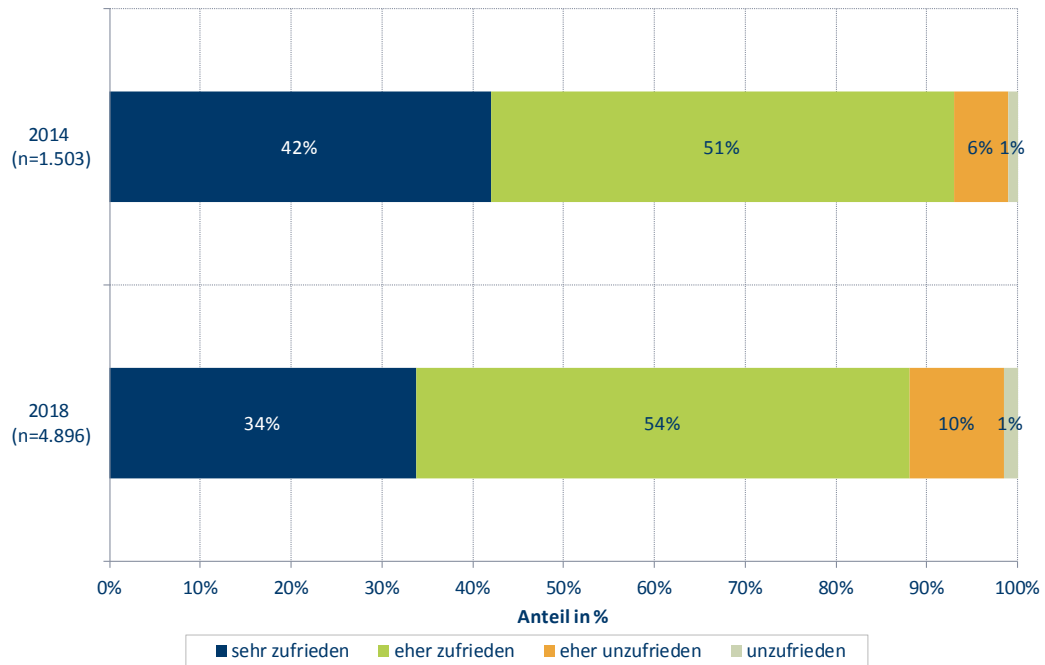
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Im Vergleich zu den Ergebnissen der AOK-Familienstudie 2014 äußerte sich im Jahr 2018 ein etwas höherer Anteil der Eltern unzufrieden mit dem Familienleben (11 % im Vergleich zu 7 %). Auch ging der Anteil der Eltern, die mit dem Familienleben sehr zufrieden waren, um rd. acht Prozentpunkte zurück (Abbildung 30).⁷

⁷ Bei allen Zeitvergleichen ist zu beachten, dass sich die Zusammensetzung der Stichprobe im Zeitverlauf verändert hat. In der Stichprobe 2018 ist ein höherer Anteil an Eltern mit Hochschulabschluss sowie ein höherer Anteil an Vätern vertreten (vgl. dazu auch Kapitel 2).

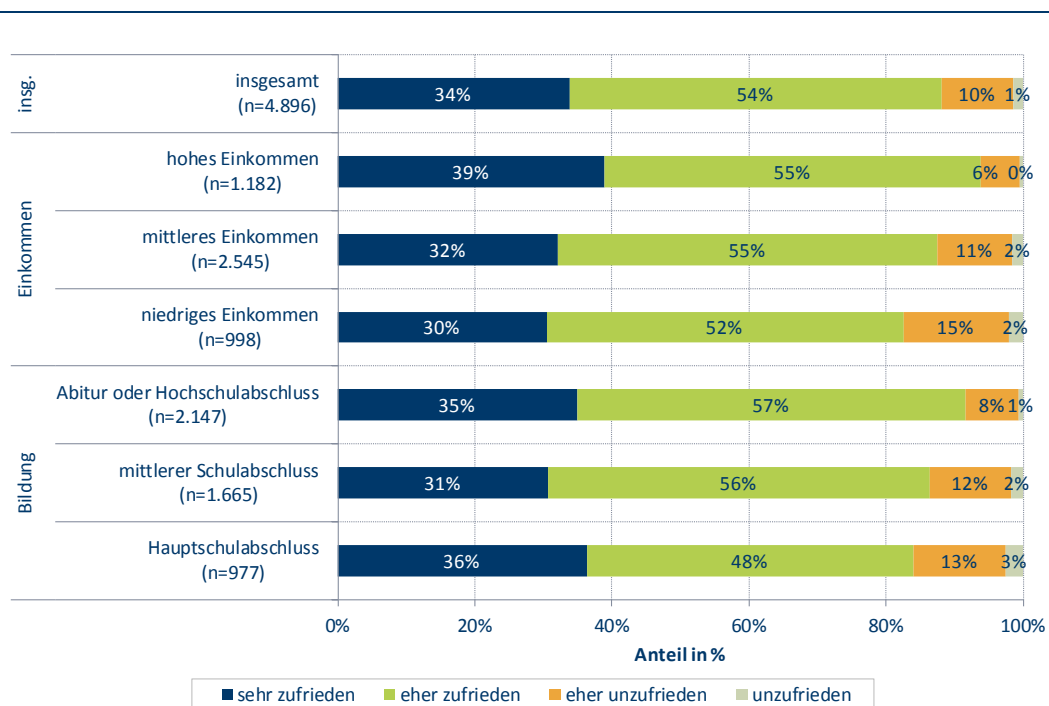
Abbildung 30: Verteilung der Eltern nach ihrer Zufriedenheit mit dem Familienleben (in %), 2014 ggü. 2018



Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014)
Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Die Zufriedenheit der befragten Eltern mit ihrem Familienleben variiert mit dem Bildungsstand und dem Einkommen der Eltern, wobei Eltern mit niedriger Bildung und niedrigerem Einkommen eine höhere Unzufriedenheit mit ihrem Familienleben äußern (Abbildung 31): Während rd. 17 % der Eltern mit einem niedrigen Einkommen eher oder sehr unzufrieden sind, beträgt der entsprechende Anteil bei Eltern mit hohem Einkommen rd. 6 %. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch unter Berücksichtigung des Bildungsstandes: Rund 16 % der Eltern mit einem Hauptschulabschluss sind eher bzw. sehr unzufrieden mit dem Familienleben im Vergleich zu rd. 9 % der befragten Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss.

Abbildung 31: Verteilung der Eltern nach Zufriedenheit mit ihrem Familienleben insgesamt sowie nach Bildung und Einkommen (in %), 2018

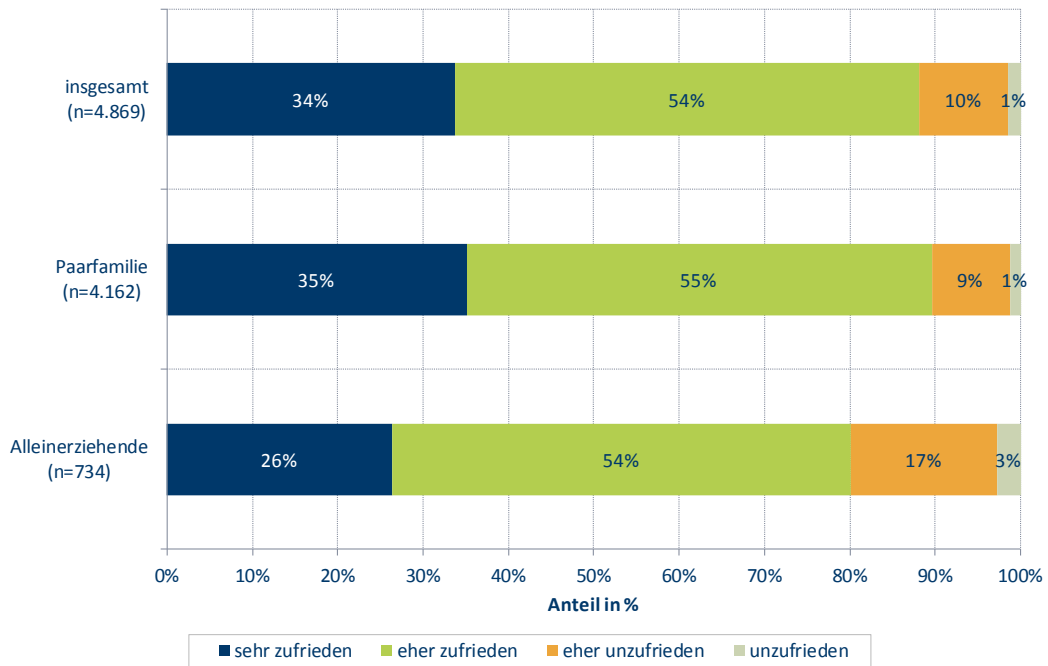


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Alleinerziehende sind mit ihrem Familienleben unzufriedener als Paarfamilien: Rund 20 % der Alleinerziehenden geben an, mit dem Familienleben eher oder sehr unzufrieden zu sein – bei Paarfamilien liegt der entsprechende Anteil lediglich bei rd. 10 % (Abbildung 32).

Abbildung 32: Verteilung der Eltern nach Zufriedenheit mit ihrem Familienleben insgesamt sowie nach Familienstatus (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

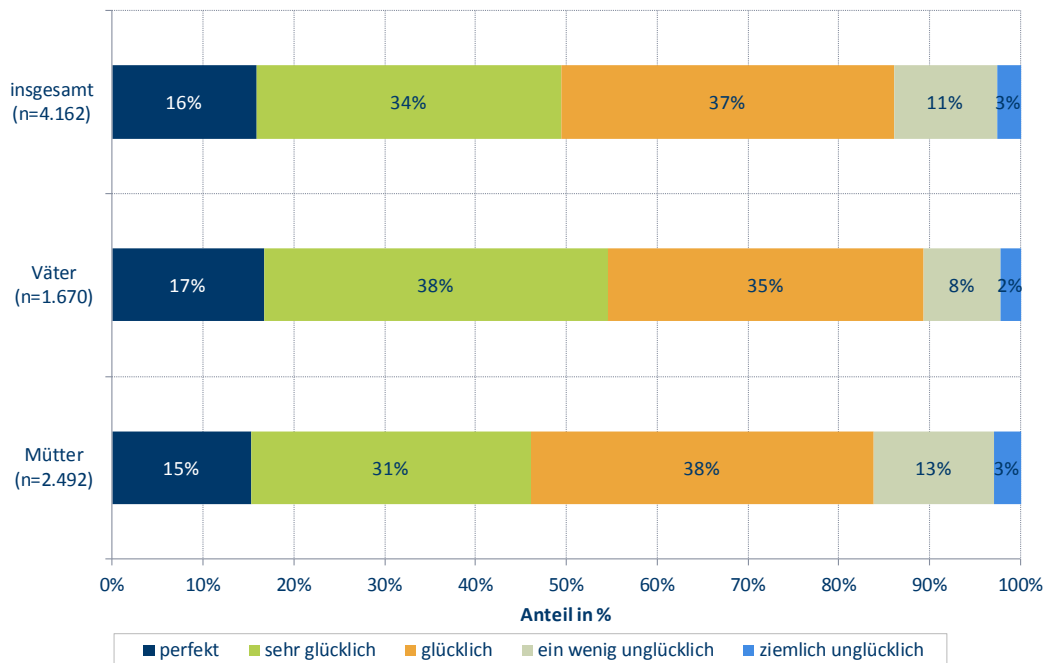
Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Das Alter oder die Anzahl der Kinder scheinen dagegen keinen Einfluss auf die Zufriedenheit mit dem Familienleben zu haben. Auch Eltern mit und ohne Migrationshintergrund unterscheiden sich nicht wesentlich bezüglich ihrer Zufriedenheit mit dem Familienleben.

4.2 Einschätzung der Ehe bzw. Partnerschaft und der Beziehung zum Kind

Die große Mehrheit der befragten Eltern in Paarfamilien ist nach eigenen Angaben glücklich mit der Partnerschaft, 14 % bezeichnen die Partnerschaft als ein wenig bzw. ziemlich unglücklich (Abbildung 33). Väter sind tendenziell glücklicher mit der Partnerschaft als Mütter: Während 10 % der befragten Väter die Partnerschaft als ein wenig bzw. ziemlich unglücklich beschreiben, beträgt der entsprechende Anteil bei den Müttern rd. 16 %.

Abbildung 33: Verteilung der Eltern nach Einschätzung ihrer Partnerschaft insgesamt und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018

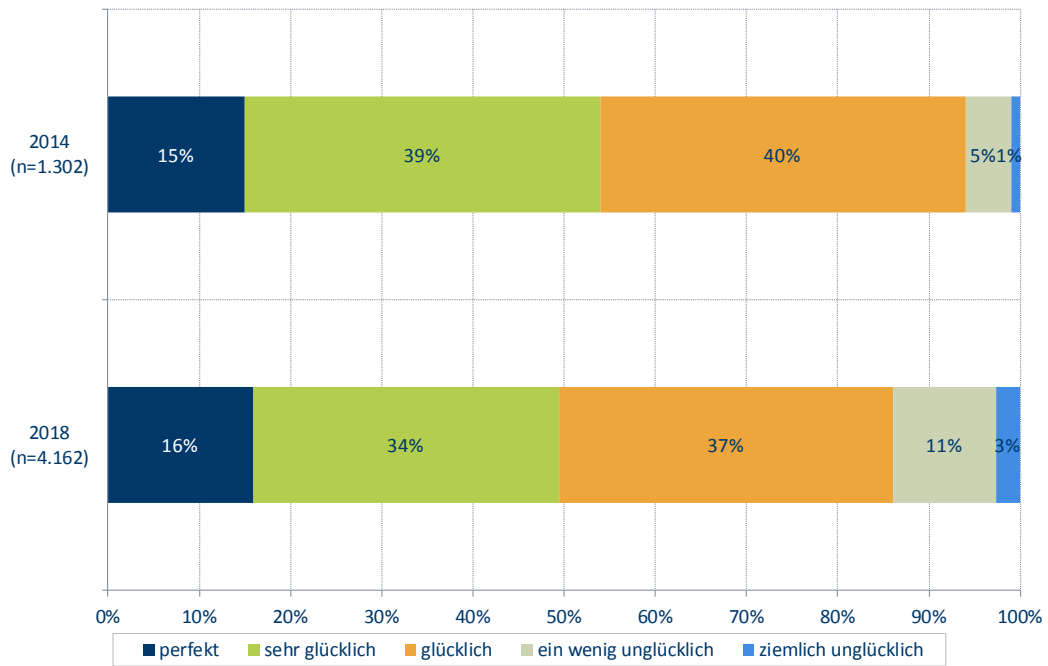


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Im Vergleich zur AOK-Familienstudie 2014 hat sich der Anteil der Eltern in einer unglücklichen Partnerschaft nahezu verdoppelt: Im Jahr 2018 gaben 14 % der befragten Eltern an, ein wenig oder ziemlich unglücklich mit der Partnerschaft zu sein, im Jahr 2014 betrug der entsprechende Anteil lediglich 6 % (Abbildung 34).

Abbildung 34: Verteilung der Eltern nach Einschätzung ihrer Partnerschaft (in %), 2014 ggü. 2018



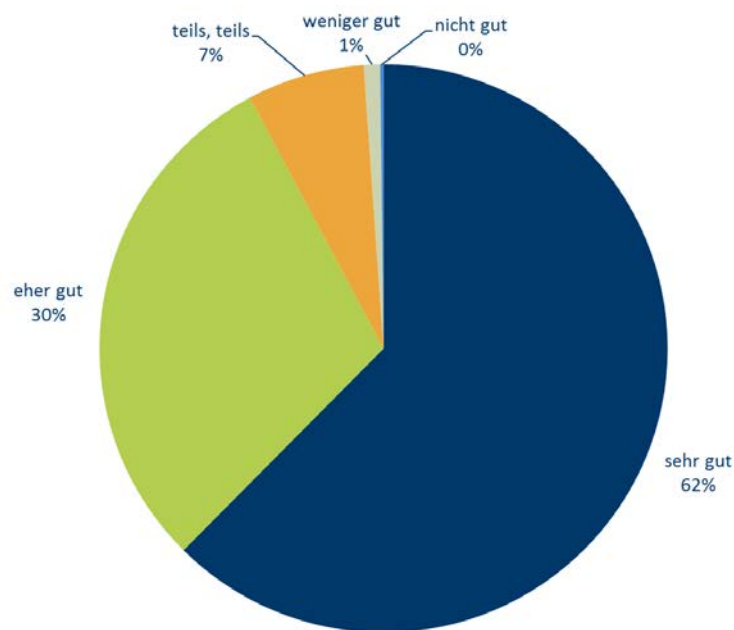
Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014)

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Mehr als 92 % der befragten Eltern beurteilen die Beziehung zum Kind als sehr gut bzw. gut (Abbildung 35). Väter und Mütter unterscheiden sich dabei nicht.

Je älter das Kind, desto seltener beurteilen die Eltern die Beziehung zum Kind als sehr gut: Während rd. 67 % der Eltern die Beziehung zu ihrem 4-6-jährigen Kind als sehr gut beschreiben, beträgt der entsprechende Anteil der Eltern bei 11-14-jährigen Kindern lediglich rd. 50 %.

Abbildung 35: Verteilung der Eltern nach Einschätzung ihrer Beziehung zum jüngsten Kind (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

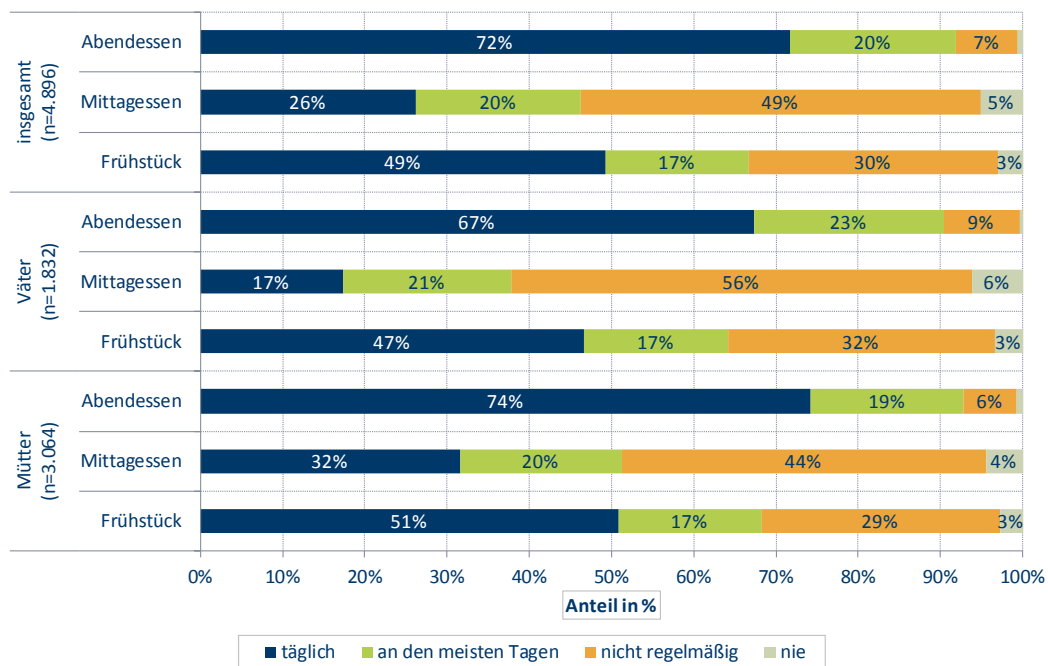
4.3 Gemeinsame Aktivitäten mit dem Kind

4.3.1 Gemeinsame Mahlzeiten

Rund 72 % der befragten Eltern nehmen täglich gemeinsam mit ihrem Kind das Abendessen ein (Abbildung 36). Das Frühstück wird von der Hälfte der befragten Eltern täglich gemeinsam eingenommen, das Mittagessen lediglich von rund einem Viertel der befragten Eltern. Die gemeinsame tägliche Einnahme des Mittagessens hängt stark mit der Berufstätigkeit der Eltern zusammen: Sind beide Eltern nicht berufstätig, essen sie zu rd. 70 % täglich oder an den meisten Tagen gemeinsam mit dem Kind zu Mittag; ist dagegen mindestens ein Elternteil berufstätig, beträgt der entsprechende Anteil rd. 45 %.

Im Vergleich zu den befragten Vätern nimmt ein größerer Anteil der befragten Mütter das Mittagessen täglich gemeinsam mit dem Kind ein.

Abbildung 36: Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit des Einnehmens gemeinsamer Mahlzeiten mit dem Kind insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018

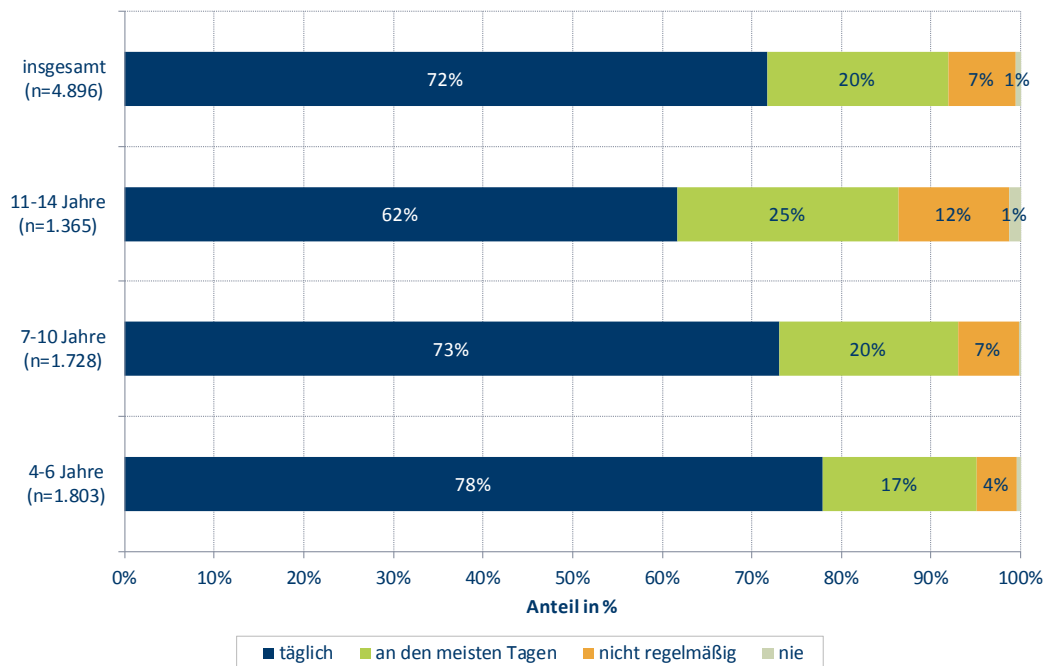


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Das gemeinsame Einnehmen von Mahlzeiten variiert zudem mit dem Alter der Kinder. Je älter das Kind, desto seltener wird täglich oder an den meisten Tagen gemeinsam das Abendessen eingenommen (Abbildung 37).

Abbildung 37: Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit des Einnehmens eines gemeinsamen Abendessens mit dem Kind insgesamt sowie nach Altersgruppe des Kindes (in %), 2018

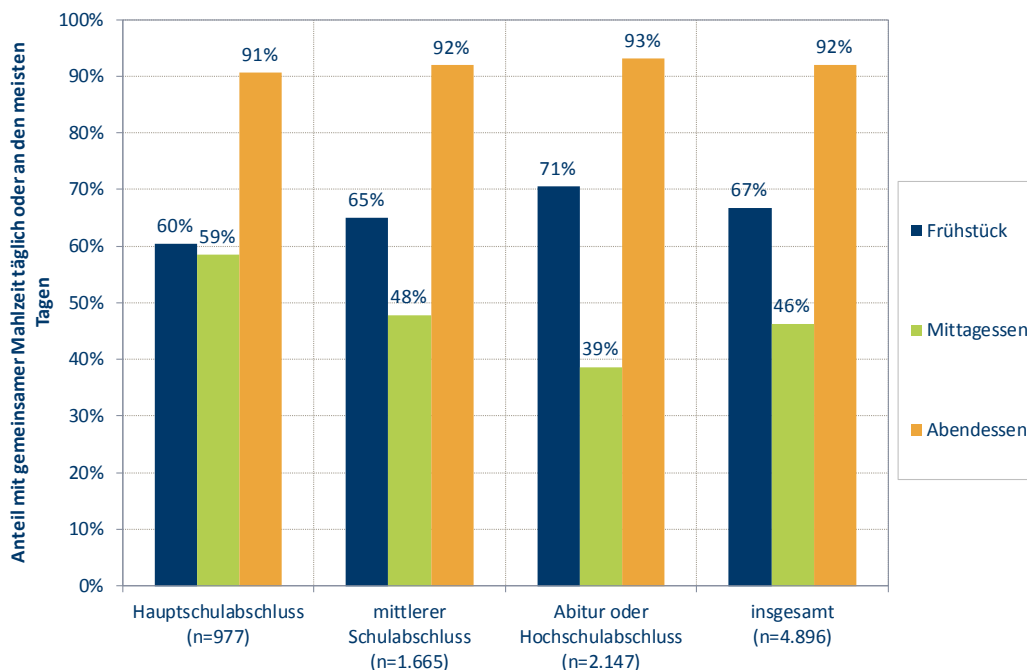


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Bei der Regelmäßigkeit gemeinsamer Mahlzeiten zeigen sich Unterschiede nach dem Bildungsstand der Eltern (Abbildung 38). So frühstückt ein größerer Anteil der befragten Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss (71 %) täglich oder an den meisten Tagen mit dem Kind im Vergleich zu Eltern mit Hauptschulabschluss (60 %). Beim Mittagessen ist es umgekehrt: Ein größerer Anteil der Eltern mit Hauptschulabschluss isst täglich oder an den meisten Tagen gemeinsam mit dem Kind zu Mittag (59 % im Vergleich zu 39 %). Beim Abendessen zeigen sich nur vergleichsweise geringe Unterschiede nach dem Bildungsstand der Eltern.

Abbildung 38: Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit des Einnehmens gemeinsamer Mahlzeiten mit dem Kind insgesamt sowie nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018



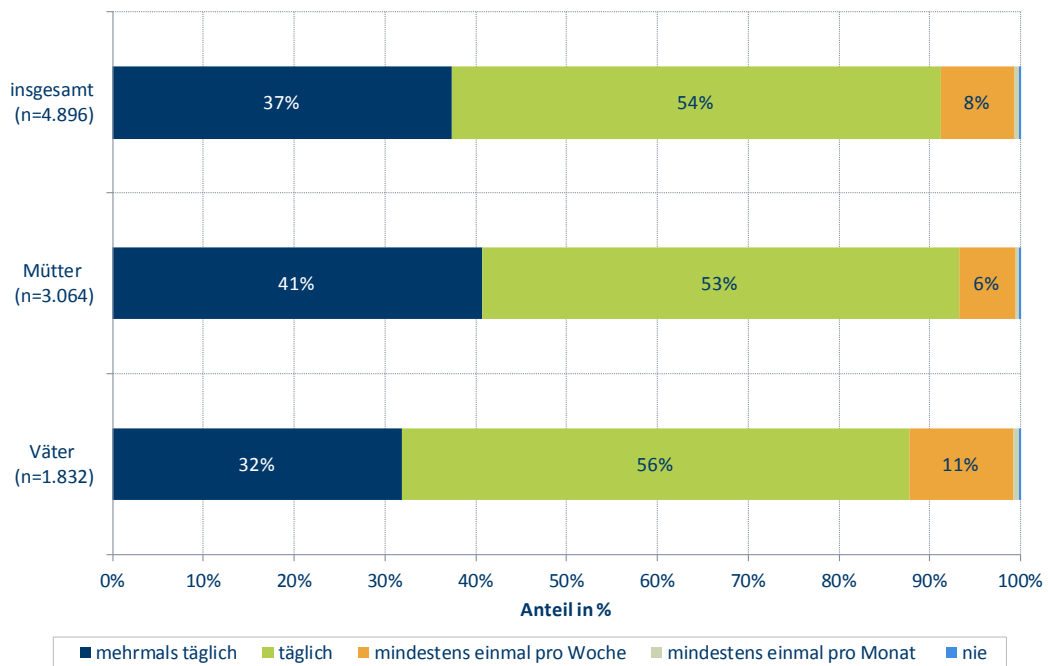
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

4.3.2 Zeitverbringen mit dem Kind

Der Großteil der befragten Eltern verbringt (mehrmals) täglich Zeit mit dem Kind, in der das Kind die volle Aufmerksamkeit erhält (Abbildung 39). Die befragten Mütter geben etwas häufiger (41 %) als die befragten Väter (32 %) an, mehrmals täglich Zeit mit dem Kind zu verbringen.

Abbildung 39: Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit, mit der dem Kind die volle Aufmerksamkeit geschenkt wird, insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018

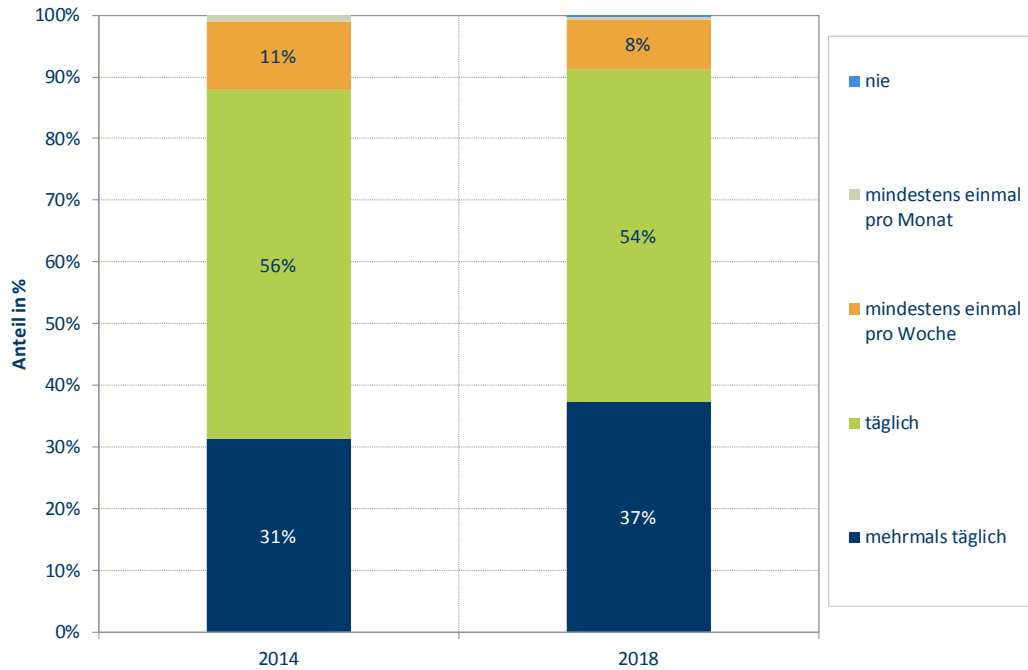


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Auch in der AOK-Familienstudie 2014 wurde den Eltern diese Frage gestellt. Im Zeitvergleich ist der Anteil der Eltern, die mehrmals täglich Zeit mit dem Kind verbringen, in der das Kind die volle Aufmerksamkeit hat, leicht angestiegen (2014: 31 %, 2018: 37 %) (Abbildung 40).

Abbildung 40: Verteilung der Eltern nach der Häufigkeit, mit der dem Kind die volle Aufmerksamkeit geschenkt wird (in %), 2014 ggü. 2018



Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014)

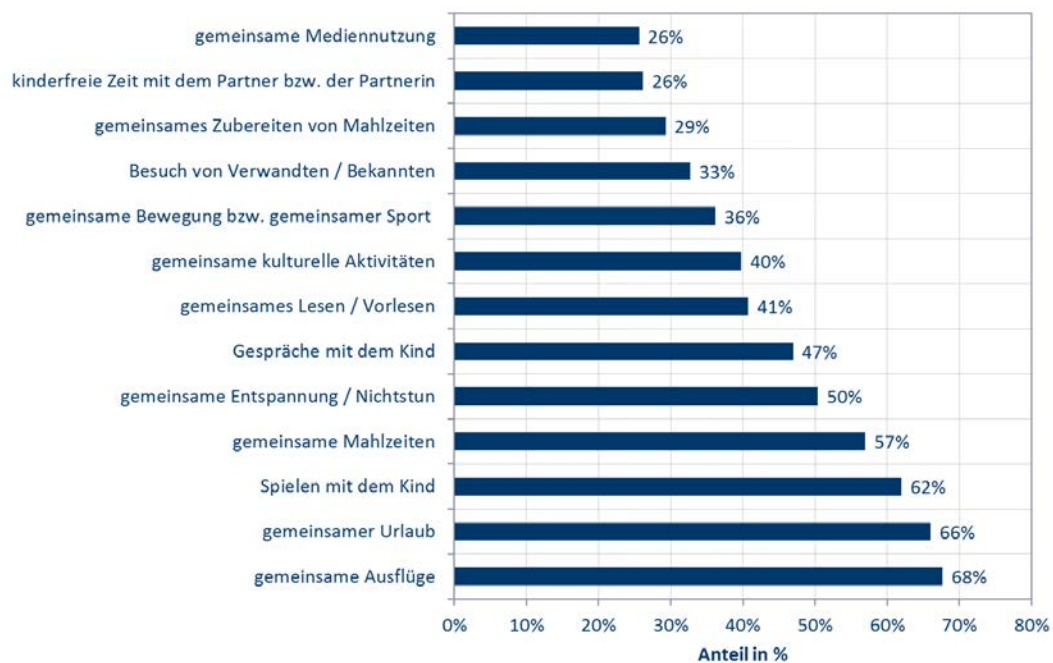
Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Die Häufigkeit, mit der die befragten Eltern Zeit mit ihrem Kind verbringen und das Kind dabei die volle Aufmerksamkeit erhält, ist unabhängig vom Alter der Kinder. Auch nach dem Bildungsstand der Eltern zeigen sich nur geringfügige Unterschiede.

4.3.3 Besonders schöne Familienzeiten

Rund zwei Drittel der befragten Eltern erleben eine besonders schöne Zeit mit der Familie bei gemeinsamen Ausflügen oder einem gemeinsamen Urlaub (Abbildung 41). Auch das Spielen mit dem Kind und gemeinsame Mahlzeiten werden von mehr als der Hälfte der Eltern als besonders schön empfunden. Eine gemeinsame Mediennutzung oder die kinderfreie Zeit mit dem Partner bzw. der Partnerin ist dagegen nur für rund ein Viertel der befragten Eltern ein besonders schönes Familienmoment.

Abbildung 41: Verteilung der Eltern nach den Aktivitäten, bei denen eine besonders schöne Zeit in der Familie erlebt wird (in %), 2018

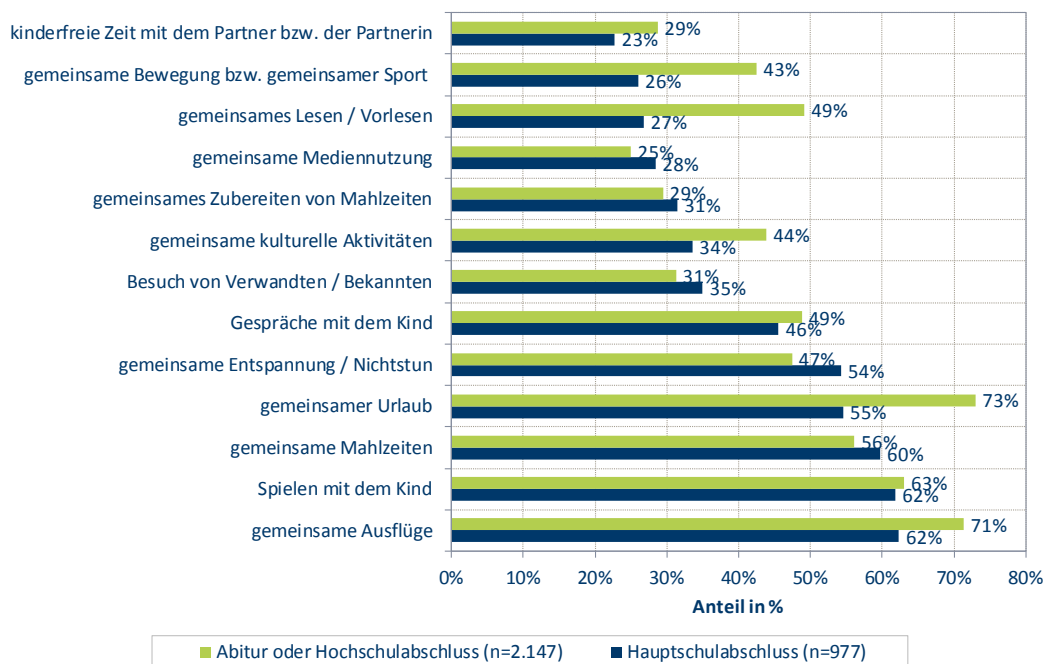


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Mehrfachnennungen waren möglich

Unterschiede existieren nach dem Bildungsstand der Eltern insbesondere bezüglich des gemeinsamen Vorlesens, gemeinsamer Urlaube sowie gemeinsamer Bewegung und Sport: Bezüglich dieser drei Aktivitäten gibt ein höherer Anteil an Eltern mit Abitur bzw. Hochschulabschluss im Vergleich zu Eltern mit einem Hauptschulabschluss an, hierbei eine besonders schöne Familienzeit zu haben, (Abbildung 42).

Abbildung 42: Verteilung der Eltern nach den Aktivitäten, bei denen eine besonders schöne Zeit in der Familie erlebt wird, nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018

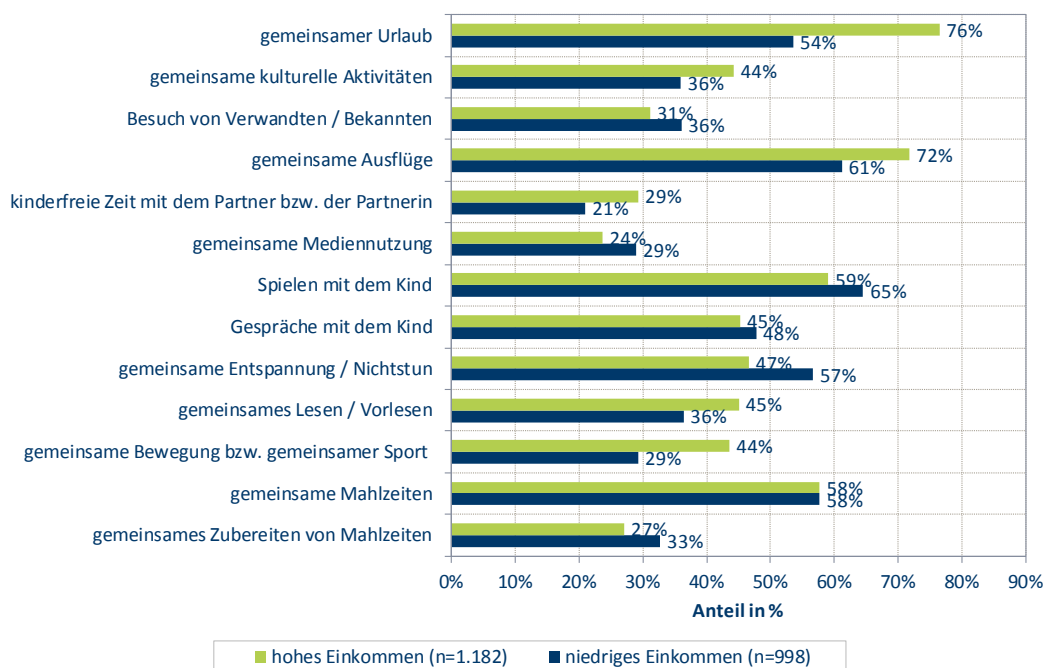


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Mehrfachnennungen waren möglich

Eltern mit hohem Einkommen haben öfter eine besonders schöne Zeit in der Familie bei gemeinsamem Urlaub (76 %) und bei gemeinsamen Ausflügen (72 %) als Eltern mit niedrigem Einkommen (54 % bzw. 61 %) (Abbildung 43). Hingegen haben Eltern mit niedrigem Einkommen öfter beim Spielen mit dem Kind (65 %) und beim gemeinsamem Entspannen (57 %) eine schöne Zeit als Eltern mit hohem Einkommen (59 % bzw. 47 %).

Abbildung 43: Verteilung der Eltern nach den Aktivitäten, bei denen eine besonders schöne Zeit in der Familie erlebt wird, nach dem Einkommen (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

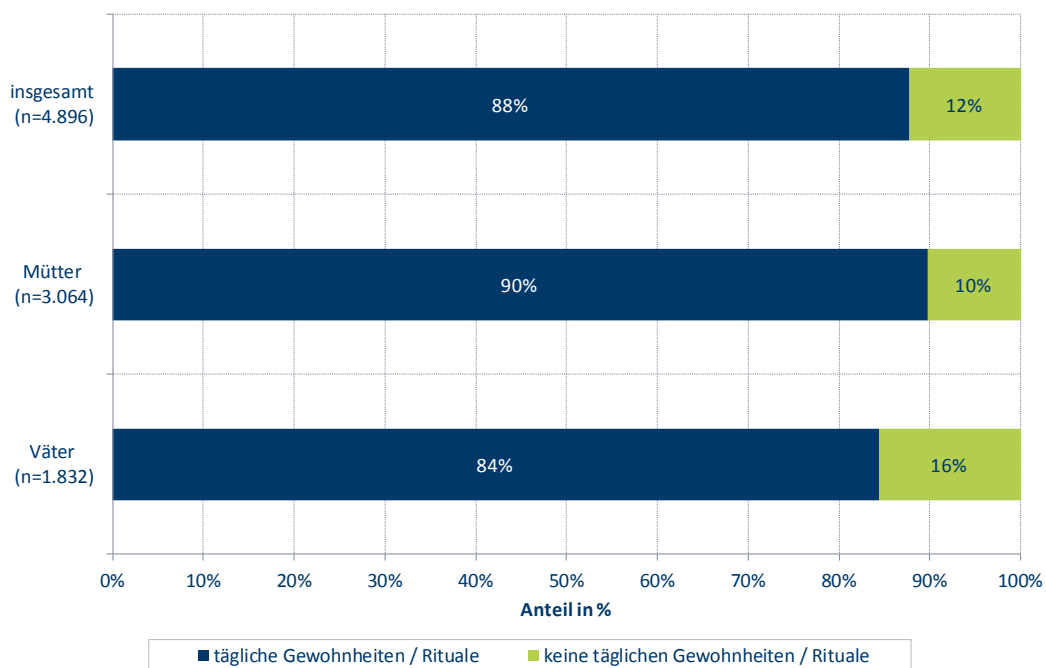
Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Mehrfachnennungen waren möglich

4.4 Gestaltung und Organisation des Familienalltags

4.4.1 Rituale und Regeln im Familienalltag

Die Eltern wurden gefragt, ob es in ihrer Familie im Zusammenhang mit den Kindern bestimmte tägliche Gewohnheiten (Rituale) gibt. Rund 88 % der befragten Eltern bejahen dies (Abbildung 44). Damit liegt der Anteil der befragten Familien mit täglichen Ritualen genauso hoch wie in der AOK-Familienstudie 2014. Die befragten Mütter geben zu einem höheren Anteil (90 %) an, mit dem Kind tägliche Gewohnheiten / Rituale zu haben als die befragten Väter (84 %).

Abbildung 44: Verteilung der Eltern nach Existenz täglicher Gewohnheiten / Rituale mit dem Kind insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

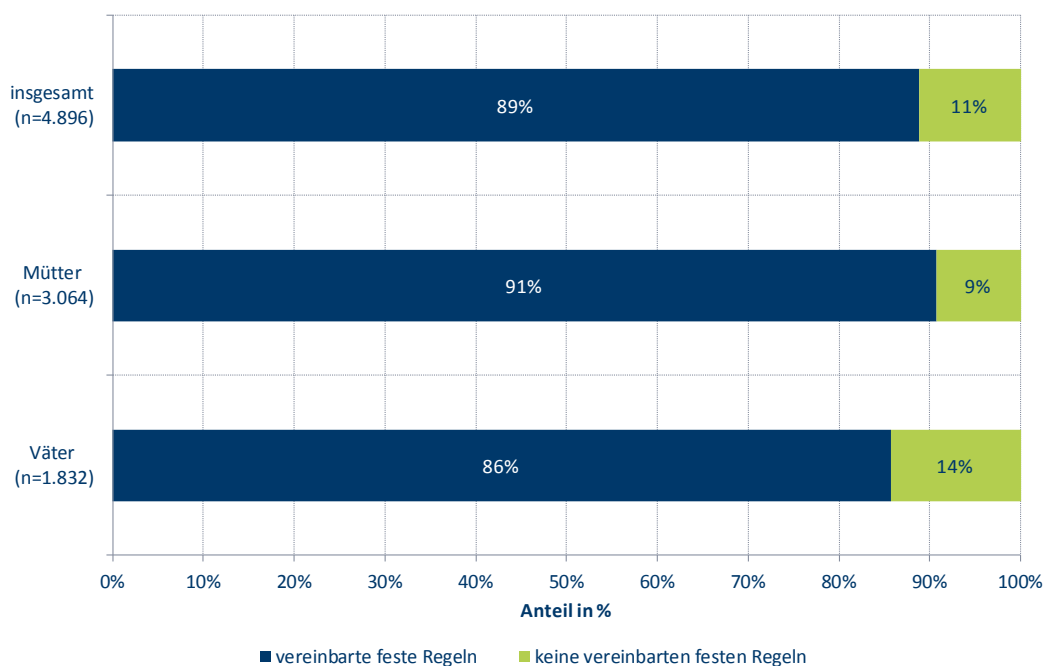
Ob Eltern tägliche Rituale/Gewohnheiten mit ihren Kindern haben, variiert mit dem Alter des Kindes. Während bei den 4-6-jährigen Kindern 93 % der befragten Eltern sagen, dass es tägliche Gewohnheiten mit dem Kind gibt, liegt der entsprechende Anteil bei Eltern mit Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren bei lediglich 79 %.

Auch nach dem Bildungsstand der Eltern gibt es diesbezügliche Unterschiede: Während rd. 82 % der Eltern mit einem Hauptschulabschluss das Vorliegen von täglichen Gewohnheiten / Ritualen mit dem Kind bejahen, sind es bei Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss rd. 92 %.

In den meisten Familien (89 %) gibt es feste Regeln, die zwischen den Eltern und den Kindern vereinbart worden sind (Abbildung 45). Der Anteil hat sich damit gegenüber der AOK-Familienstudie 2014 nicht verändert.

Wie schon in Bezug auf tägliche Gewohnheiten / Rituale gibt bei der Frage nach der Vereinbarung von festen Regeln ein – im Vergleich zu den Vätern – höherer Anteil der befragten Mütter (91 % vs. 86 %) an, dass es solche Regeln in ihrem Familienleben gibt.

Abbildung 45: Verteilung der Eltern nach Vereinbarung von festen Regeln mit ihren Kindern insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

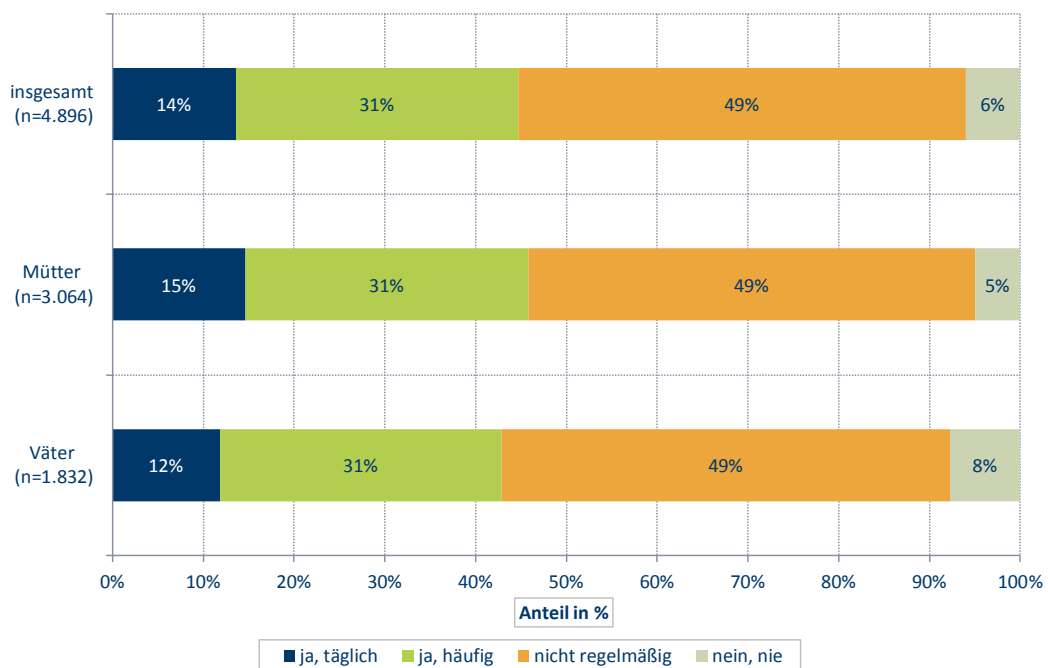
Die Vereinbarung fester Regeln ist unabhängig vom Alter des Kindes. Auch die Unterschiede nach dem Bildungsstand der Eltern sind nur vergleichsweise gering (Vereinbarung fester Regeln: Eltern mit Abitur oder Hochschulabschluss: 90 %, Eltern mit Hauptschulabschluss: 86 %).

4.4.2 Aufgaben des Kindes im Haushalt

In weniger als der Hälfte der befragten Familien übernimmt das Kind täglich oder häufig bestimmte Aufgaben im Haushalt – dabei unterscheiden sich die Antworten von Vätern bzw. Müttern insgesamt nicht (Abbildung 46).

Aufgaben im Haushalt übernehmen Kinder mit steigendem Alter häufiger: Während in der Altersgruppe der 4-6-Jährigen rund 37 % Aufgaben im Haushalt übernehmen, liegt dieser Anteil in der Altersgruppe der 11-14-Jährigen bei 52 %. Eltern mit Migrationshintergrund geben häufiger als Eltern ohne Migrationshintergrund an, dass das Kind bestimmte Aufgaben im Haushalt übernimmt (50 % im Vergleich zu 44 %).

Abbildung 46: Verteilung der Eltern nach Übernahme bestimmter Aufgaben im Haushalt durch das Kind insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018



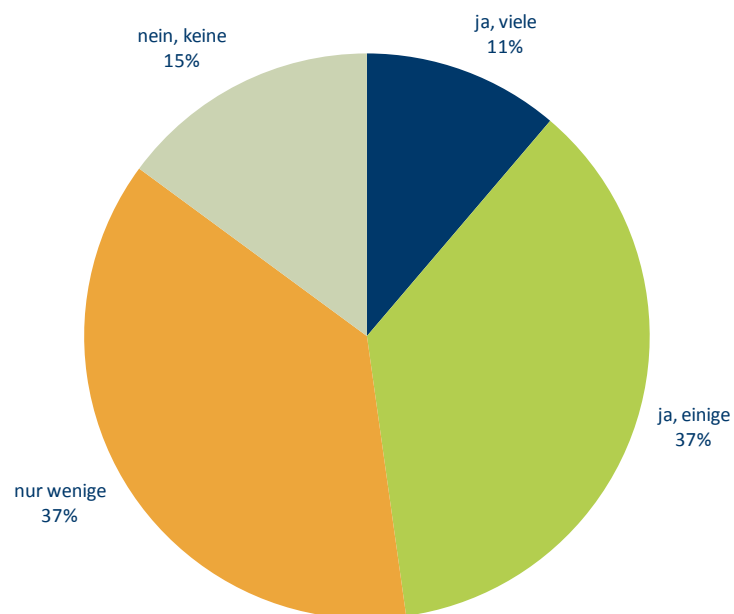
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

4.4.3 Unterstützungsmechanismen für die Bewältigung des Familienalltags

Rund jeder zehnte Befragte gibt an, viele Freunde, Verwandte oder Nachbarn zu haben, mit denen man sich gegenseitig bei Dingen des täglichen Lebens hilft (Abbildung 47).

Abbildung 47: Verteilung der Eltern nach Anzahl der Freunde, Verwandten oder Nachbarn, mit denen man sich gegenseitig bei Dingen des täglichen Lebens hilft (in %), 2018

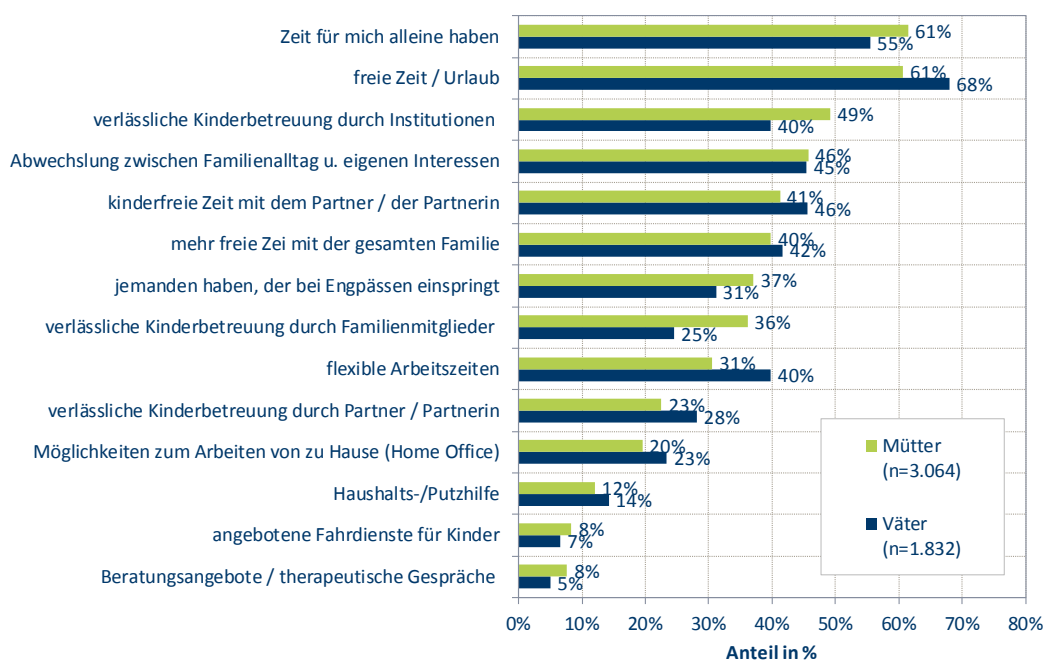


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: n = 4.896, gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Die Eltern wurden zudem nach den Aspekten gefragt, die ihnen die Bewältigung des Familienalltags erleichtern (dabei sollten nur solche Aspekte genannt werden, die ihnen auch tatsächlich Erleichterung bringen bzw. deren Voraussetzungen sich gegenwärtig realisieren lassen). An erster Stelle steht für die Mehrheit der befragten Eltern Zeit für sich alleine zu haben bzw. freie Zeit / Urlaub (Abbildung 48). Knapp die Hälfte der Mütter und rd. 40 % der Väter nennen des Weiteren eine verlässliche Kinderbetreuung durch Institutionen (z. B. Kita, Schule).

Abbildung 48: Verteilung der Eltern nach Aspekten, die ihnen bei der Bewältigung des Familienalltags helfen, insgesamt und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018

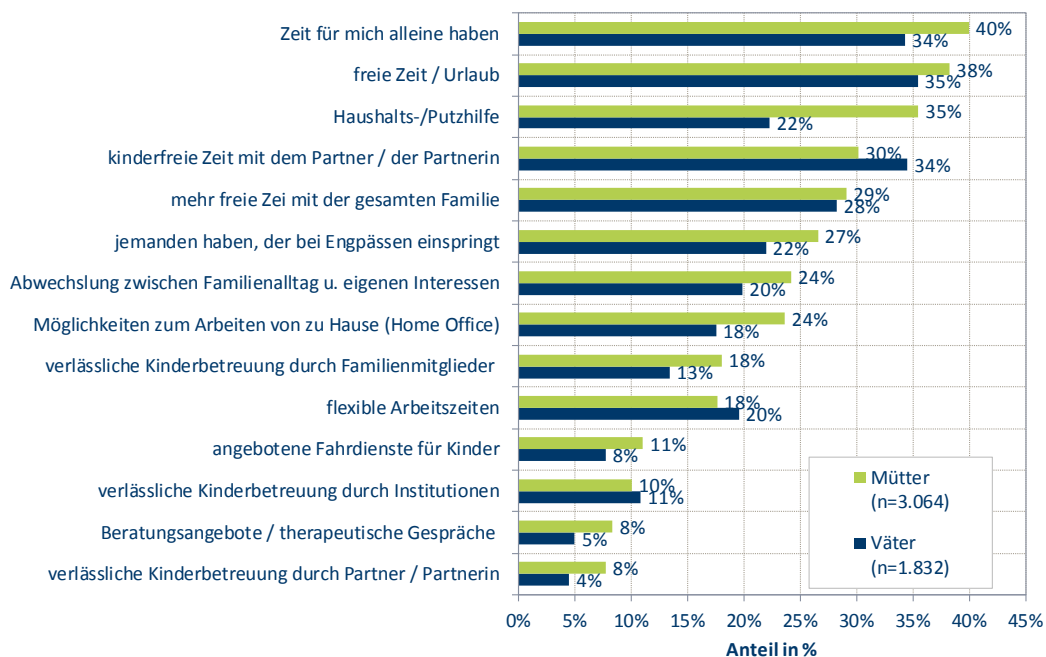


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Mehrfachnennungen waren möglich

Die Eltern wurden zusätzlich gebeten, die Aspekte zu nennen, die ihnen die Bewältigung des Familienalltags deutlich erleichtern würden, aber deren Voraussetzungen sich momentan nicht erfüllen lassen. Auch hier steht mehr freie Zeit für sich alleine zu haben an erster Stelle: Rund 40 % der befragten Mütter und 34 % der befragten Väter wünschen sich dies (Abbildung 49). Eine Putz- oder Haushaltshilfe wird von 35 % der Mütter angegeben und steht damit für sie an dritter Stelle der gewünschten Faktoren, die sich momentan nicht realisieren lassen, aber eine Bewältigung des Familienalltags erleichtern würden. Von den befragten Vätern nennen nur 22 % diesen Aspekt, was ggf. auf eine Rollenverteilung in der Familie hinweist, gemäß der die Frauen eher für den Haushalt zuständig sind.

Abbildung 49: Verteilung der Eltern nach derzeit nicht realisierten Aspekten, die ihnen bei der Bewältigung des Familienalltags helfen würden, insgesamt und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018



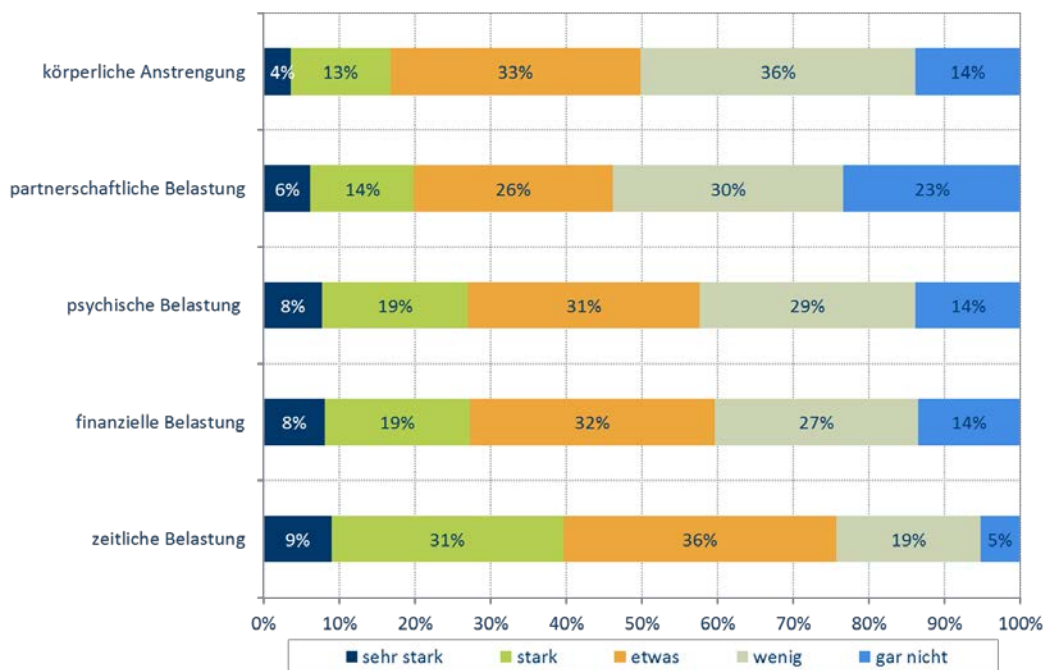
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Mehrfachnennungen waren möglich

4.5 Belastende Faktoren des Alltags

Analog zu den AOK-Familienstudien 2010 und 2014 wurden die Eltern gefragt, inwieweit sie sich als Mutter oder Vater zeitlich, finanziell, psychisch, körperlich oder partnerschaftlich belastet fühlen. Wie schon in den früheren Studien zeigt sich, dass Eltern vor allem unter Zeitknappheit leiden: Rund 40 % fühlen sich sehr stark bzw. stark zeitlich belastet (Abbildung 50). Jeweils rd. 27 % fühlen sich finanziell bzw. psychisch sehr stark oder stark belastet, rd. ein Fünftel durch die Partnerschaft oder durch körperliche Anstrengungen (17 %).

Abbildung 50: Verteilung der Eltern nach Einschätzung der Belastung in fünf Bereichen (in %), 2018

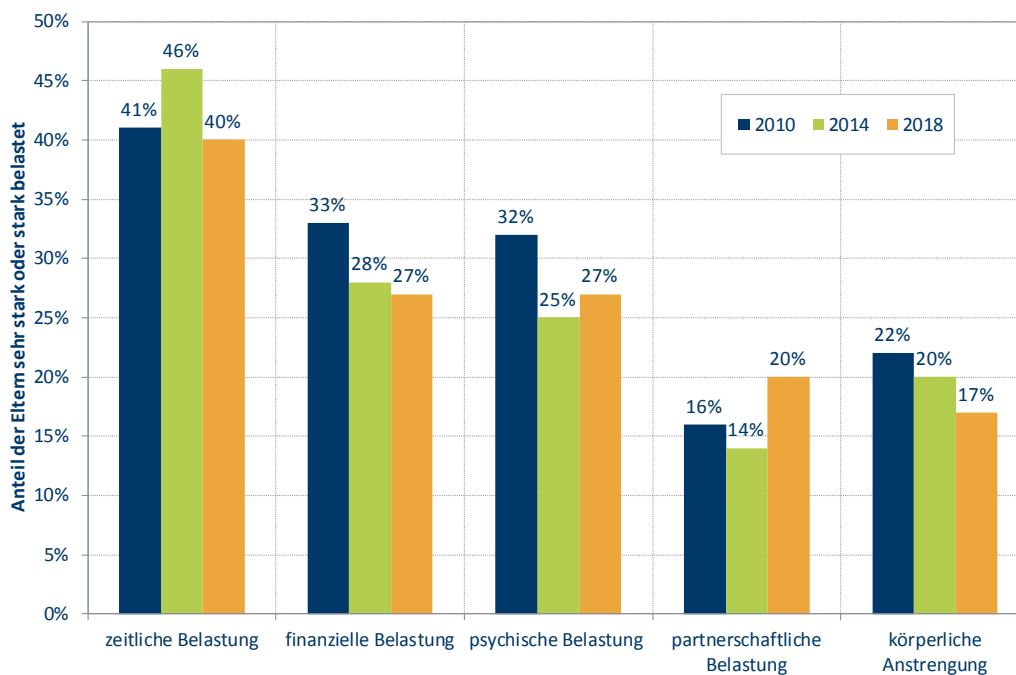


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern; Frage: „Wie stark belasten Sie als Mutter (Vater) die folgenden Faktoren?“

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt

Diese unterschiedliche Bedeutung der verschiedenen Belastungsdimensionen ergab sich bereits in den beiden Vorgängerstudien. Im Vergleich zum Jahr 2014 ging der Anteil der befragten Eltern mit sehr starker oder starker zeitlicher Belastung etwas zurück (40 % im Vergleich zu 46 %) und liegt damit ungefähr auf dem Niveau der 2010er-Studie (Abbildung 51). Etwas rückläufig im Vergleich zu den Vorjahren ist der Anteil der Eltern mit sehr starker oder starker körperlicher Belastung. Erhöht hat sich dagegen der Anteil der Eltern, die sich durch die Partnerschaft sehr stark oder stark belastet fühlen.

Abbildung 51: Anteil der Eltern, die sich stark oder sehr stark belastet fühlen, differenziert nach fünf Bereichen (in %), 2010, 2014, 2018

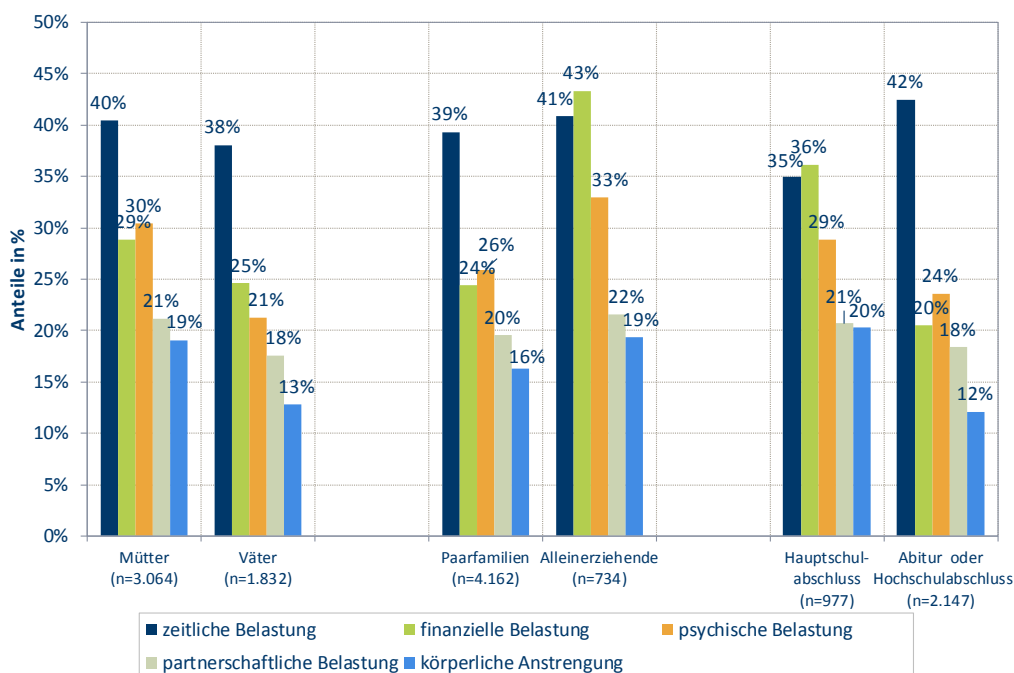


Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014), 2010: Settertobulte (2010)

Anmerkung: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Bezüglich der zeitlichen Belastung gibt es kaum Unterschiede zwischen den befragten Müttern und Vätern (Abbildung 52). Mütter fühlen sich allerdings häufiger stark oder sehr stark psychisch belastet im Vergleich zu den befragten Vätern (30 % vs. 21 %). Alleinerziehende geben in allen fünf Bereichen stärkere Belastungen an als die befragten Paarfamilien. Besonders deutlich zeigt sich dies bei der finanziellen Belastung: Hier geben 43 % der Alleinerziehenden an, dass sie sich sehr stark oder stark belastet fühlen, im Vergleich zu 24 % der Paarfamilien. Auch von psychischen Belastungen fühlt sich ein höherer Anteil der Alleinerziehenden sehr stark oder stark betroffen (33 % gegenüber 26 % bei Paarfamilien). Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss fühlen sich insbesondere zeitlich belastet: 42 % gaben an, sehr stark oder stark zeitlich belastet zu sein, bei Eltern mit einem Hauptschulabschluss beträgt der entsprechende Anteil rd. 35 %. Die finanzielle Belastung ist dagegen bei Eltern mit einem Hauptschulabschluss deutlich höher, rd. 36 % fühlen sich finanziell (sehr) stark belastet, bei Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss ist es dagegen nur jeder fünfte Befragte.

Abbildung 52: Verteilung der Eltern, die sich stark oder sehr stark belastet fühlen, differenziert nach fünf Bereichen sowie Geschlecht, Familienstatus und Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018

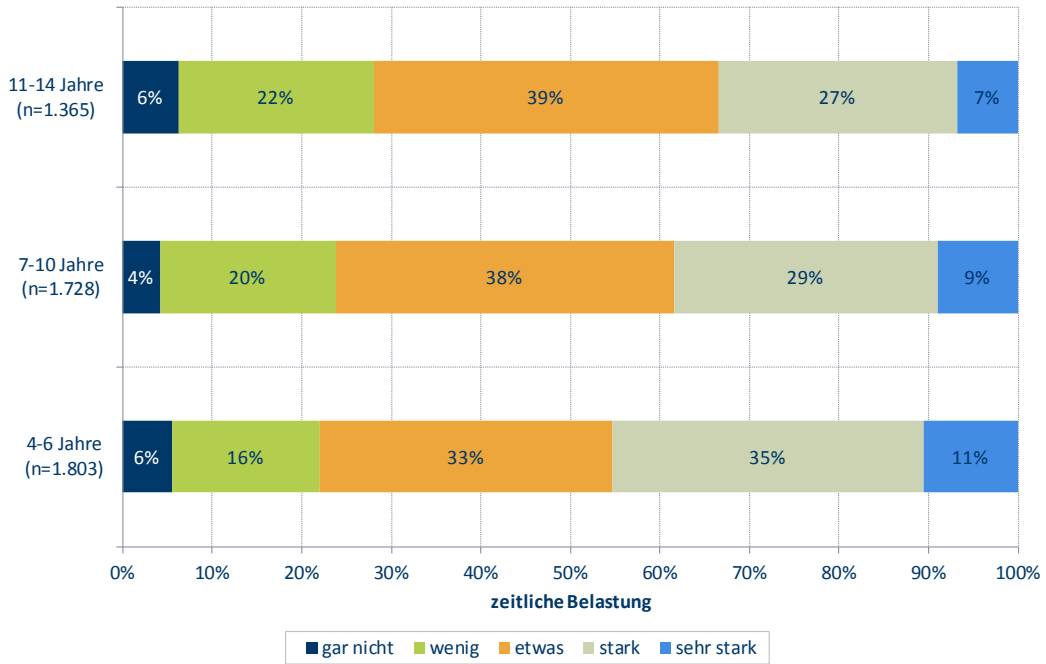


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Des Weiteren fühlen sich insbesondere Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren zeitlich belastet: 46 % der Eltern mit Kindern in dieser Altersgruppe geben an, sehr stark oder stark zeitlich belastet zu sein (Abbildung 53). Bei Eltern mit Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren beträgt der entsprechende Anteil rd. 34 %.

Abbildung 53: Verteilung der Eltern, die sich stark oder sehr stark zeitlich belastet fühlen, differenziert nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018

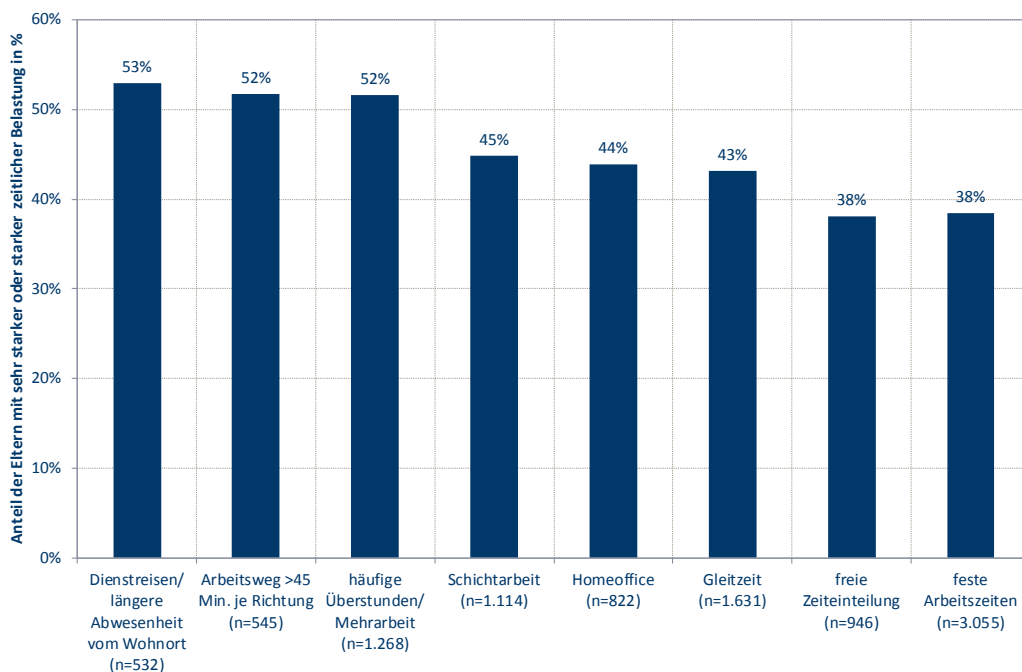


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Bestimmte Faktoren der Ausgestaltung der Erwerbstätigkeit haben einen Einfluss auf die zeitliche Belastung der befragten Eltern: Bei häufigen Dienstreisen oder längerer Abwesenheit vom Wohnort, Arbeitswegen mit Fahrzeiten von (einfach) mehr als 45 Minuten oder häufigen Überstunden gibt mehr als jeder zweite Befragte an, zeitlich sehr stark oder stark belastet zu sein (Abbildung 54). Eltern mit der Möglichkeit einer freien Zeiteinteilung sowie festen Arbeitszeiten fühlen sich dagegen vergleichsweise seltener (sehr) stark belastet – der entsprechende Anteil liegt in dieser Gruppe bei rd. 38 %.

Abbildung 54: Verteilung der Eltern, die sich stark oder sehr stark zeitlich belastet fühlen, differenziert nach Rahmenbedingungen ihrer Erwerbstätigkeit (in %), 2018

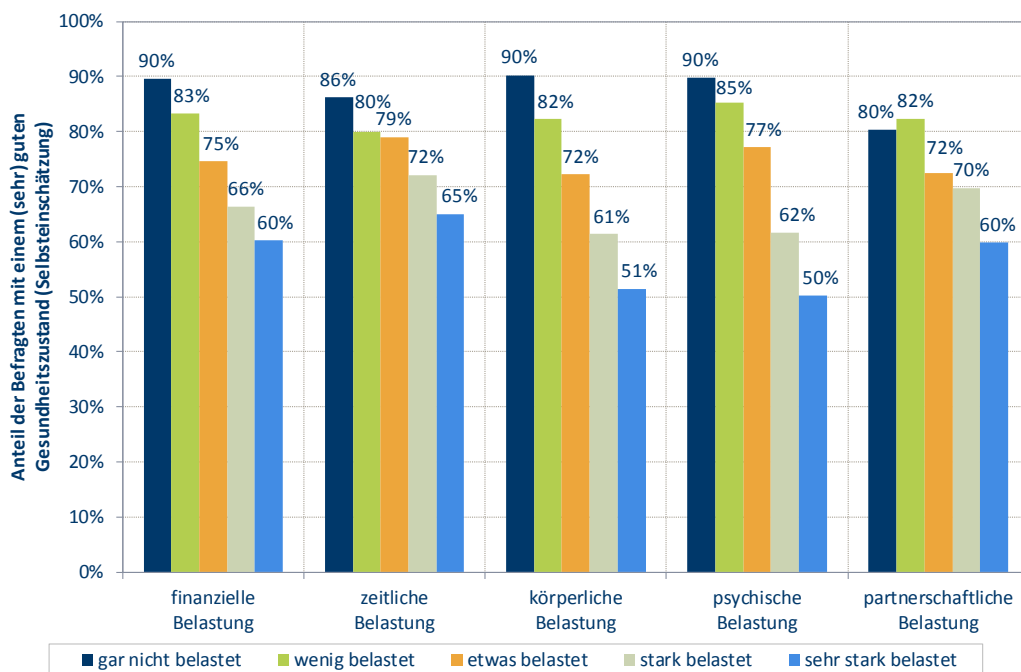


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Je weniger belastet sich die Eltern fühlen, desto besser schätzen sie tendenziell auch ihren subjektiven Gesundheitszustand ein (Abbildung 55). Von den Eltern, die sich beispielsweise finanziell sehr stark belastet fühlen, schätzen 60 % ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut ein. Bei den Eltern, die sich gar nicht oder wenig finanziell belastet fühlen, liegt der entsprechende Anteil bei rd. 90 % bzw. 83 %.

Abbildung 55: Verteilung der Eltern mit einem sehr guten oder guten Gesundheitszustand nach dem Grad der Belastung in einzelnen Bereichen (in %), 2018



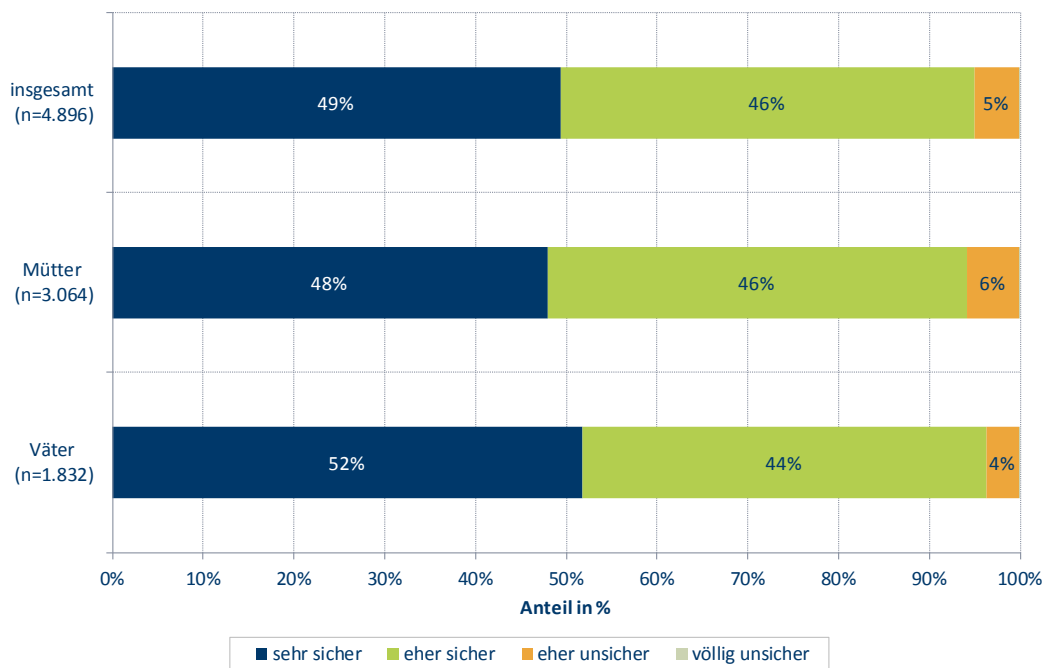
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt; ; Fragen: „Wie stark belasten Sie als Mutter (Vater) die folgenden Faktoren?“ und „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?“

4.6 Sicherheit in der Rolle als Vater/Mutter

Knapp die Hälfte der befragten Eltern fühlt sich in der Rolle als Vater bzw. Mutter sehr sicher und lediglich rd. 5 % fühlen sich eher unsicher (Abbildung 56). Väter fühlen sich tendenziell etwas sicherer als Mütter.

Abbildung 56: Verteilung der Eltern nach der Sicherheit in ihrer Rolle als Vater bzw. Mutter insgesamt sowie nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018

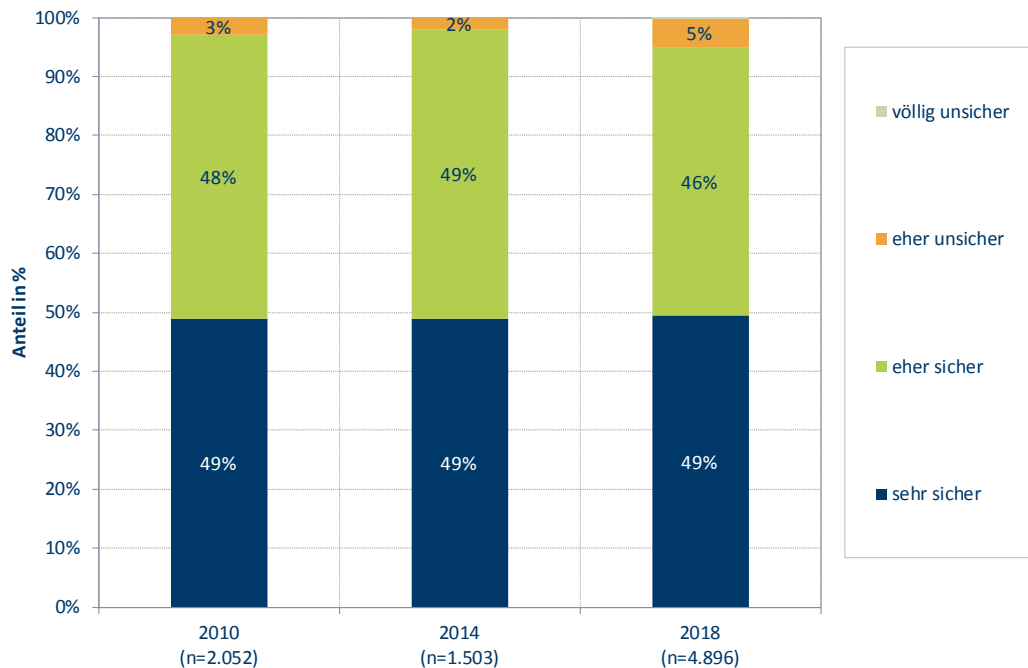


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Die Frage nach der Sicherheit in der Elternrolle wurde auch in den Vorgängerstudien in vergleichbarer Form gestellt. Der Anteil der Eltern, der sich sehr sicher fühlt, hat sich im Zeitverlauf nicht geändert (Abbildung 57). Der Anteil der Befragten, die sich eher unsicher fühlen, hat sich allerdings im Vergleich zum Jahr 2014 ungefähr verdoppelt. Dies könnte auch mit dem höheren Anteil der Eltern mit Hauptschulabschluss in der Stichprobe zusammenhängen: Der Anteil der Eltern mit Hauptschulabschluss, die sich in ihrer Rolle als Vater bzw. Mutter eher unsicher fühlen, liegt mit 7,4 % ungefähr doppelt so hoch wie bei den Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss (3,6 %).

Abbildung 57: Verteilung der Eltern nach der Sicherheit in ihrer Rolle als Vater bzw. Mutter (in %), 2010, 2014, 2018



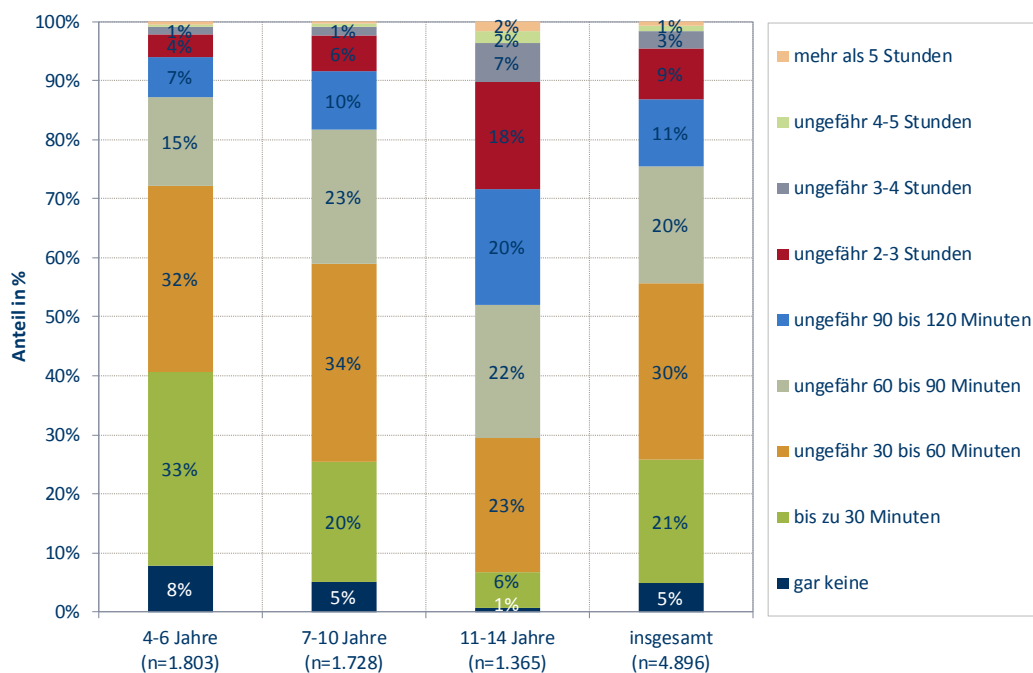
Quelle: 2018: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern, 2014: Sinus (2014), 2010: Settertobulte (2010)

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

5. Mediennutzung

Die Eltern wurden darum gebeten einzuschätzen, wie viel Zeit ihr Kind unter der Woche und am Wochenende durchschnittlich vor dem Bildschirm (z. B. Fernseher, Computer, Spielkonsole, Smartphone) verbringt. Rund die Hälfte der Eltern gibt an, dass ihr Kind an einem Wochentag durchschnittlich zwischen 30 und 90 Minuten vor dem Bildschirm verbringt (Abbildung 58). Rund 13 % verbringen gemäß den Angaben der Eltern unter der Woche durchschnittlich mehr als zwei Stunden vor dem Bildschirm. Die Bildschirmzeit hängt dabei stark vom Alter der Kinder ab: Für die Altersgruppe der 4-6-Jährigen geben rd. 42 % der Eltern an, dass das Kind gar keine (8%) oder bis zu 30 Minuten (33%) vor dem Bildschirm verbringt. Bei den Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren beträgt der entsprechende Anteil lediglich rd. 7 %. Bei den 11-14-Jährigen liegt der Anteil derer, die unter der Woche mehr als zwei Stunden vor dem Bildschirm verbringen, bei rd. 28 %.

Abbildung 58: Verteilung der Eltern nach der Bildschirmzeit der Kinder an einem **Wochentag** insgesamt und nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018

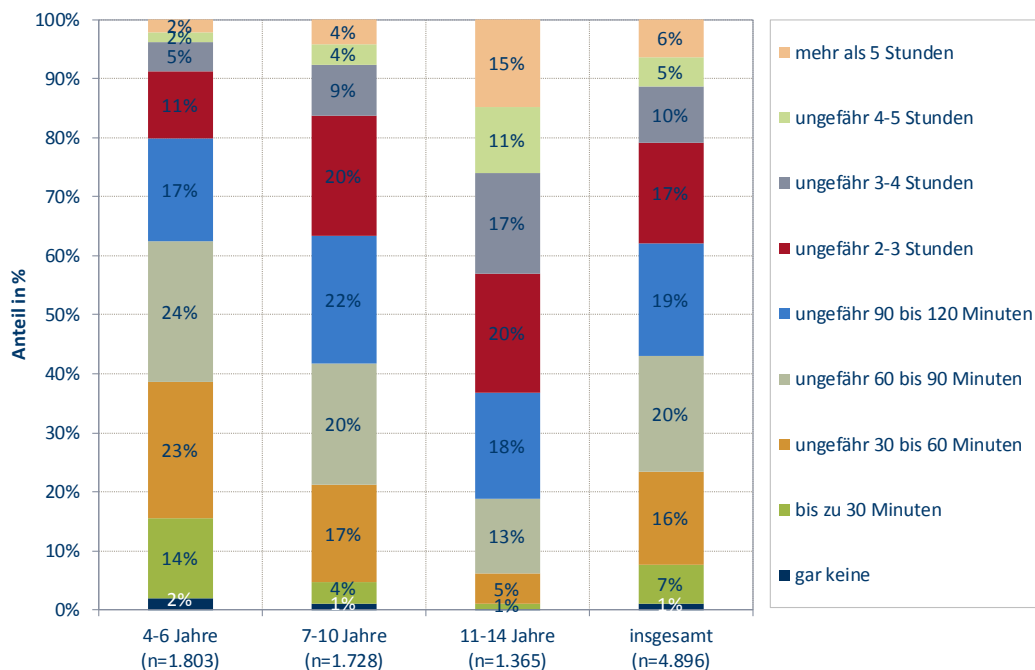


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Am Wochenende verbringen die Kinder gemäß den Angaben der Eltern durchschnittlich mehr Zeit vor dem Bildschirm als wochentags (Abbildung 59). Rund ein Viertel der Kinder sitzt bis zu 60 Minuten vor dem Bildschirm, mehr als jedes zehnte Kind mehr als 4 Stunden. Auch bezüglich der Bildschirmzeit am Wochenende zeigen sich beträchtliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Während bei den 11-14-Jährigen etwa jedes vierte Kind mehr als vier Stunden vor dem Bildschirm verbringt, liegt der entsprechende Anteil bei den 4-6-Jährigen bei rd. 4 %.

Abbildung 59: Verteilung der Eltern nach der Bildschirmzeit der Kinder am **Wochenende** insgesamt und nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018



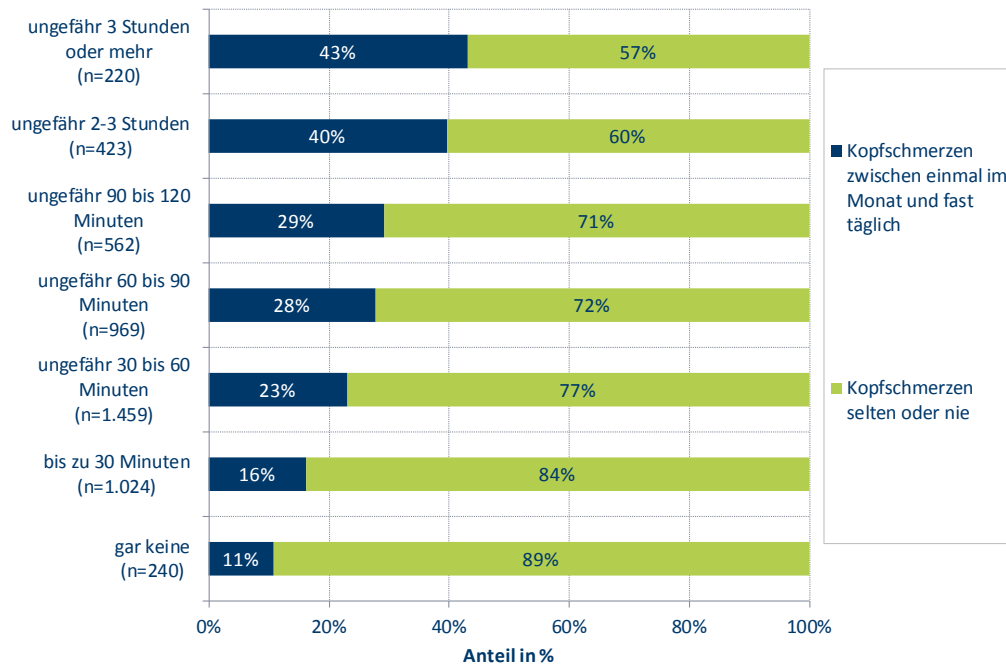
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt.

Kinder von Eltern mit einem Hauptschulabschluss verbringen gemäß den Angaben der Eltern etwas mehr Zeit vor dem Bildschirm als Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss: Der Anteil der Kinder, der mehr als 60 Minuten (wochentags) vor dem Bildschirm verbringt, liegt bei Eltern mit einem Hauptschulabschluss bei rd. 52 %, bei Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss bei rd. 39 %.

Kinder, die werktags oder am Wochenende verhältnismäßig viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, haben öfter Kopfschmerzen als Kinder, die verhältnismäßig wenig Zeit vor dem Bildschirm sitzen (Abbildung 60 und Abbildung 61).

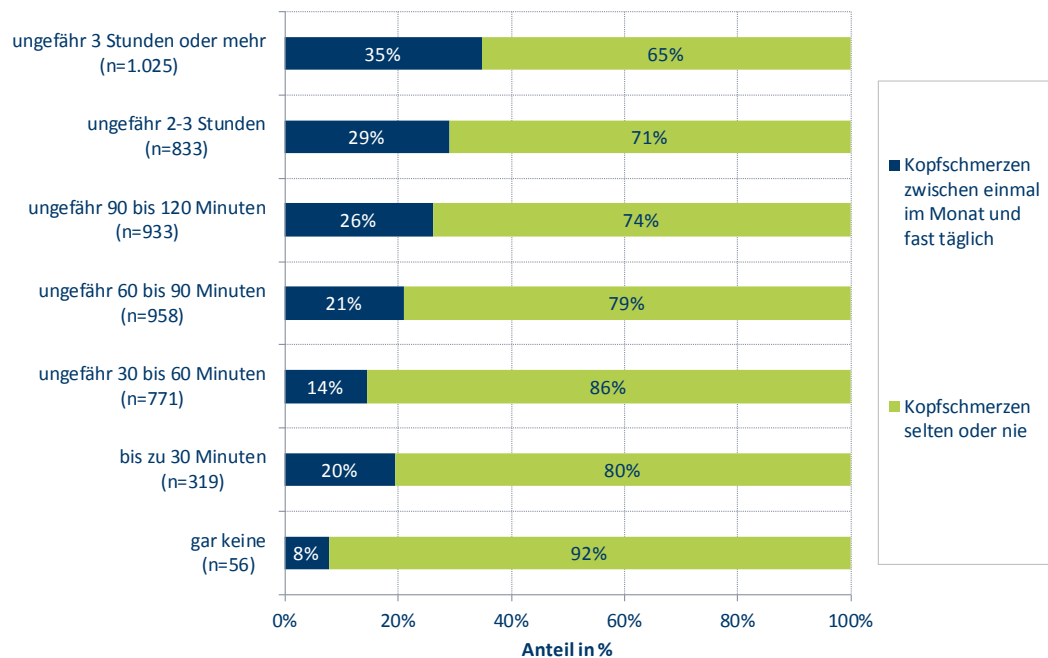
Abbildung 60: Verteilung der Eltern nach dem Auftreten von Kopfschmerzen bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten und den Bildschirmzeiten des Zielkindes werktags (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt; Frage: „Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind durchschnittlich vor dem Bildschirm (z. B. Fernseher, Computer, Spielkonsole, Smartphone)?“

Abbildung 61: Verteilung der Eltern nach dem Auftreten von Kopfschmerzen bei ihrem Zielkind in den letzten sechs Monaten und den Bildschirmzeiten des Zielkindes am Wochenende (in %), 2018

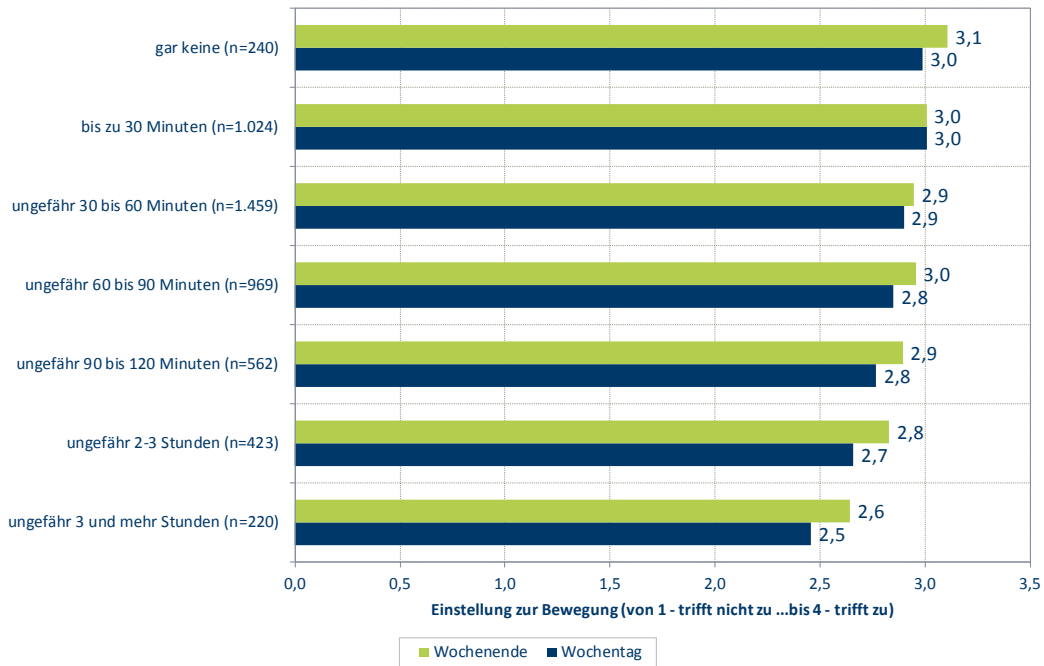


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Differenz zu 100 % rundungsbedingt; Frage: „Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind durchschnittlich vor dem Bildschirm (z. B. Fernseher, Computer, Spielkonsole, Smartphone)?“

Kinder in Familien mit einer positiver Einstellung zur Bewegung (vgl. dazu Kapitel 6.3) verbringen durchschnittlich weniger Zeit vor dem Bildschirm als Kinder in Familien mit einer negativer Einstellung zur Bewegung (Abbildung 62).

Abbildung 62: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und der Bildschirmzeit ihrer Kinder (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Fragen: „Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind durchschnittlich vor dem Bildschirm (z. B. Fernseher, Computer, Spielkonsole, Smartphone)?“ sowie drei Fragen zur Einstellung der Familie zur Bewegung, beispielsweise: „In unserer Familie ist körperliche Aktivität normal?“ (vgl. dazu Kapitel 6.3).

6. Sport und Bewegung und ihre fördernden Faktoren in der Kommune

Sport und Bewegung ist ein Schwerpunktthema der AOK-Familienstudie 2018. Erhoben wurde, in welchem Umfang und auf welche Art sich die Eltern (Kapitel 6.1), ihre Kinder (Kapitel 6.2) und die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern als Familie (Kapitel 6.4) bewegen. Des Weiteren wurde untersucht, in welchem Ausmaß die Kommunen eine bewegungsfördernde Umgebung bieten und welche Ausgestaltungsmöglichkeiten für die einzelnen Familien dazu führen würden, dass sie sich mehr bewegen (Kapitel 6.5).

6.1 Bewegung der Eltern

Das Bewegungsverhalten der Eltern wurde im Rahmen dieser Studie derart erhoben, dass ein Abgleich mit den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) möglich war.

Die WHO (2010) empfiehlt für gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren:

- ◆ mindestens 150 Minuten Bewegung⁸ moderater Intensität⁹ im aeroben Bereich pro Woche oder mindestens 75 Minuten Bewegung starker Intensität¹⁰ oder eine entsprechende Kombination aus beiden Intensitäten (Bewegung im „Basisumfang“) und
- ◆ 300 Minuten moderate Bewegung im aeroben Bereich pro Woche oder 150 Minuten Bewegung mit starker Intensität oder eine entsprechende Kombination aus beiden Intensitäten für einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit (Bewegung im „erweiterten Umfang“).

Für die vorliegende Studie wurden die Eltern nach ihrer Bewegungszeit (orientiert an den WHO-Vorgaben) in Kombination mit den jeweiligen Bewegungskontexten bzw. -anlässen befragt. Konkret wurden die Eltern gebeten anzugeben, wie viele Stunden bzw. Minuten pro Woche sie sich mit mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung bewegen

- ◆ bei Erwerbsarbeit und bei privater Arbeit, zum einen **mit moderater Intensität** (z. B. mäßig anstrengende Gartenarbeiten, Putzen, Staubsaugen) und zum anderen **mit starker Intensität** (z. B. Tragen schwerer Lasten, Bauarbeiten, Holzhacken),

⁸ Bewegung umfasst dabei körperliche Aktivitäten in der Freizeit, Fortbewegung (Gehen, Fahrradfahren), körperliche Aktivitäten im beruflichen Kontext, Hausarbeit, Spiel und sportliche Übungen.

⁹ Moderate Intensität wurde definiert als jede Bewegung, bei der die Atem- und Herzfrequenz leicht erhöht ist.

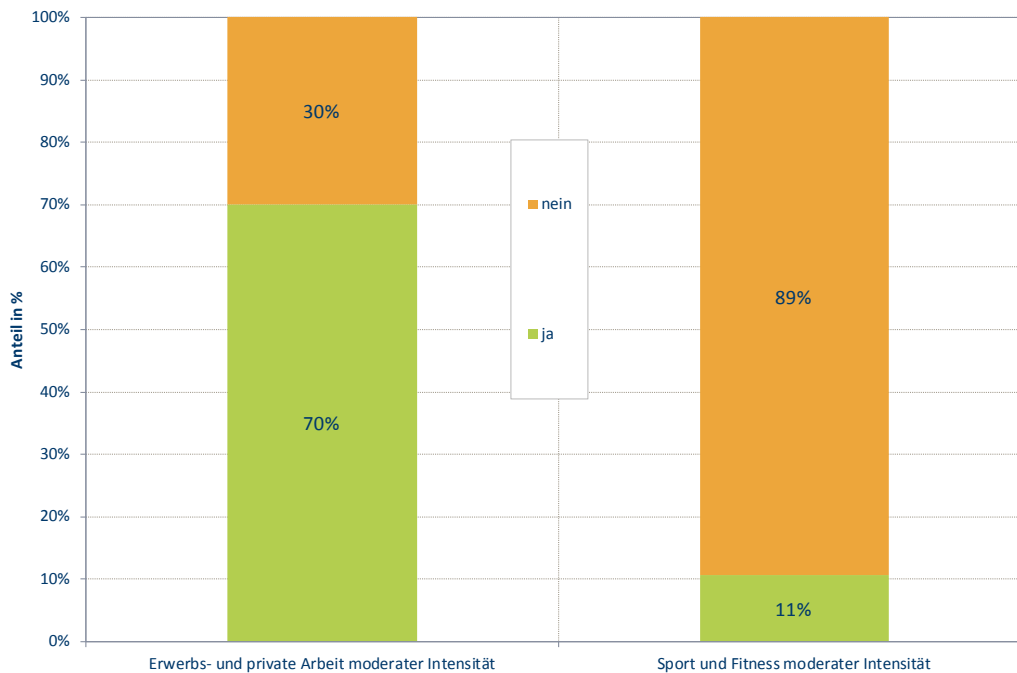
¹⁰ Starke Intensität wurde definiert als jede Bewegung, bei der die Atem- und Herzfrequenz stark erhöht ist.

- ◆ bei der Bewegung von Ort zu Ort zu Fuß oder auf dem Fahrrad und
- ◆ bei Sport, Fitness und körperliche Aktivität in ihrer Freizeit (Joggen, Schwimmen, Ballsport).

6.1.1 Bewegung im „Basisumfang“ (moderate Intensität)

Die Mehrheit (70 %) der befragten Eltern gibt an, sich mindestens 150 Minuten pro Woche bei Erwerbs- oder privater Arbeit mit moderater Intensität körperlich anzustrengen. Allerdings betreiben nur 11 % der Eltern mindestens 150 Minuten pro Woche Sport, Fitness oder eine körperliche Aktivität in der Freizeit, bei der Atem- oder Herzfrequenz mindestens leicht erhöht sind (Abbildung 63).

Abbildung 63: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit moderater Intensität im Basisumfang (in %), 2018

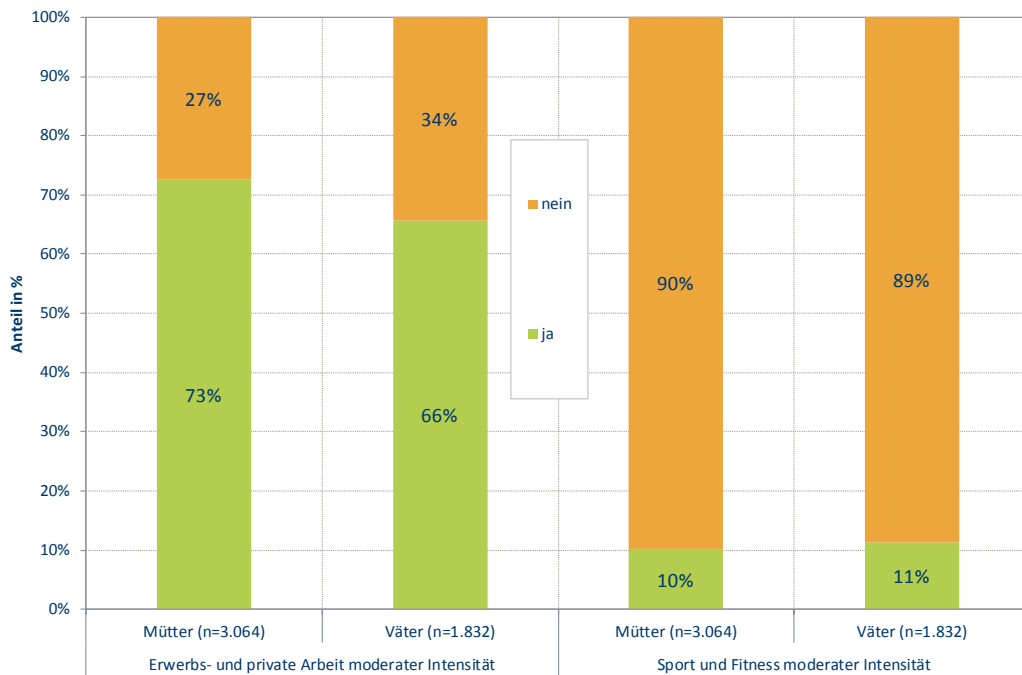


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 150 Min./Woche mit moderater Intensität

Mütter strengen sich etwas öfter moderat an (73 %) als Väter (66 %) (Abbildung 64).

Abbildung 64: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit moderater Intensität im Basisumfang und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018



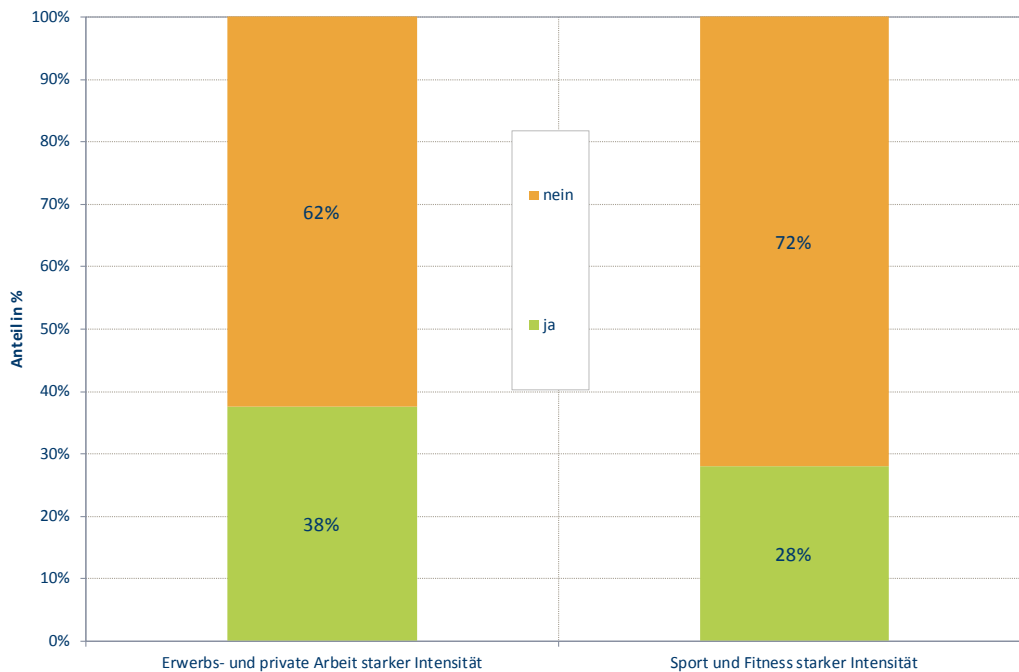
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 150 Min./Woche mit moderater Intensität

6.1.2 Bewegung im „Basisumfang“ (starke Intensität)

Der Anteil der Eltern, die sich bei der Erwerbs- oder privater Arbeit mindestens 75 Minuten pro Woche mit starker Intensität körperlich anstrengen, liegt bei rd. 38 % und damit deutlich niedriger als der Anteil der Eltern mit moderater Anstrengung im Umfang von 150 Minuten. Der Anteil der Eltern, die mindestens 75 Minuten pro Woche intensiv angestrengt Sport, Fitness oder eine körperliche Aktivität in der Freizeit betrieben, ist mit 28 % größer als der Elternanteil mit Sport und Fitness moderater Intensität (Abbildung 65).

Abbildung 65: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit starker Intensität im Basisumfang (in %), 2018

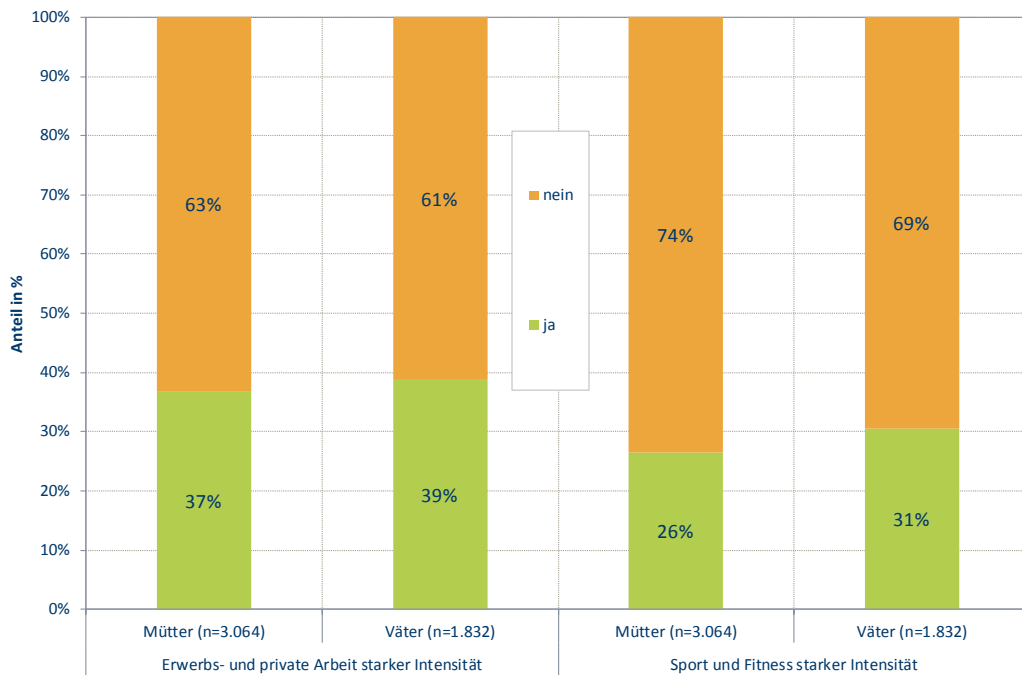


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 75 Min./Woche mit starker Intensität

Väter treiben etwas öfter Sport oder Fitness in starker Intensität (31 %) als Mütter (26 %) (Abbildung 66).

Abbildung 66: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit starker Intensität im Basisumfang und nach Geschlecht des befragten Elternteils (in %), 2018



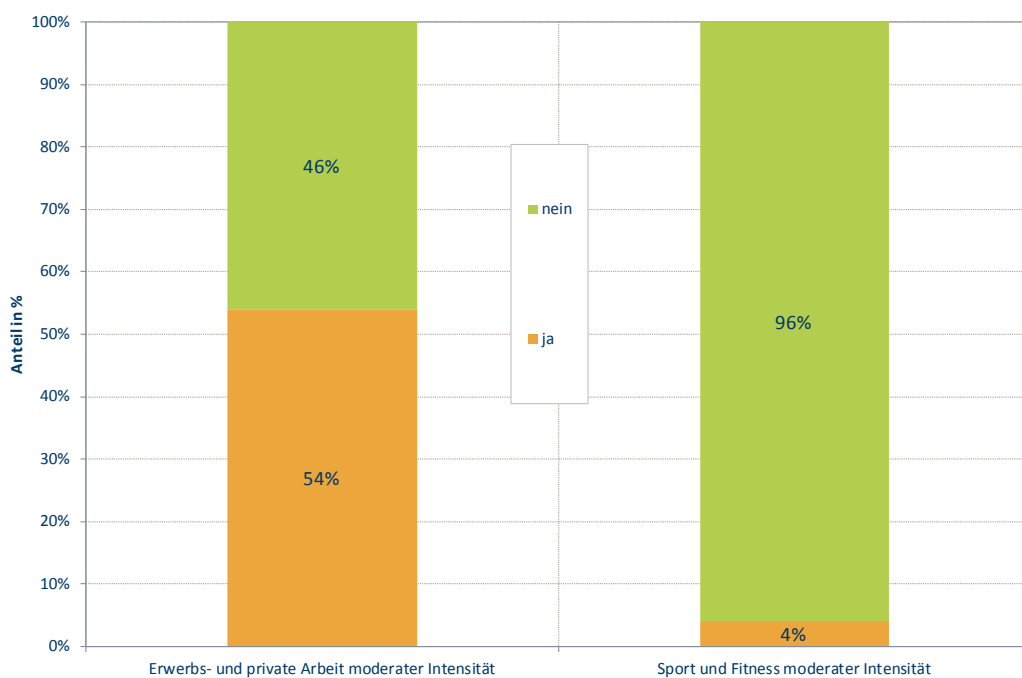
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 75 Min./Woche mit starker Intensität

6.1.3 Bewegung im „erweiterten Umfang“ (moderate Intensität)

Der Anteil der Eltern, die sich mehr als im Basisumfang bewegen, fällt geringer aus. 54 % der befragten Eltern geben an, sich mindestens 300 Minuten pro Woche mit moderater Intensität körperlich anzustrengen („erweiterter Umfang“), und nur 4 % betreiben mindestens 300 Minuten pro Woche Sport, Fitness oder eine körperliche Aktivität in der Freizeit, bei der Atem- oder Herzfrequenz mindestens leicht erhöht sind, also in moderater Intensität (Abbildung 67).

Abbildung 67: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit moderater Intensität im erweiterten Umfang (in %), 2018



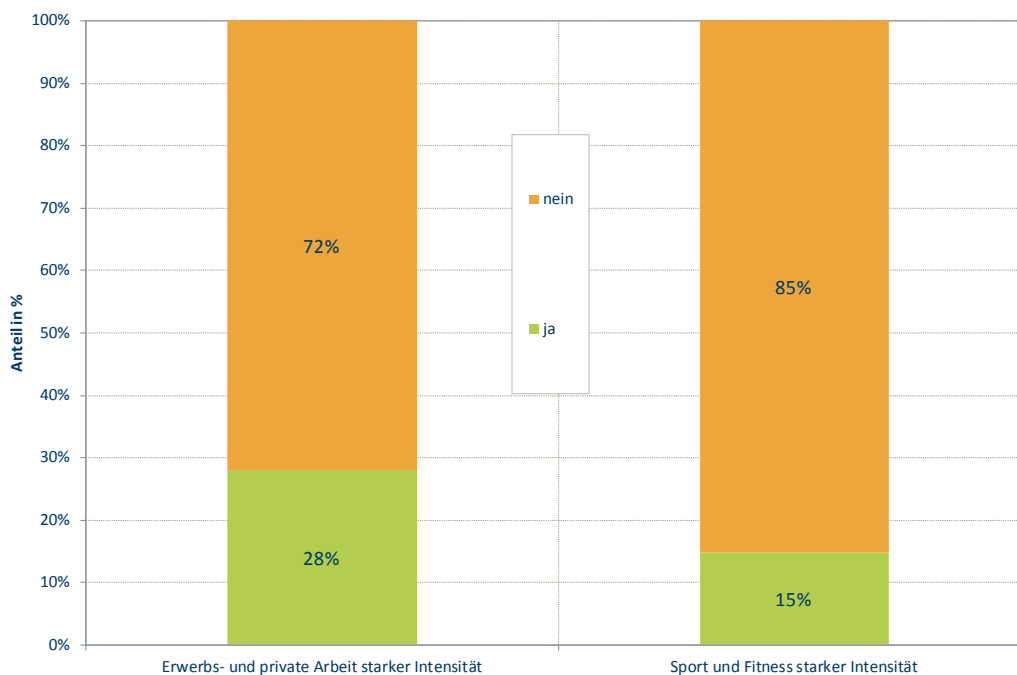
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); erweiterter Umfang: mindestens 300 Min./Woche mit moderater Intensität

6.1.4 Bewegung im „erweiterten Umfang“ (starke Intensität)

Rund 28 % der befragten Eltern geben an, sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit starker Intensität körperlich anzustrengen („erweiterter Umfang“), und 15 % betreiben mindestens 150 Minuten pro Woche intensiv angestrengt Sport, Fitness oder eine körperliche Aktivität in der Freizeit, so dass Atem- oder Herzfrequenz stark erhöht sind (Abbildung 68).

Abbildung 68: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung mit starker Intensität im erweiterten Umfang (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); erweiterter Umfang: mindestens 150 Min./Woche mit starker Intensität

Ein großer Teil des hier ermittelten Bewegungsumfangs der befragten Eltern findet im Rahmen von privater Arbeit (z. B. Haus- oder Gartenarbeit) oder am Arbeitsplatz statt (Abbildung 67). Die Ergebnisse der qualitativen Interviews geben Hinweise darauf, dass nicht nur der Umfang der körperlichen Aktivität der Eltern zu einem größeren Teil im Zusammenhang mit Arbeiten steht, sondern auch gemeinsame Bewegungszeiten im Rahmen von gemeinsamer Arbeit zustande kommen können. Dabei wird die Gartenarbeit konkret genannt.

Für die Familie der Interviewpartnerin Vicky A. nimmt der Garten, der sich in einer Gartenanlage in Laufweite befindet, eine ganz zentrale Stellung für das Bewegungsmuster der Familie ein:

„Wir gehen viel in Garten. Jetzt geht ja die Saison erst wieder los, da gehen wir dann jeden Tag. Das ist für die Kinder schön, sie kommen raus, es ist grün drum herum, da

hört man auch, wenn man Glück hat, den Uhu oder den Kuckuck, das hört man dann alles, weil ein Wald in der Nähe ist. Wir fangen gerade an, diesen Garten nach mehreren Besitzerwechseln wieder zu kultivieren. Wir laufen oft dahin, da kann man unterwegs vieles entdecken, da sind auch ehemalige verlassene Gärten, wo dann auch noch alte Himbeeren wuchern. Da pflücke ich den Kindern auch Himbeeren und erkläre denen immer was. Man sieht hin und wieder einen Schmetterling. Wenn wir langsam laufen, sind wir etwa 30 Minuten unterwegs, man kann aber auch schneller laufen und ihn in 15 bis 20 Minuten zu Fuß erreichen.

Wenn schönes Wetter ist, halten wir uns auch schon mal den ganzen Tag im Garten auf. Die Kinder versuchen mitzuhelfen, versuchen zu gießen oder Unkraut zu jäten. Sie haben aber auch einen Sandkasten und Sandspielzeug, und Wasser im Garten, also eine Wasserpumpe und ein kleines Schwimmbecken. Die finden Beschäftigung im Garten.“ (Interviewpartnerin Vicky A.)

Neben der Gartenarbeit finden sich allerdings in den Interviews keine weiteren Hinweise auf gemeinsame Bewegungszeiten im Rahmen von Arbeit, wie sie beispielsweise auch im Kontext gemeinsamer Hausarbeit oder gemeinsamer Renovierungsarbeiten vorstellbar sind.

Eltern berichten in den Interviews über sehr vielfältige gemeinsame Bewegungen durch den Besuch von Spielplätzen, durch Ausflüge – insbesondere Radtouren – und Spaziergänge. Für die Interviewpartnerin Michèle S. sind Radtouren, zumindest im Sommer, eine regelmäßig praktizierte Form der gemeinsamen Bewegung. Die Länge dieser Touren ist durch das Alter der Kinder zwar limitiert, durch die Nutzung eines Lastenrads kann ihre Familie solche Touren aber sogar mit sehr jungen Kindern unternehmen:

„Unsere Fahrradtouren sind normalerweise am Wochenende. Idealerweise im Sommer, wenn es warm ist. Dann suchen wir uns irgendein Ziel aus, das meistens nicht so weit weg ist. Das kann ein See sein, zum Schwimmen oder wo man sich nett hinsetzen und einen Kaffee trinken kann, wo auch die Kinder auf dem Spielplatz spielen können. Dann packen wir uns Sachen noch mal zum Essen und zum Trinken ein, Mützen, Sonnenschutz usw. Und, wie gesagt, die letzten zwei Jahre sind wir noch zusätzlich mit dem Lastenfahrrad gefahren. Mein Mann und ich haben uns abgewechselt, weil das doch sehr anstrengend ist. Meine Tochter ist meistens ein gutes Stück mitgefahren und wenn sie dann gar nicht mehr konnte, haben wir ihr Fahrrad noch ins Lastenfahrrad mit reingepackt und sie auch. Aber meistens hat sie eigentlich fast bis zum Schluss durchgehalten. Je nach Wetter sind wir dann in ein bis zwei Stunden am Zielort und sind dann auch wieder zurückgefahren.“ (Interviewpartnerin Michèle S.)

Auf Basis der Interviews ist auch anzunehmen, dass Eltern ihren Bewegungsumfang nicht nur durch gemeinsame moderat-intensive Bewegung erreichen, sondern auch im Rahmen von Individual- oder Vereinssport mit moderater und starker Intensität. Gleichzeitig gilt oft, dass selbst die sehr sportbegeisterten Eltern im Verlauf ihrer Elternschaft den Sport entweder aufgegeben oder reduziert haben, so dass die gemeinsamen Bewegungszeiten offenbar eine sehr große Rolle für den Umfang körperlicher Aktivität der Eltern spielen.

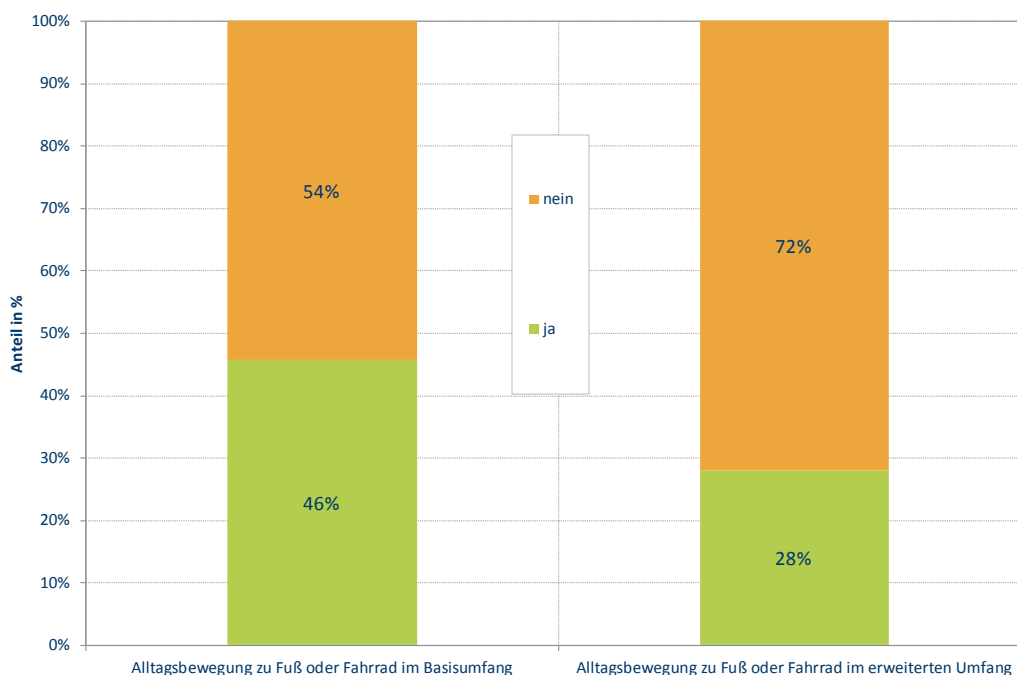
Die Interviewpartnerin Carola E. hat sich aufgrund eines einschneidenden Ereignisses die Möglichkeit für Sport und Fitness sehr bewusst geschaffen und auch gegen gewisse Widerstände durchgesetzt:

„Mein Mann hat einen Herzinfarkt gehabt. Danach haben wir dann gesagt: Also, es muss irgendetwas passieren hier, dass man ein bisschen fitter bleibt. Und da haben wir uns beraten lassen und diesen Crosstrainer gekauft. Seitdem machen wir das eben regelmäßig. Ich glaube, nach so einer Erfahrung denkt man dann anders. Ich sage einmal: seitdem ist das auch so extrem, dass man sich wirklich mit der Materie Gesundheit befasst (...) Es hat eine Weile gedauert, bis man sich so organisiert hat. Und ... Aber je länger das ging, desto einfacher ging das. Die Kinder haben es dann akzeptiert. Das war o.k. Die Zeit gehört eben uns und nicht mehr denen. Und dann haben wir das eben so gelegt, also, für mich jetzt, dass ich gesagt habe, das mache ich früh, wenn die alle raus sind. Dann stört es keinen. Und ich habe meine Ruhe dabei.“ (Interviewpartnerin Carola E.)

6.1.5 Alltagsbewegung zu Fuß oder mit dem Fahrrad

Knapp die Hälfte (46 %) der Eltern gibt an, mindestens 150 Minuten pro Woche für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, um von Ort zu Ort zu gelangen (Abbildung 69).

Abbildung 69: Verteilung der Eltern nach ihrer Alltagsbewegung zu Fuß oder mit Fahrrad im Basisumfang und im erweiterten Umfang (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 150 Min./Woche und erweiterter Umfang: mindestens 300 Min./Woche

Ein Anteil von 28 % der Eltern bewegt sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad im erweiterten Umfang, d. h. mindestens 300 Minuten pro Woche.

Die Muster zur körperlichen Aktivität von Eltern, die in diesen Daten zum Ausdruck kommen, korrespondieren mit den Hinweisen zu Bewegungsmustern aus den qualitativen Interviews. Typisch für Eltern, insbesondere mit jungen Kindern, ist demnach eine Vielfalt von niedrig-intensiver Bewegung, die bei sich bietenden Gelegenheiten in den Alltag integriert wird. Eltern legen demnach Wege mit den Kindern zu Fuß (seltener mit dem Fahrrad) zurück, zu nahe gelegenen Einkaufsmöglichkeiten, zu Spielplätzen und Vereinen bzw. zu anderen Freizeitangeboten für Kinder. Insbesondere für das Aufsuchen von Spielplätzen und Parks hat räumliche Nähe eine hohe Priorität, tendenziell wird nur für größere Ausflüge oder für das Aufsuchen von weiter entfernten Sportvereinen das Auto verwendet.

Die Nutzung des Fahrrads im Rahmen von Alltagsfortbewegung scheidet den Interviews zufolge auf dem Land an den großen Entfernungen, die sich nur selten durch ein Netz gut ausgebauter Radwege kompensieren lassen.

Die Interviewpartnerin Marion D. berichtet über ein gut ausgebautes Netz von Rad- und Feldwegen in ihrer sehr ländlichen Umgebung. Über diese kann man gut und sicher auch von einem Dorf ins andere mit dem Fahrrad fahren. Sie nutzt diese Radwege für Ausflüge und zur Freizeitbeschäftigung, nicht jedoch zur Alltagsfortbewegung, etwa zum Einkaufen, weil die Entfernungen zu groß sind.

„In seltenen Fällen bin ich mal mit dem Fahrrad zum Einkaufen in den Nachbarort gefahren, aber im Grunde, weil es mir dann um die Bewegung ging, aber das ist wirklich sehr selten. Unter der Woche hätte ich nicht die Zeit für so was, weil ich zu spät nach Hause komme und dann einfach die Zeit zu Hause mit den Kindern nutzen muss.“ (Interviewpartnerin Marion D.)

6.1.6 Bewegung nach WHO-Empfehlung („Basisumfang“ und „erweiterter Umfang“)

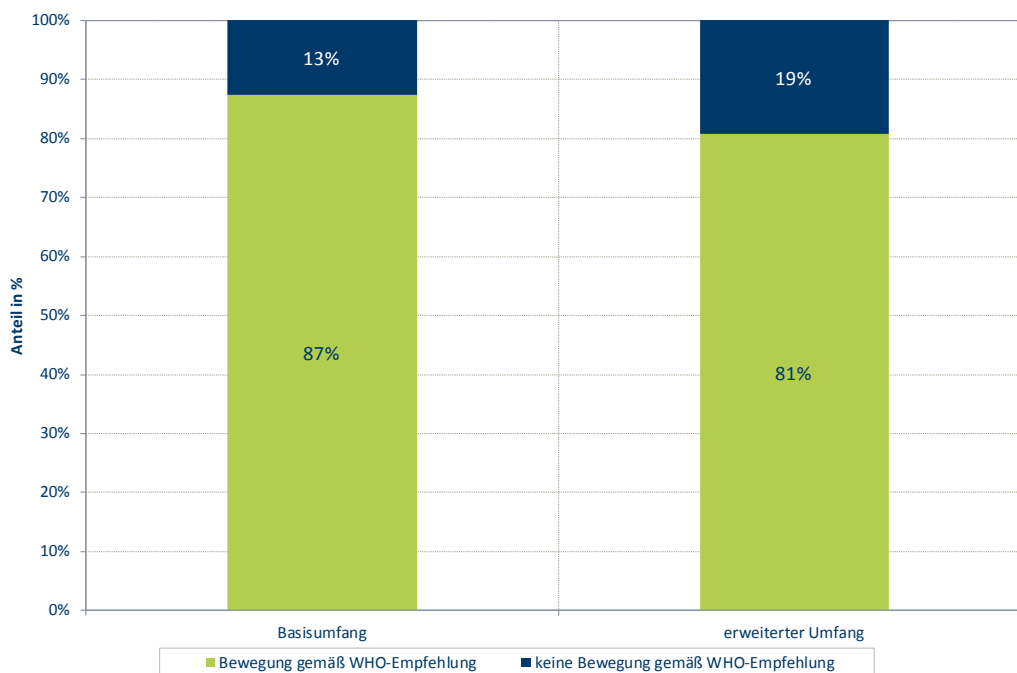
Zum Abgleich mit den WHO-Empfehlungen wurden die Kombinationen aus moderater und starker Intensität jeweils über das Metabolische Äquivalent („MET-Minuten“) abgebildet.¹¹

¹¹ Die MET-Minuten wurden berechnet, indem die angegebenen Minuten mit Bewegung in moderater Intensität mit dem Faktor 4 multipliziert wurden und die Minuten der Bewegung in starker Intensität mit dem Faktor 8 und beide Werte anschließend aufsummiert wurden. Als Schwellenwerte wurden für die Bewegung im Basisumfang 600 MET-Minuten und für die Bewegung im erweiterten Umfang 1.200 MET-Minuten herangezogen. Dieses Vorgehen ermöglicht auch die Einbeziehung verschiedener Kombination aus moderater und intensiver Bewegung.

Die überwiegende Mehrheit (87 %) der befragten Eltern bewegt sich nach eigenen Angaben entsprechend der WHO-Empfehlung im Basisumfang (Abbildung 70). Das heißt, sie bewegen sich entweder mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität oder mindestens 75 Minuten pro Woche mit starker Intensität oder in einer Kombination aus moderater und starker Intensität derart, dass sie die Vorgabe von insgesamt 600 MET-Minuten erfüllen.

Des Weiteren bewegen sich 81 % der Eltern über diese Empfehlungen hinaus im erweiterten Umfang, d. h., sie bewegen sich entweder mindestens 300 Minuten pro Woche mit moderater Intensität oder mindestens 150 Minuten pro Woche mit starker Intensität oder in einer Kombination aus moderater und starker Intensität derart, dass sie die Vorgabe von 1.200 MET-Minuten erfüllen.

Abbildung 70: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang und im erweiterten Umfang (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

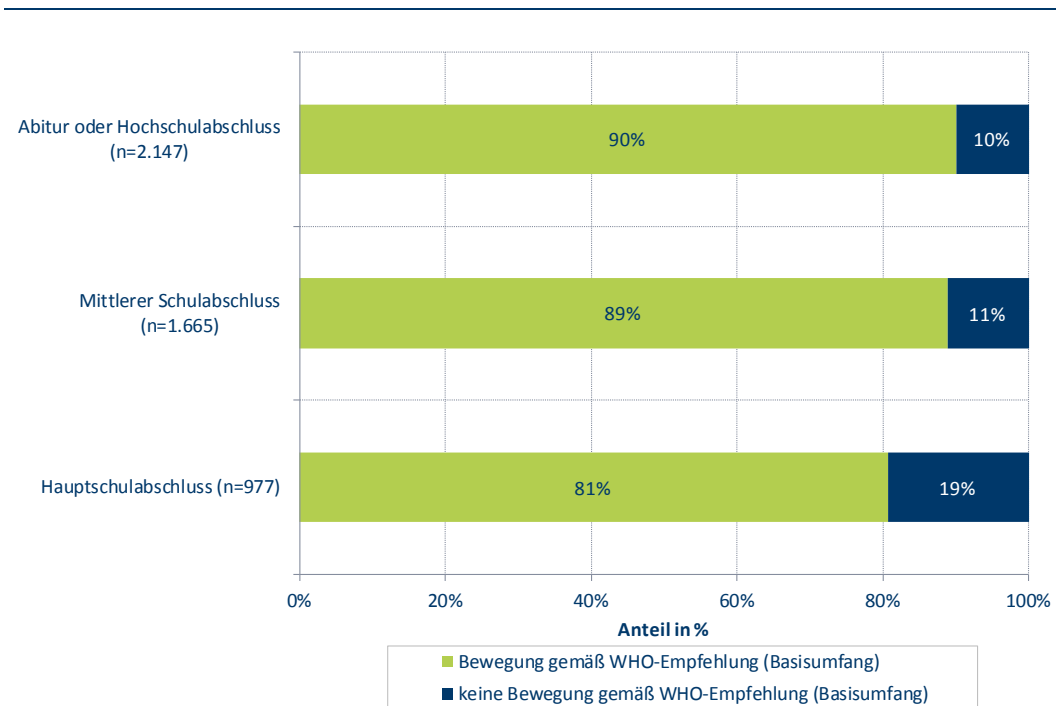
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 600 MET-Minuten und erweiterter Umfang: mindestens 1.200 MET-Minuten

Diese Werte von 87 % („Basisumfang“) bzw. 81 % („erweiterter Umfang“) für den Anteil der Eltern, die sich entsprechend den WHO-Empfehlungen bewegen, fallen relativ hoch aus. Berücksichtigt werden muss dabei allerdings auch, dass die Schwellenwerte zum Erreichen der Empfehlung (600 bzw. 1.200 MET-Minuten) eher niedrigschwellig gesetzt sind. Bei den befragten Eltern setzen sich die berechneten Werte für die MET-Minuten zum überwiegenden Teil aus Bewegungszeiten im Kontext von Erwerbsarbeit und privater Arbeit zusammen (70 %, davon 28 % mit moderater Intensität und 42 % starker Intensität) und zu einem geringeren Teil

aus Zeiten für Alltagsbewegung zu Fuß oder mit dem Fahrrad (17 %) bzw. Sport und Fitness (13 %).

Eltern mit einem Hauptschulabschluss bewegen sich etwas seltener nach den WHO-Empfehlungen im Basisumfang (81 %) als Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss (90 %) (Abbildung 71).

Abbildung 71: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang und nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018

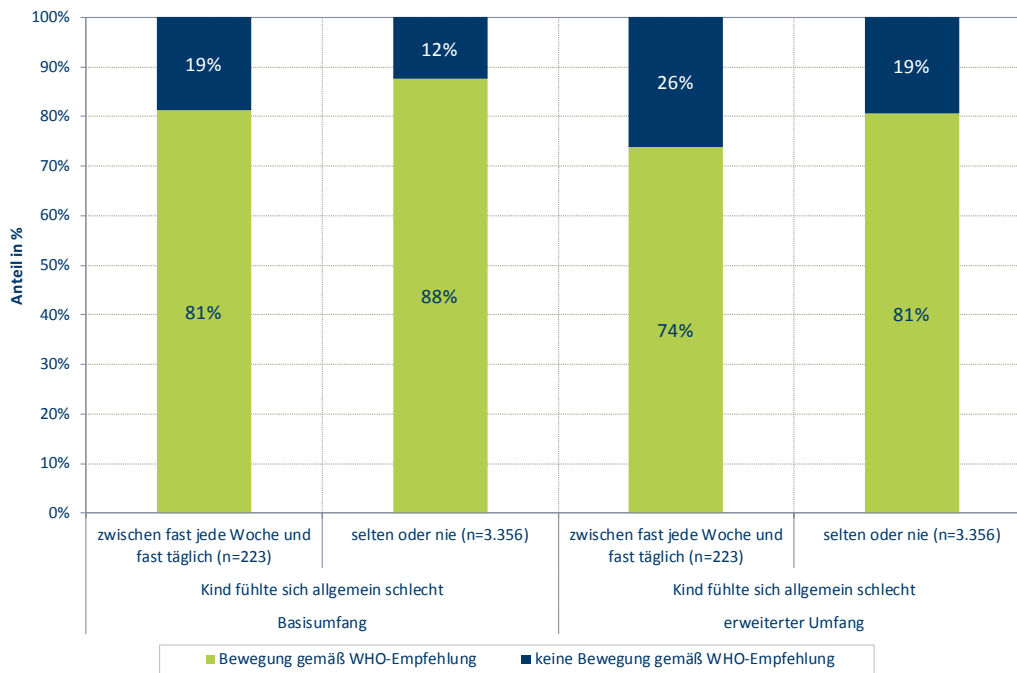


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 600 MET-Minuten

Eltern mit Kindern, die sich öfter allgemein schlecht fühlen, bewegen sich seltener gemäß WHO-Empfehlung (81 % im Basisumfang bzw. 74 % im erweiterten Umfang) als Eltern mit Kindern, die sich selten oder nie allgemein schlecht fühlen (88 % bzw. 81 %) (Abbildung 72).

Abbildung 72: Verteilung der Eltern nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang und nach Auftreten von allgemeinem Schlechtfühlen beim Zielkind (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 600 MET-Minuten, erweiterter Umfang: mindestens 1.200 MET-Minuten

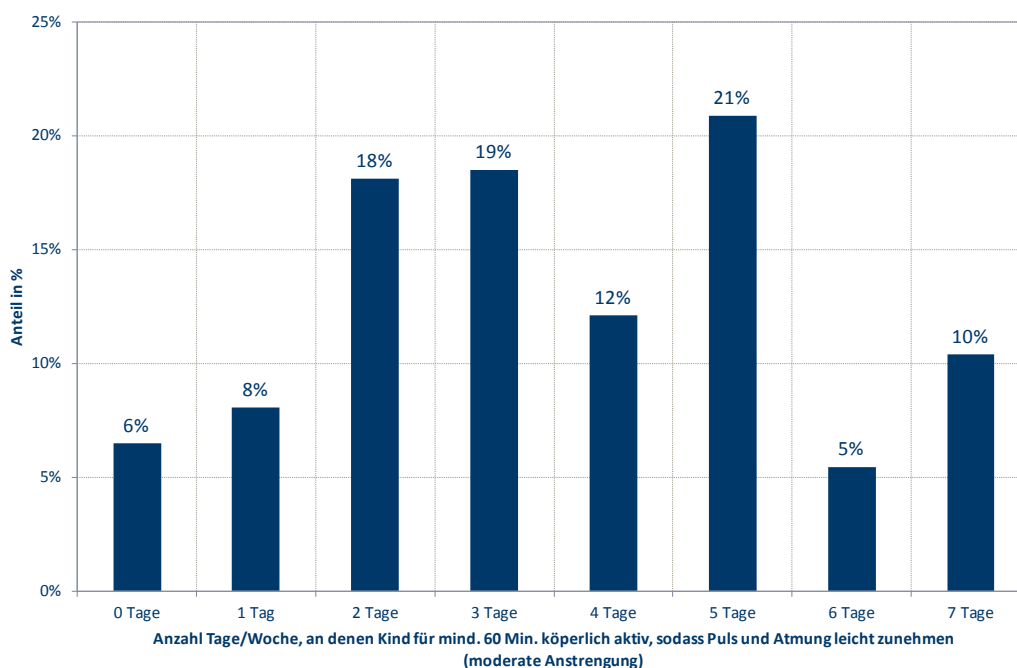
6.2 Bewegung der Kinder

Rund 37 % der befragten Eltern geben an, dass sich ihr Kind an mindestens fünf Tagen die Woche für mindestens 60 Minuten mit moderater Anstrengung bewegt, d. h. so, dass Puls und Atmung leicht zunehmen (Abbildung 73). Rund 6 % der Eltern geben an, dass sich ihr Kind auf diese Weise an keinem Tag bewegt.

Im Durchschnitt bewegen sich die Kinder der befragten Eltern 3,6 Tage pro Woche für mindestens 60 Minuten mit moderater Anstrengung.

Eine tägliche moderate körperliche Anstrengung im Umfang von mindestens 60 Minuten entspricht den Empfehlungen der WHO zur Bewegung für Kinder und Jugendliche im Alter von fünf bis 17 Jahren: Gemäß den Befragungsergebnissen wird die WHO-Empfehlung damit von den Zielkindern von lediglich jedem zehnten Befragten erreicht. Nach den Ergebnissen der ersten Folgebefragung des Kinder- und Jugendgesundheits surveys zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 1, Befragungszeitraum 2009 bis 2012) lag der Anteil der Kinder im Alter zwischen drei und 17 Jahren, die sich gemäß den WHO-Empfehlungen bewegen, mit rund 27,5 % vergleichsweise höher.

Abbildung 73: Verteilung der Eltern nach der Anzahl der Tage, an denen das Zielkind mindestens 60 Minuten körperlich aktiv war (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); körperliche Aktivität für mindestens 60 Minuten am Tag, so dass Puls und Atmung leicht zunehmen (moderate Anstrengung), entspricht der WHO-Empfehlung für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren

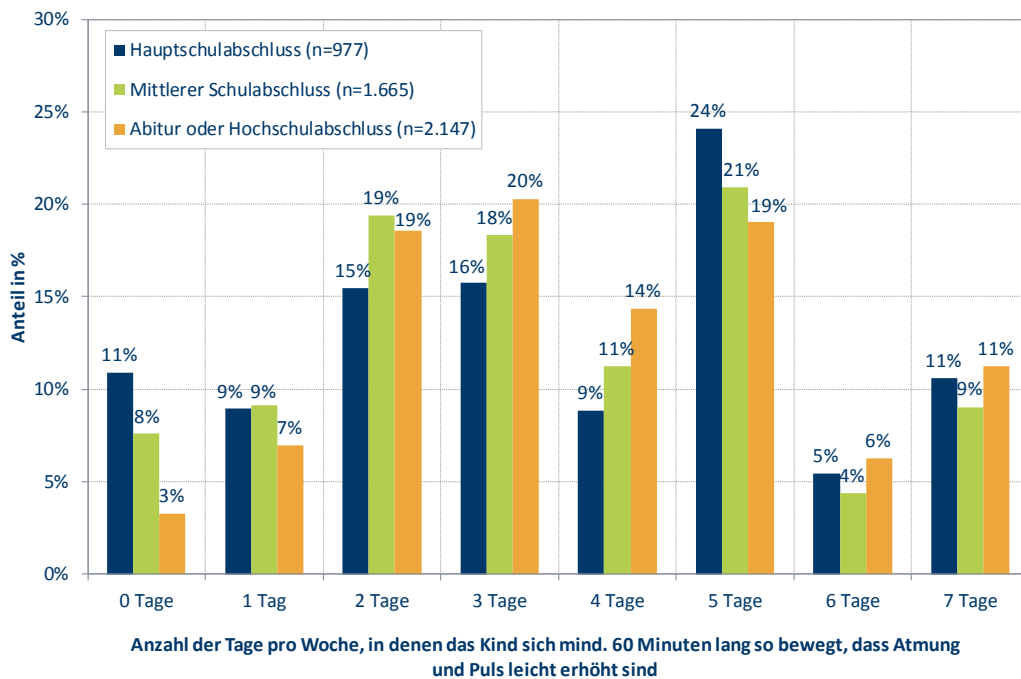
In den qualitativen Interviews benannten Eltern Formen der Bewegung der Kinder sowie Gelegenheiten für körperliche Aktivität, nicht jedoch den Umfang der Bewegung der Kinder. Viele Kinder der interviewten Eltern besuchen einen Sportverein. Auch die Kinder, die nicht Mitglied in einem Sportverein sind, haben viele Gelegenheiten, sich gemeinsam mit ihren Eltern zu bewegen, sei es bei in den Alltag integrierter Bewegung im Rahmen der Fortbewegung oder im Rahmen von expliziten Freizeit- und Bewegungsaktivitäten, die bereits in den vorangegangenen Abschnitten auf Basis der qualitativen Befragungen illustriert wurden. Insbesondere die Eltern jüngerer Kinder gehen den Interviews zufolge fast täglich auf den Spielplatz oder in einen Park oder spielen zumindest im Garten. Aus mehreren Interviews geht hervor, dass Eltern Indoor-Spielplätze nutzen, um Kindern die Möglichkeit zur Bewegung zu geben, insbesondere im Winter. Diese Angebote sind jedoch teuer, durch den Eintritt und dadurch, dass das Mitbringen von eigenen Speisen und Getränken dort nicht gerne gesehen wird.

Zwei der Interviewpartner berichten, dass über die Kirchengemeinde ein zu Indoorspielplätzen vergleichbares Angebot gemacht wird, das jedoch wesentlich günstiger oder vollständig unentgeltlich ist.

"Die sind eher für die Kleineren. Da treffen sich Familien und die Kinder können im Gemeindehaus oder in der Sporthalle zusammen spielen. Dort ist ein Bällebad, eine Rutsche, eine Schaukel und weitere Spieleangebote. Auch Bastelangebote werden da wahrgenommen. Das ist wirklich eine sehr schöne Beschäftigung für die Kinder. Und auch für die Eltern ist das eine Austauschmöglichkeit. Das ist wirklich sehr angenehm." (Interviewpartner Christoph B.)

Der Anteil der Kinder, die sich gemäß den WHO-Empfehlungen bewegen, variiert nur geringfügig nach dem Bildungsabschluss ihrer Eltern (Abbildung 74). Allerdings geben mehr Eltern mit einem Hauptschulabschluss an, dass sich ihre Kinder an keinem Tag pro Woche für mindestens 60 Minuten moderat angestrengt bewegen (11 %) als Eltern mit einem mittleren Schulabschluss (8 %) und mit Abitur oder einem Hochschulabschluss (3 %).

Abbildung 74: Verteilung der Eltern nach Bewegung ihrer Kinder und Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018

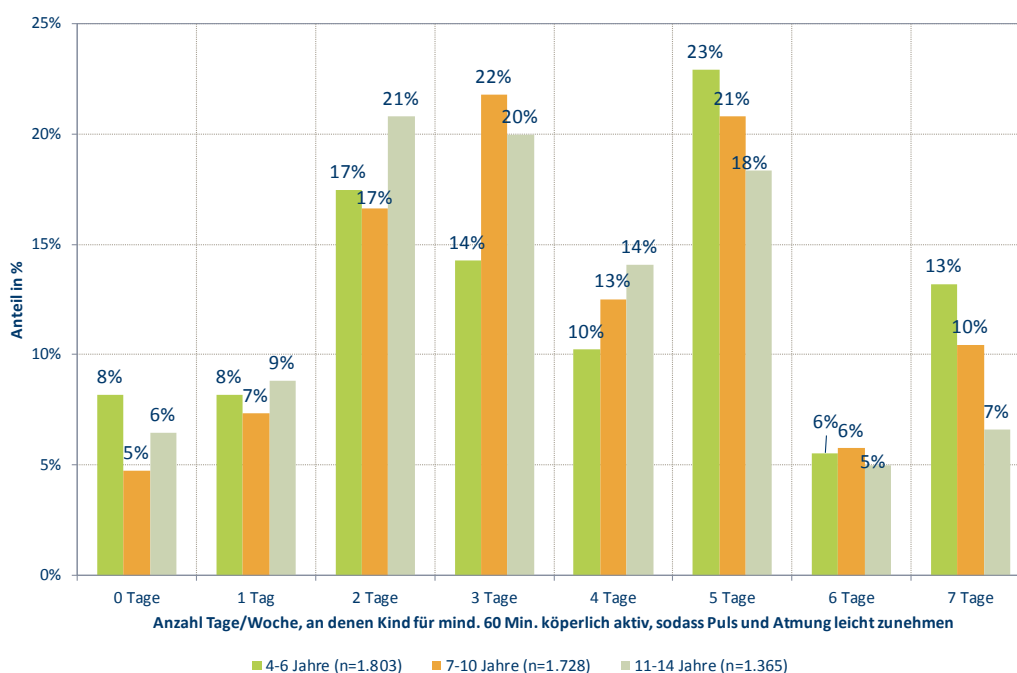


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); körperliche Aktivität für mindestens 60 Minuten am Tag, so dass Puls und Atmung leicht zunehmen (moderate Anstrengung), entspricht der WHO-Empfehlung für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren

Jüngere Kinder bewegen sich öfter täglich als ältere Kinder. Während 7 % der Eltern von Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren angeben, dass sich ihre Kinder täglich bewegen, machen 13 % der Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren diese Angabe (Abbildung 75). Im Durchschnitt geben die Eltern von Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren an, dass sich ihre Kinder 3,3 Tage pro Woche für mindestens 60 Minuten bewegen und die Eltern von Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren, dass sich ihre Kinder 3,7 Tage bewegen.

Abbildung 75: Verteilung der Eltern nach Bewegung ihrer Kinder und Altersgruppe der Kinder (in %), 2018

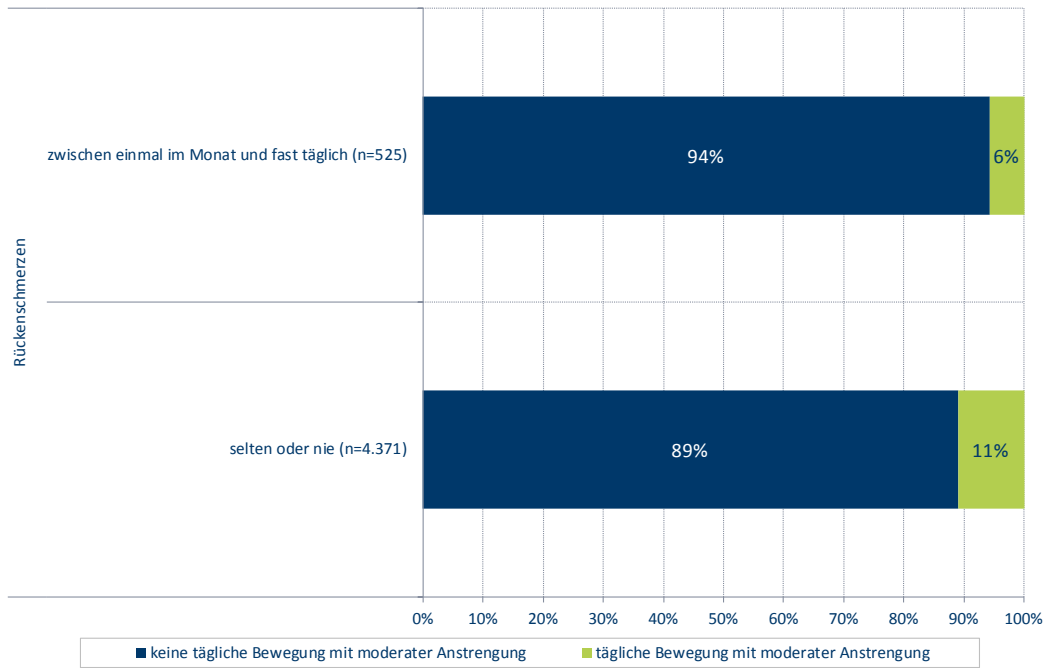


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); körperliche Aktivität für mindestens 60 Minuten am Tag, so dass Puls und Atmung leicht zunehmen (moderate Anstrengung), entspricht der WHO-Empfehlung für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren

Kinder, die selten oder nie Rückenschmerzen haben, bewegen sich etwas öfter täglich (11 %) als Kinder, die zwischen einmal im Monat und fast täglich Rückenschmerzen hatten (6 %) (Abbildung 76).

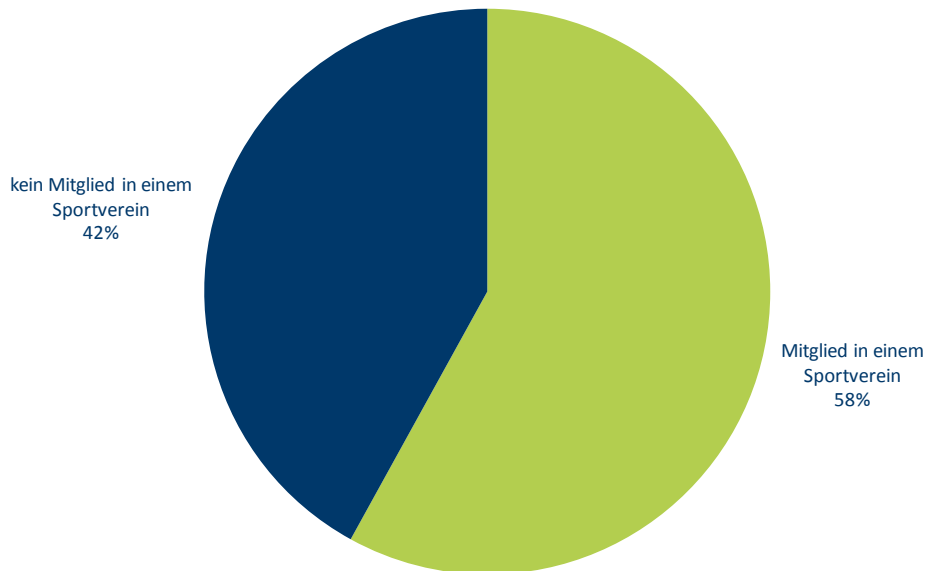
Abbildung 76: Verteilung der Eltern nach Häufigkeit der Bewegung im Zusammenhang mit Rückenschmerzen ihrer Kinder (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

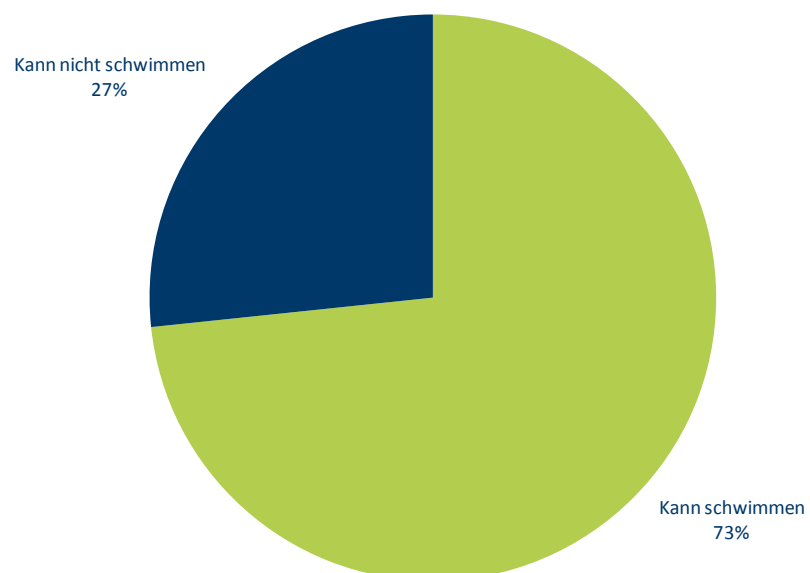
Rund 58 % der befragten Eltern geben an, dass ihre Kinder Mitglied in einem Sportverein sind (Abbildung 77), und 73 %, dass ihre Kinder schwimmen können (Abbildung 78).

Abbildung 77: Verteilung der Eltern nach Mitgliedschaft ihrer Kinder in einem Sportverein (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

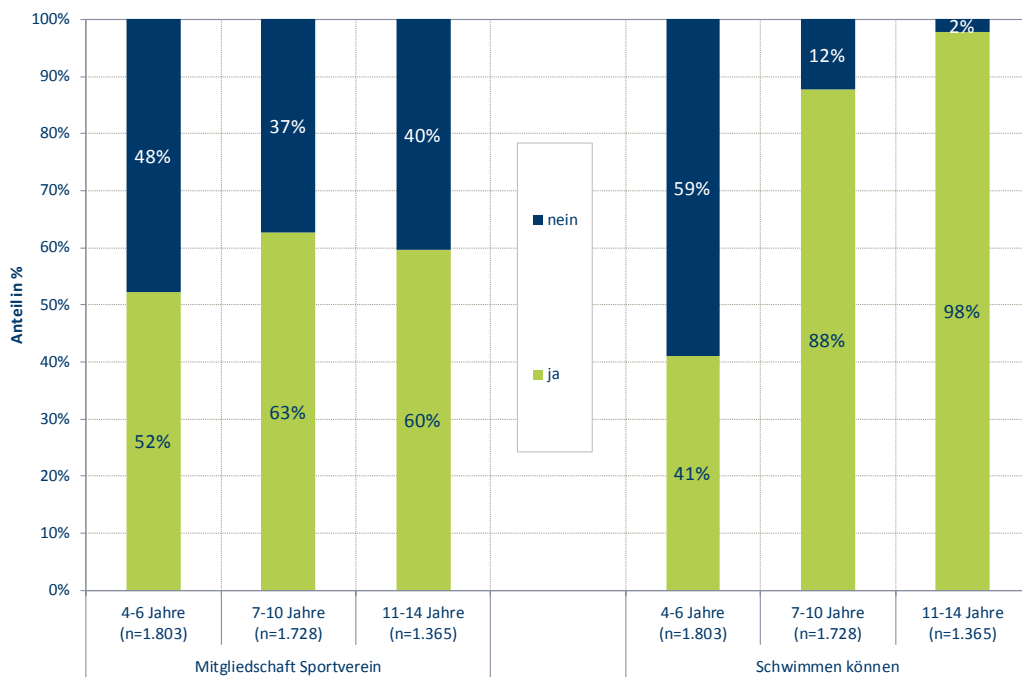
Abbildung 78: Verteilung der Eltern nach der Schwimmfähigkeit ihrer Kinder (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Fast alle Kinder lernen bis zur Altersgruppe 11 bis 14 Jahre das Schwimmen: Während Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren nur zu 41 % angeben, dass ihre Kinder schwimmen können, trifft dies auf 98 % der Eltern mit Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren zu (Abbildung 79).

Abbildung 79: Verteilung der Eltern nach der Mitgliedschaft ihrer Kinder im Sportverein, der Schwimmfähigkeit und der Altersgruppe der Kinder (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Tabelle 4: „mobile Bewegungslandschaft“ und „Laufender Schulbus“ – zwei exemplarisch ausgewählte Projekte zur Bewegungsförderung, die durch den Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V. realisiert wurden¹²

Das Projekt "Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich" ist eine Kooperation bzw. Netzwerk von drei Sportvereinen, drei Kindergärten, der Grund- und Hauptschule Lichtenstein sowie der Gemeinde Bitz in der Nähe von Tübingen, mit dem Ziel, die Fitness und die Gesundheit der Kinder aus Bitz nachhaltig zu verbessern. Unter dem Dach dieser Kooperation sind seit etwa elf Jahren ungefähr 25 Projekte zur Bewegungsförderung realisiert worden. Dazu gehören ein Schnupperjahr in vier Sportvereinen, das es Kindern ermöglichen soll, viele Sportarten auszuprobieren, bevor sie sich festlegen; ein „laufender Schulbus“, d. h. ein begleitetes Zur-Schule-Laufen; die Finanzierung eines Bewegungsparks sowie eine mobile Bewegungslandschaft, die in Turnhallen schnell aufgestellt werden kann, um auch bisher ungenutzte Zeiten in Turnhallen nutzen zu können.

- ◆ „Wir haben jetzt sehr großen Erfolg mit einer mobilen Bewegungslandschaft. Da wurde eine Gymnastikhalle saniert. Und da haben wir jetzt eine Boulderwand, einen klappbaren Kletterturm, ein Schaukelsystem an der Decke und diverse andere Geräte eingebaut. Die können von jungen Familien am Wochenende gemietet werden. Die Geräte kann man in der Halle aufbauen. Der Kletterturm zum Beispiel – der ist an der Wand – und wird ausgeklappt. Für die Nutzung der Boulderwand müssen nur die Matten runtergelassen werden. Schaukeln werden eingehängt. Am Schluss kann alles leicht wieder zusammengepackt werden, so dass in der Woche wieder die Sportvereine die Halle nutzen können. Das ist sehr einmalig, das Projekt, erfreut sich riesiger Begeisterung. Wir haben praktisch das ganze Winterhalbjahr alle Wochenenden belegt. Eine solche mobile Bewegungslandschaft ist praktisch in jeder Sporthalle realisierbar, die nicht am Wochenende durch Wettkämpfe belegt ist. Man muss vielleicht zehn- bis zwanzigtausend Euro in die Gerätschaften investieren. Durch ein kostenloses Onlinebuchungsprogramm ist das ein Selbstläufer. Die Nutzer reservieren damit und holen bis Freitagmittag aus dem Rathaus den Schlüssel ab. Das läuft einwandfrei. Junge Familien nutzen das ganz ausgiebig. Wenn schlechtes Wetter ist, können sie online buchen, gleich sehen, ob was frei ist und dann sofort reservieren. Die Kosten belaufen sich auf 20 Euro für den ganzen Tag. Das ist geschenkt. Davon finanzieren wir die Putzkraft, die am Montagmorgen hier gleich nach dem Rechten sieht, weil da die Bedenkenräger von den Vereinen gleich kamen: Wie sieht das dann nachher am Montag aus? Und da das recht günstig ist, kriegen

¹² Die Projekte und Vereine zur Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen wurden in „Vignetten“ aufgearbeitet. Ausgewählte Vignetten mit O-Tönen der Verantwortlichen werden im Bericht dargestellt, die übrigen finden sich im Anhang zum Kapitel 5 (Sport und Bewegung).

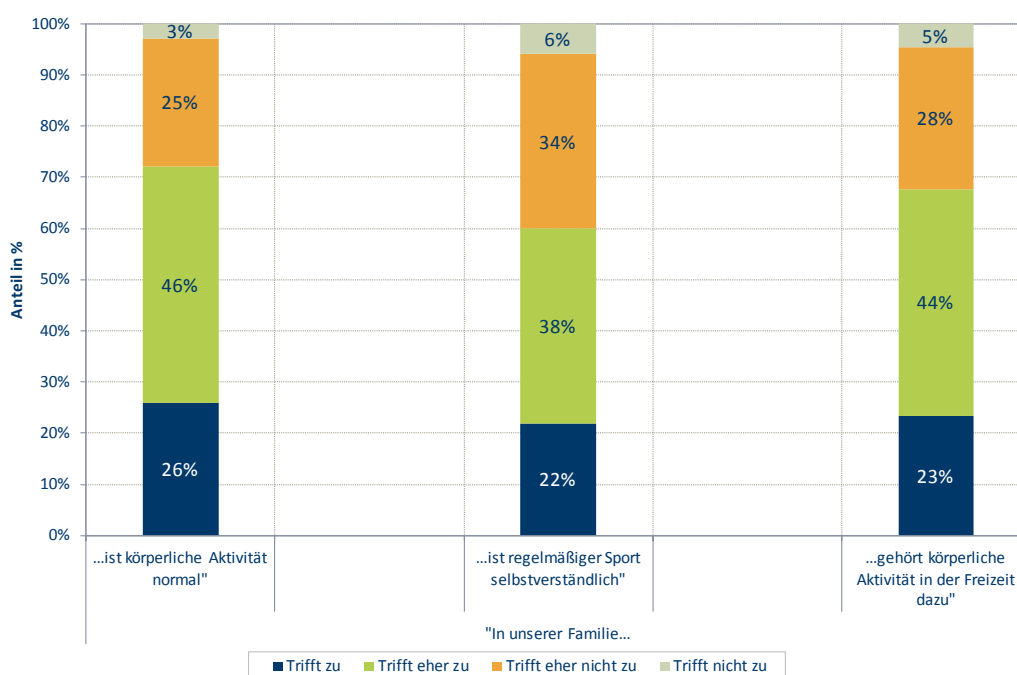
wir auch immer wieder noch Spenden für den Förderverein. Hiermit finanzieren wird die Wartung der Geräte. Was sich hundertprozentig bewährt hat: Wir machen vorher eine Einweisung, bei der die Eltern die Geräte gezeigt bekommen, wie sie zu verwenden sind, und wie anschließend wieder aufgeräumt werden soll. Montags gucke ich immer noch mal vorbei - die Halle sieht immer wieder tipptopp aufgeräumt aus“. (Hans-Jürgen Peter, Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V.)

- ◆ „Wir haben einen ‚Laufenden Schulbus‘ gestartet. Bei dem werden die Erstklässler von Senioren, von Großeltern oder anderen Ehrenamtlichen auf dem Schulweg begleitet, damit sie – besonders im ersten halben Jahr – den Schulweg kennenlernen, das Verhalten auf dem Schulweg lernen, und später diesen alleine gehen können. Die Kinder sammeln sich an bestimmten Haltestellen und werden dann von den Senioren abgeholt –nach Fahrplan. Es gehört allerdings eine Menge Koordination dazu. Wenn Sie da nicht einen Projektleiter haben, der die Sache im Auge behält und zielführend durchzieht, scheitert das. Man muss sich das so vorstellen, wie man tatsächlich eine Buslinie plant. Wir haben entsprechende Zeiten, z.B. an der Ecke Eugenstraße/Jahnstraße um 07:55 Uhr und dann fünf Minuten später Ecke Achtenstraße/Moltkestraße. Es gibt einen richtigen Fahrplan. Die letzten zwei Jahre ist es nur einzügig gewesen, es gab also nur eine ‚Buslinie‘. Wir haben schon bis zu drei Linien gehabt. Die Eltern können sich zu Beginn des ersten Schuljahres für den Laufenden Schulbus anmelden. In der Regel sind es 50 Prozent der Eltern, die ihr Kind anmelden.“ (Hans-Jürgen Peter, Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V.)

6.3 Einstellung zur Bewegung in der Familie

Für die Mehrheit der befragten Eltern ist regelmäßige Bewegung ein fester Bestandteil des Familienalltags. So geben 72 % der Eltern an, dass körperliche Aktivität in ihrer Familie normal sei (Abbildung 80). Allerdings äußert auch ein Drittel der Eltern, dass körperliche Aktivität in der Freizeit in ihrer Familie (eher) nicht dazu gehört. Ein noch größerer Anteil (40 %) gibt an, dass in ihrer Familie regelmäßiger Sport (eher) nicht selbstverständlich sei.

Abbildung 80: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Die Ergebnisse der qualitativen Interviews mit Eltern zeigen noch detaillierter, was Eltern mit Sport und Bewegung verbinden. Im Folgenden sind einige „Statements“ von Eltern wiedergegeben, die sie auf die Frage, was Sport und Bewegung für sie bedeute, gemacht haben.

Für eine Gruppe von Befragten spielt es eine große Rolle, dass sie ihr eigenes Bewusstsein für die Bedeutung von Sport und Bewegung an ihre Kinder weitergeben (wollen). Ihre Antwort auf die Frage, welche Bedeutung Sport und Bewegung in ihrer Familie haben, hat einen deutlichen Bezug auf ihre Kinder. Die Interviewpartnerin Marion D. legt zum Beispiel Wert darauf, dass ihre Kinder „irgendeinen Sport“ machen – wobei es für sie keine Rolle spielt, welcher das ist. Sie lässt ihre Kinder Sportarten im Verein ausprobieren, hierdurch haben beide Kinder mittlerweile „ihren“ Sport gefunden.

„Sport und Bewegung haben in meiner Familie eine große Bedeutung. Mir liegt viel daran, dass die Kinder Sport machen. Ich würde sie jetzt nicht zu einem Sport zwingen. Meine Tochter hat schon sowas ausprobiert wie Karate, was ihr keinen Spaß gemacht hat, dann darf die auch aufhören. Ich würde aber immer Wert darauf legen, dass sie irgendeinen Sport machen. Turnen, was meine Tochter jetzt macht, das macht sie sehr gerne, das ist aber auch kein Leistungsturnen, das ist halt spielerisch, deswegen macht es ihr auch viel Spaß. Und mein Sohn ist von sich aus zum Fußball gekommen.“ (Interviewpartnerin Marion D.)

Interviewpartner Ingolf L., früher selbst Leistungssportler, bringt viel Zeit und Geduld auf, um seine Kindern möglichst früh zu Sport und Bewegung zu motivieren:

„Ich persönlich habe ein sehr großes Interesse an Sport und Bewegung. Ich habe früher Leistungssport gemacht, Turnen. Und wenn man selbst so eingestellt ist, bekommen die Kinder das mit. Ich habe sie von klein auf immer wieder aufgefordert oder spielerisch einen Ball zugeworfen, und dann sieht man ja schon, wie die Koordination von den Kindern ist, und dementsprechend macht man das dann weiter. Es ist ja nicht so einfach, überhaupt erst mal mit Federball anzufangen, und man muss ja die Kinder auch dann motivieren, wenn sie beim dritten oder vierten Mal den Federball immer noch nicht getroffen haben. Das liegt für mich persönlich an den Eltern, ob sie sich wirklich mit ihren Kindern beschäftigen oder nicht. Ich muss eine innere Einstellung dazu haben, muss mich konzentrieren, muss wirklich dabei sein und muss dann auch die Ausdauer haben, dass ich mein Kind über die Zeit immer wieder und immer wieder motiviere.“ (Interviewpartner Ingolf L.)

Interviewpartner Christoph B. ist ebenfalls sehr daran gelegen, die „tollen Erfahrungen“, die er selbst als Sportler gemacht hat, an seine Kinder weiterzugeben. Hierzu nimmt er gemeinsam mit seiner Familie an Veranstaltungen und Wettbewerben teil:

„Für uns hat Sport und Bewegung einen hohen Stellenwert. Das ist wichtig für uns. Dies drückt sich dadurch aus, dass wir an vielen Veranstaltungen, auch an vielen Wettbewerben teilnehmen. Im Sportverein sind die Kinder, damit sie in Bewegung bleiben und sich gesund halten, sich fit halten und einfach in Form bleiben. Und auch, um gemeinsame Aktivitäten mit anderen Kindern zu machen, Gruppendynamik erleben, das finde ich ganz wichtig. Ich war schon als Kind viel im Sportverein und möchte die tollen Erfahrungen, die ich dort gemacht habe, an meine Kinder weitergeben.“ (Interviewpartner Christoph B.)

Die Interviewpartnerin Veronika M. beantwortet die Frage nach der Bedeutung von Sport und Bewegung damit, dass es ihr wichtig ist, dass ihre Kinder die Bedeutung von Bewegung erfahren, jedoch hat sie im Unterschied zu den oben zitierten Interviewpartnern keine eigene Sporterfahrung oder -begeisterung, die sie an ihre Kinder weitergeben will:

„Für uns ist es sehr wichtig, dass die Kinder viel draußen sind, dass sie sich viel bewegen und jetzt, wenn alle drei klein sind, dass sie so eine Motivation fürs Leben bekommen durch Bewegung. Und dann alle drei wissen, dass das sehr wichtig ist.“ (Interviewpartnerin Veronika M.)

Auch Interviewpartnerin Sandy H. möchte, dass ihre Kinder sich bewegen, ohne dass sie explizit eine eigene Sportlichkeit an ihre Kinder weitergeben will:

„Sport und Bewegung ist bei uns ganz wichtig. Einfach, weil die Kinder erleben sollen, dass man nicht immer nur vorm Fernseher sitzt, sondern auch mal an der Welt teilnimmt. Draußen teilnimmt. Sich mit Freunden trifft, sich bewegt. Also auch Spaß an der Bewegung hat. Nicht immer sagen: "Oh, jetzt schon wieder Sport. Keine Lust.". Sie kommen dann ja auch von sich aus auch auf die Idee, z. B. können wir bolzen gehen. Das ist eben ... Das ist immer ganz schön. Und auch wichtig. Dass sie eben sehen, Bewegung ist wichtig für die Gesundheit.“ (Interviewpartnerin Sandy H.)

Warum messen die Interviewpartner Sport und Bewegung (überwiegend) eine große oder sehr große Bedeutung bei? Michèle S., ebenso ihr Mann, machen schon so lange Sport, dass sie sich ein Leben ohne Sport gar nicht mehr vorstellen können – auch ihren Kindern schreiben sie zu, dass sie die Bewegung „einfach brauchen“. Möglicherweise ist Sport und Bewegung so selbstverständlich für sie, dass sie gar keinen spezifischen Grund (mehr) angeben können:

„Sport und Bewegung haben eine sehr große Bedeutung für uns. Es macht Spaß sich zu bewegen und auch mal ohne das Auto unterwegs zu sein. Mein Mann und ich sind beide Sportler, machen schon sehr lange Sport. Wir tragen auch als Ansporn diese Aktivitätstracker. Und da ist auch immer nett zu sehen, wenn man sich besonders viel bewegt hat. Mein Mann macht seit sehr langer Zeit Sport, seit er 15 ist. Ich mache Sport, seit ich sechs Jahre alt bin. Ich habe das auch sehr erfolgreich gemacht mit Regionalliga-Spielen. Ich habe selbst schon als Trainer im Jugendbereich gearbeitet. Mein Mann arbeitet als Trainer. Wir beide können uns ein Leben ohne Sport nicht vorstellen. Und wir geben das eigentlich auch so an unsere Kinder weiter. Unsere beiden Kinder sind auch sehr sportlich und bewegen sich auch gern. Da merkt man einfach, dass sie die Bewegung einfach brauchen. Ich habe zwar zwangsweise durch die Kinder und durch die Arbeit immer mal wieder Pausen drin gehabt, aber ich merke, dass es mir einfach fehlt und dass ich immer wieder da zurückkomme.“ (Interviewpartnerin Michèle S.)

Für die bereits zitierte Marion D. steht Gesundheit und Körpergefühl im Vordergrund. Dass die Kinder auch Sicherheit in der Bewegung in der Natur erlangen, ist ein weiterer Grund, warum ihr Sport und Bewegung wichtig ist:

Die Bedeutung von Sport und Bewegung in unserer Familie - das ist ein gesundheitlicher Aspekt. Und wegen des Körpergefühls. Ich muss mir weniger Sorgen machen, wenn ich weiß, die haben ein bisschen Ausdauer oder sie sind halt beweglich oder sie haben ein gutes Körpergefühl. Wenn der Moritz auf einen Baum klettert, mache ich mir wahrscheinlich nicht so viel Gedanken wie jemand anders, weil ich weiß, dass er das vom Körperlichen halt kann. Grundsätzlich ist es einfach ein Glück, dass ich halt weiß, das ist einfach gut für sie.“ (Interviewpartnerin Marion D.)

Tanja G. begründet die große Bedeutung von Sport und Bewegung mit der förderlichen Wirkung für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.

„Eine ganz große Bedeutung. Für mich auf jeden Fall, weil das gehört irgendwie zum Leben dazu, für meine Gesundheit, für meine Fitness und mein Wohlbefinden. Ich brauche das regelrecht. Das war nicht immer so. Aber irgendwie hat sich das einmal so ergeben. Und es wäre heute nicht mehr aus meinem Leben und aus meinem Alltag wegzudenken. Aber für meine Familie auch. Eben mit anderem Sport. Aber es ist einfach so. Nein, es gehört für uns alle eigentlich zum Leben dazu. Wie gesagt aus Gründen der Fitness, aus Gründen der Gesundheit und auch, ja, einfach weil wir wirklich aktiv sind und auch Spaß daran haben, das jetzt nicht irgendwo gezwungenermaßen machen oder irgendetwas. Und wir haben da alle eine gewisse Sportlichkeit.“ (Interviewpartnern Tanja G.)

Für Kathleen L. besteht die Bedeutung von Sport und Bewegung aktuell (nur) in einer Forderung an sich selbst, als Notwendigkeit zur Vermeidung von Übergewicht und Beschwerden:

„Die Bedeutung von Sport und Bewegung nimmt an Bedeutung zu, auf alle Fälle. Ich möchte gerne, dass wir fitter werden, dass wir wieder mehr rauskommen, weil wir eben in den letzten Jahren nie dazu gekommen sind, irgendwas zu machen. Man hat figurtechnisch ein bisschen mehr drauf, was man nicht so unbedingt will, man kommt dann auch langsam in ein gewisses Alter, wo man merkt, da zieht es mal oder von der Arbeit her, dann tut der Rücken weh, wo du sagst: Mensch, so kann es nicht weitergehen, du musst jetzt mal was machen.“ (Interviewpartnerin Kathleen L.)

Für Vicky A. steht Bewegung – im Unterschied zu „richtigem Sport“ im Vordergrund, die sie durch regelmäßige Gartenarbeit realisiert:

„Gartenarbeit mache ich sehr gern, ich gehe auch spazieren. Aber richtiger Sport? Ich habe früher Handball und Basketball gespielt, das geht ja mit den Kindern nicht mehr, weil das abends eine bestimmte Zeit war. Ich habe auch in der Schule gern Leichtathletik gemacht. Jetzt bin ich mit der Gartenarbeit zufrieden.“ (Interviewpartnerin Vicky A.)

Nur eine Minderheit der Interviewpartner bringt zum Ausdruck, dass Sport und Bewegung eine geringe Priorität in ihrem Alltag haben. Für Interviewpartner Stefan S. liegt die sportliche Betätigung in der Vergangenheit. Für eine aktuelle sportliche Betätigung sieht er keinen rechten Grund und würde dies auch eher als Stressfaktor in seinem Alltag empfinden:

„Die Bedeutung von Sport und Bewegung? Also keine fanatische. Wir sind alle schlank und haben keine körperlichen Probleme. So ein gesundes Mittelmaß. Also mein Arbeitstag ist recht fordernd, also ich muss mir da nicht noch den Rest geben, sage ich mal. Und wie gesagt, die Kinder, denke ich mal, die sind auf der richtigen Schule. Meine Frau ist schlank, will aber trotzdem zum Fitnessstudio. Soll sie machen und fertig. Also ist jetzt nicht, dass wir irgendwie da groß organisiert sind oder unsere Woche danach richten müssen oder so oder wollen. Wenn wir irgendwo Sport machen oder wir haben einen relativ großen Freundeskreis und wenn wir irgendwo unterwegs sind und weiß ich, wir waren auch schon klettern und wir waren segeln und jetzt gut, mittlerweile ist es ein Hausboot geworden, früher sind wir mal segeln gegangen. Oder Fahrradtouren haben wir auch gemacht

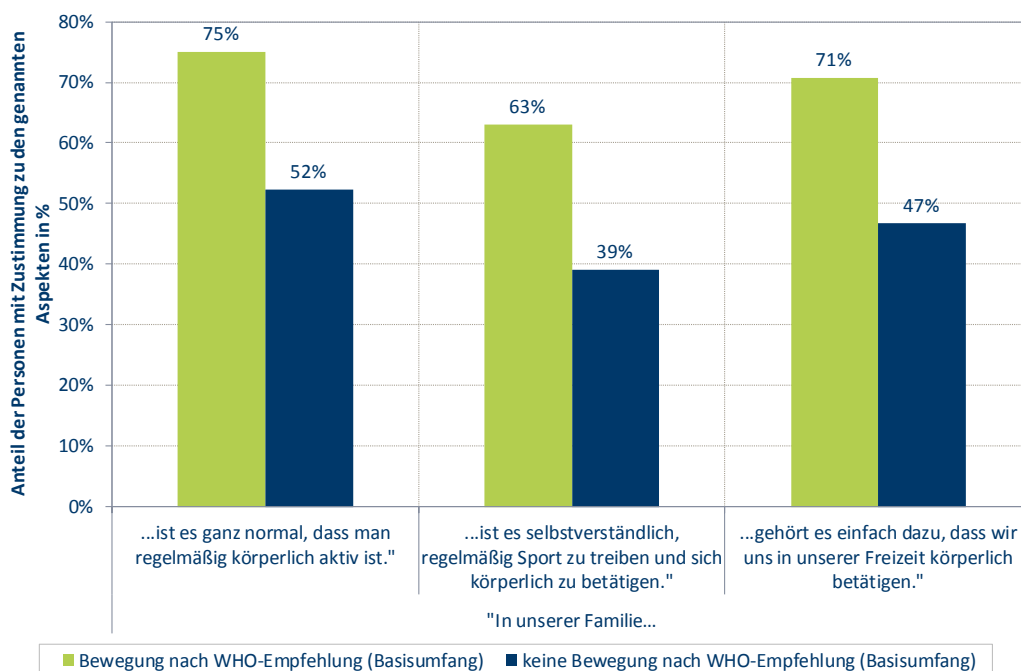
schon, Motorrad, oder wie auch immer. Wie bewegen uns schon. Aber eben nicht organisiert und nicht nach Stundenplan.“ (Interviewpartner Stefan S.)

Auch Ronny W. legt in seinem Alltag keine hohe Priorität auf Sport und Bewegung:

„Die Bedeutung von Sport und Bewegung? Ich sage mal eher: Nein? Gering auch nicht, so ein Mittelding. Man versucht es, aber muss nicht - so ungefähr so. Ich gehe mal von mir aus – bewegen tue ich mich genug, das Kind hoffe ich auch. Ja, wir versuchen schon oft genug, das Auto zu vermeiden und entweder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu fahren.“ (Interviewpartner Ronny W.)

Eltern, die sich gemäß der WHO-Empfehlungen im Basisumfang bewegen, stimmen zu einem größeren Anteil (71 %) zu, dass es in ihrer Familie dazugehört, sich in der Freizeit körperlich zu betätigen, als Eltern, die sich nicht gemäß der WHO-Empfehlungen bewegen (47 %) (Abbildung 81).

Abbildung 81: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach ihrer Bewegung gemäß WHO-Empfehlung im Basisumfang (in %), 2018

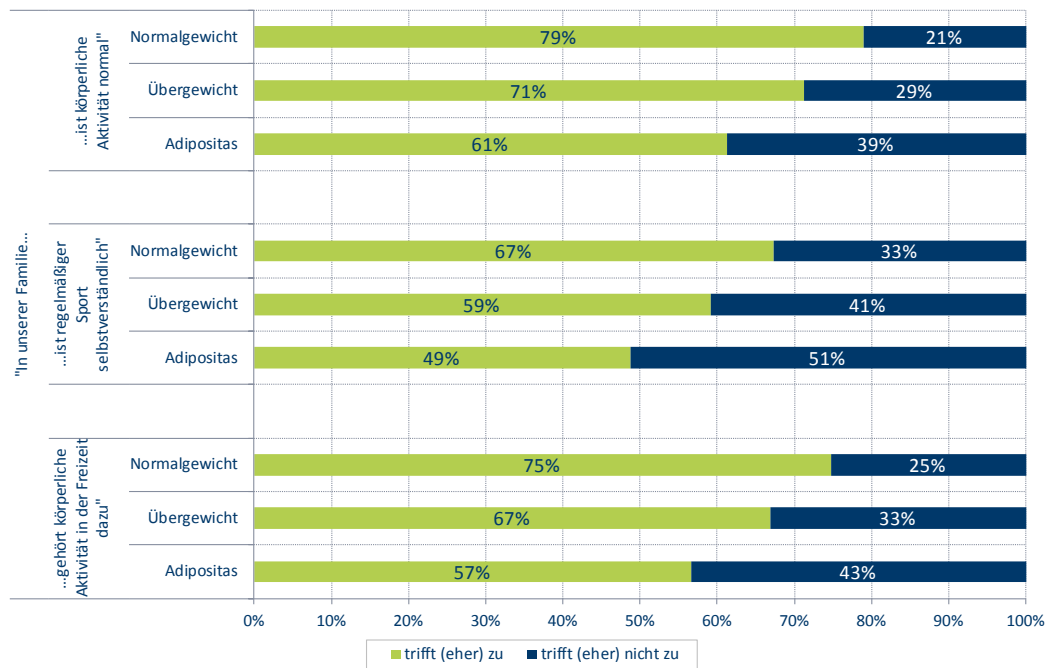


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Basisumfang: mindestens 600 MET-Minuten

Für Eltern mit Übergewicht oder Adipositas ist Bewegung seltener ein fester Bestandteil des Familienalltags. Während 79 % der Eltern mit Normalgewicht (eher) zustimmen, dass körperliche Aktivität in ihrer Familie normal ist, trifft dies nur auf 71 % der Eltern mit Übergewicht und 61 % der Eltern mit Adipositas zu (Abbildung 82).

Abbildung 82: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach ihrem Body-Mass-Index (in %), 2018

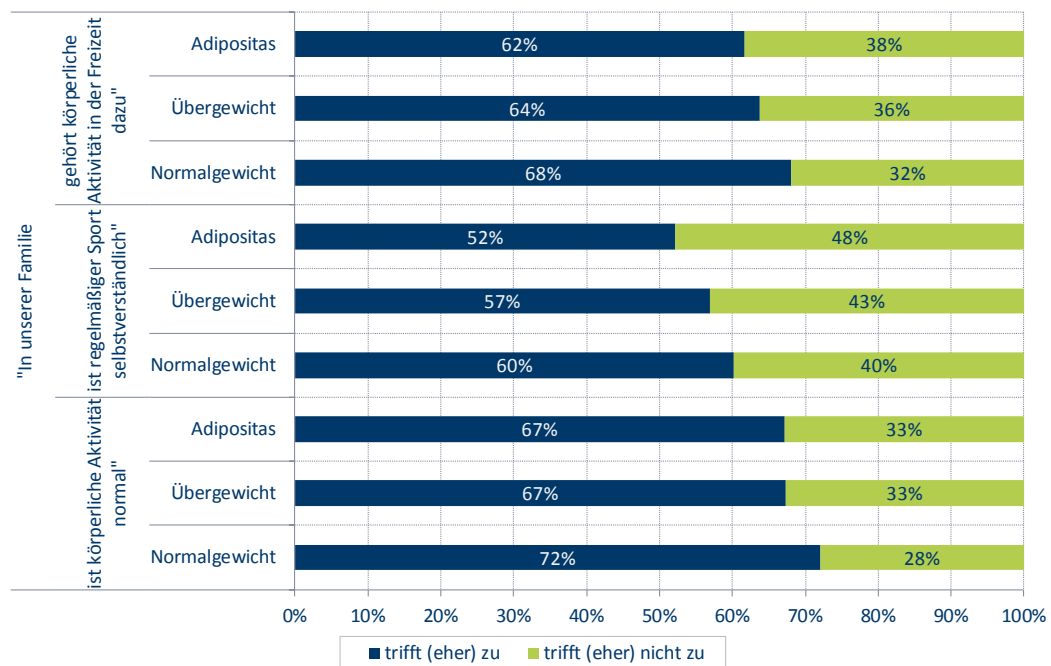


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 1.937 (Normalgewicht), n = 1.748 (Übergewicht), n = 1.093 (Adipositas); gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Ähnliche Zusammenhänge zeigen sich in Bezug auf den Body-Mass-Index der Kinder (Abbildung 83).

Abbildung 83: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Body-Mass-Index ihrer Kinder (in %), 2018

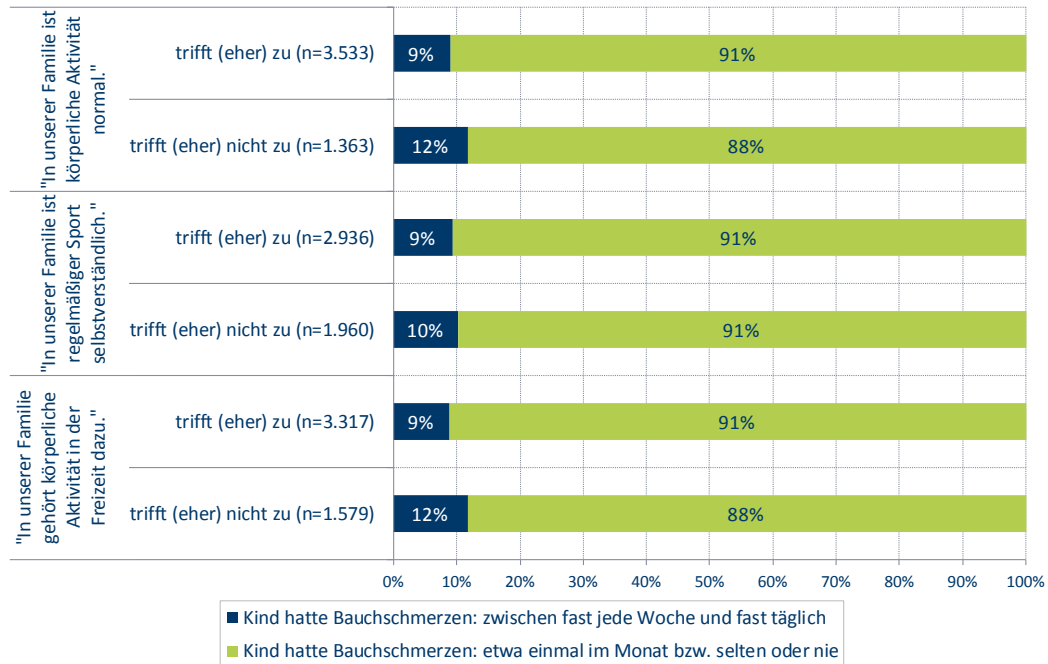


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 3.154 (Normalgewicht), n = 424 (Übergewicht), n = 329 (Adipositas); gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Kinder in Familien mit positiver Einstellung zur Bewegung haben geringfügig seltener Bauchschmerzen (Abbildung 84) als Kinder in Familien mit negativer Einstellung zur Bewegung.

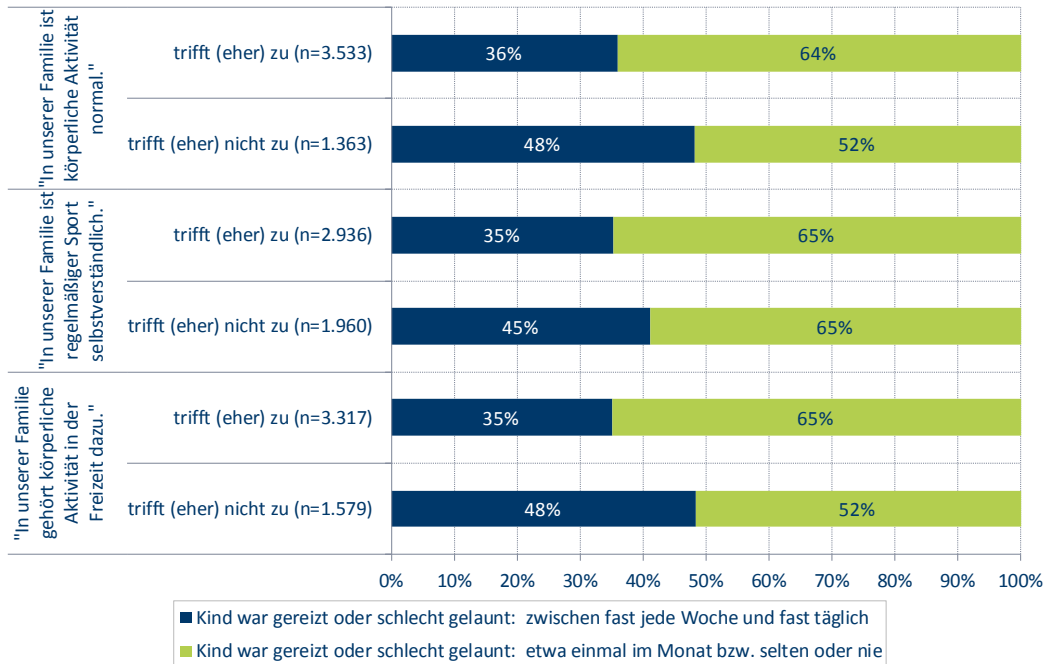
Abbildung 84: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Auftreten von Bauchschmerzen beim Zielkind (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

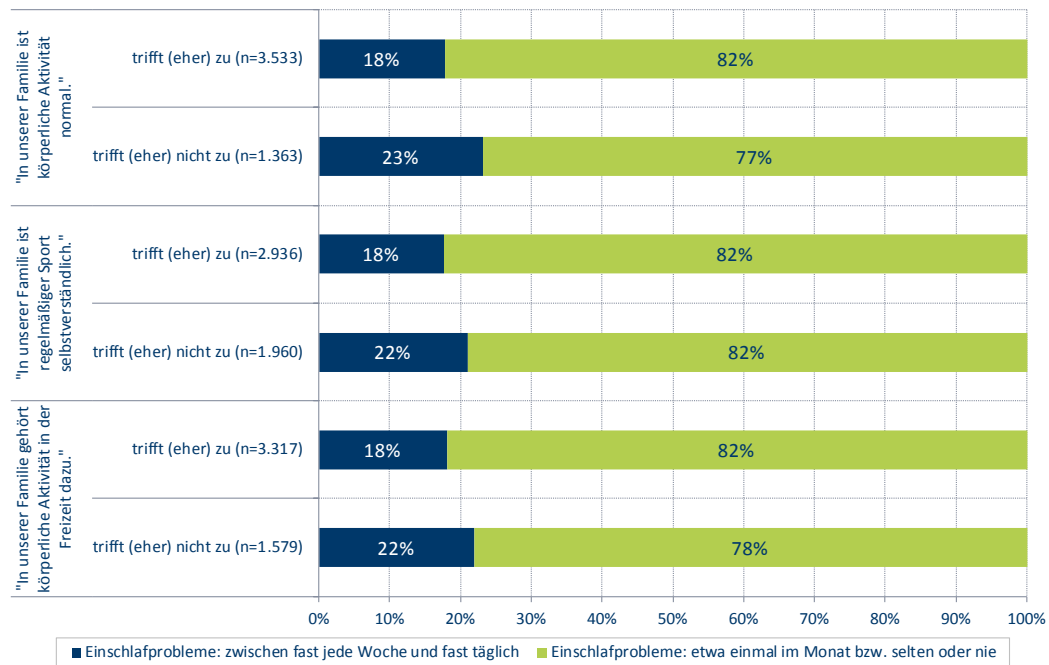
Kinder in Familien mit positiver Einstellung zur Bewegung sind auch etwas seltener gereizt oder launisch (Abbildung 85) und haben seltener Probleme beim Einschlafen (Abbildung 86) als Kinder in Familien mit negativer Einstellung zur Bewegung.

Abbildung 85: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Auftreten von Gereiztheit und launischem Verhalten beim Zielkind (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Abbildung 86: Verteilung der Eltern nach ihrer Einstellung zur Familienbewegung und nach dem Auftreten von Einschlafproblemen beim Zielkind (in %), 2018

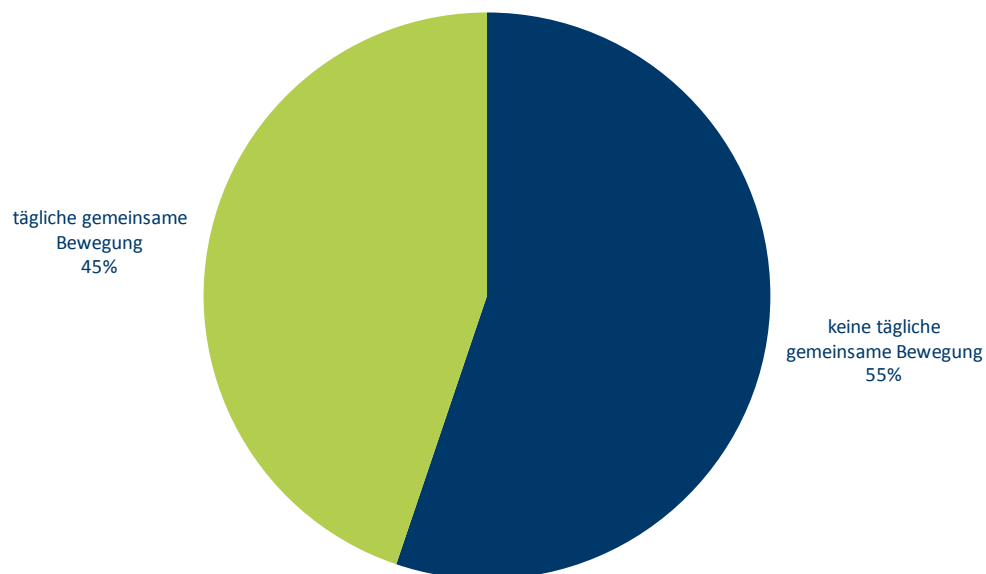


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

6.4 Bewegung in der Familie

Knapp die Hälfte (45 %) der befragten Eltern gibt an, sich täglich mindestens einmal gemeinsam mit ihren Kindern zu bewegen (Abbildung 87).¹³ Dies ist mehr als in der AOK-Familienstudie 2014, dort gaben 35 % der Eltern an, dies zu tun.

Abbildung 87: Verteilung der Eltern nach täglicher gemeinsamer Bewegung mit ihren Kindern (in %), 2018

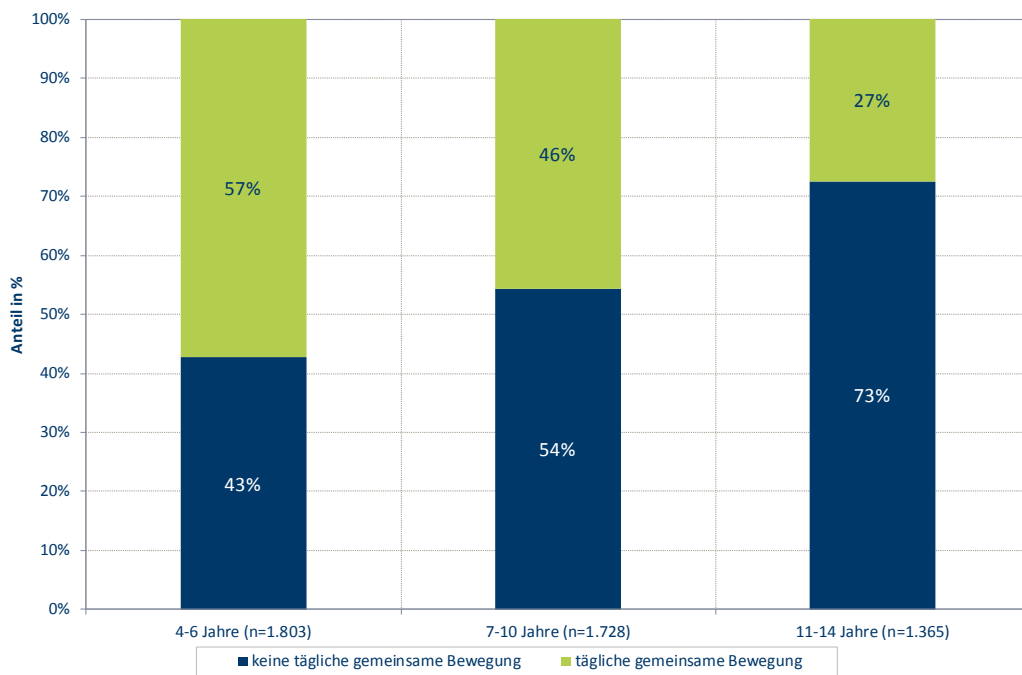


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); „tägliche Bewegung“ wurde konstruiert aus vier Fragen zur gemeinsamen Bewegung mit dem Kind (vgl. dazu Fußnote 13).

¹³ Diese Variable wurde aus vier Fragen zur Bewegung gemeinsam mit dem Kind konstruiert (gemeinsame Wege zu Fuß zurücklegen, gemeinsames Fahrradfahren, gemeinsamer Sport oder gemeinsames bewegungsorientiertes Spiel). Die Anzahl der genannten Tage bei diesen vier Variablen wurden aufaddiert. „Tägliche Bewegung“ wurde angenommen, wenn die Summe der Tage mindestens sieben ergab.

Eltern mit jüngeren Kindern bewegen sich zu einem größeren Anteil täglich gemeinsam als Eltern mit älteren Kindern. Während 57 % der Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren angeben, sich täglich gemeinsam zu bewegen, trifft dies nur auf 27 % der Eltern mit Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren zu (Abbildung 88).

Abbildung 88: Verteilung der Eltern nach täglicher gemeinsamer Bewegung mit ihren Kindern und nach Altersgruppe der Kinder (in %), 2018

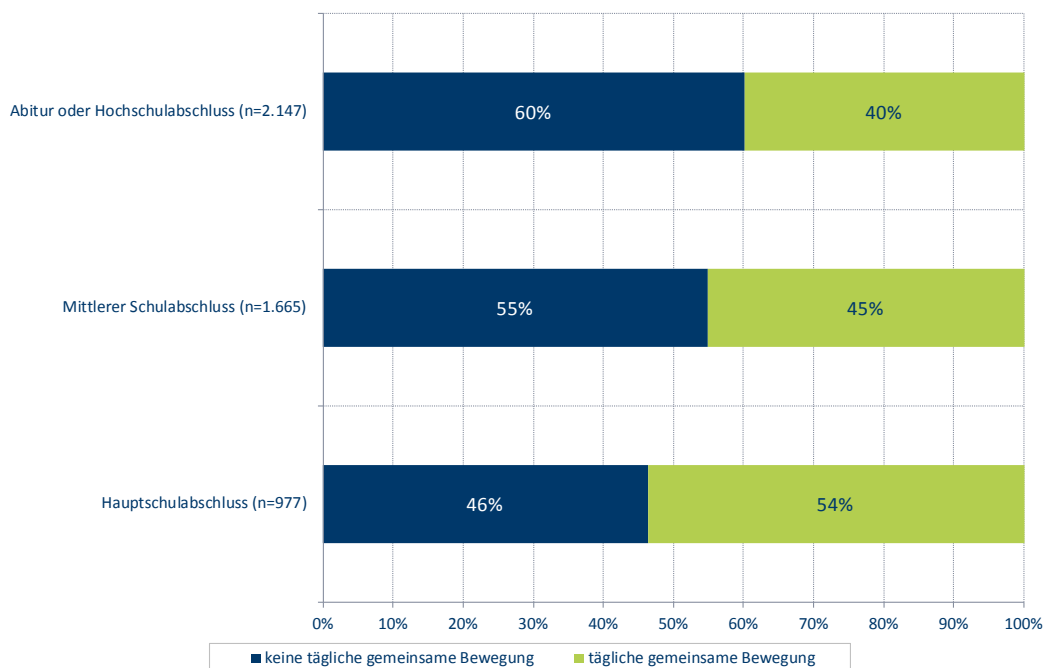


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); „tägliche Bewegung“ wurde konstruiert aus vier Fragen zur gemeinsamen Bewegung mit dem Kind (vgl. dazu Fußnote 13).

Eltern mit niedrigerem Bildungsabschluss bewegen sich zu einem größeren Anteil täglich gemeinsam mit ihren Kindern als Eltern mit höherer Bildung. Während 40 % der Eltern mit Abitur oder einem Hochschulabschluss angeben, sich täglich gemeinsam mit ihren Kindern zu bewegen, trifft dies auf 54 % der Eltern mit Hauptschulabschluss zu (Abbildung 89).

Abbildung 89: Verteilung der Eltern nach täglicher gemeinsamer Bewegung mit ihren Kindern und nach Bildungsabschluss des befragten Elternteils (in %), 2018

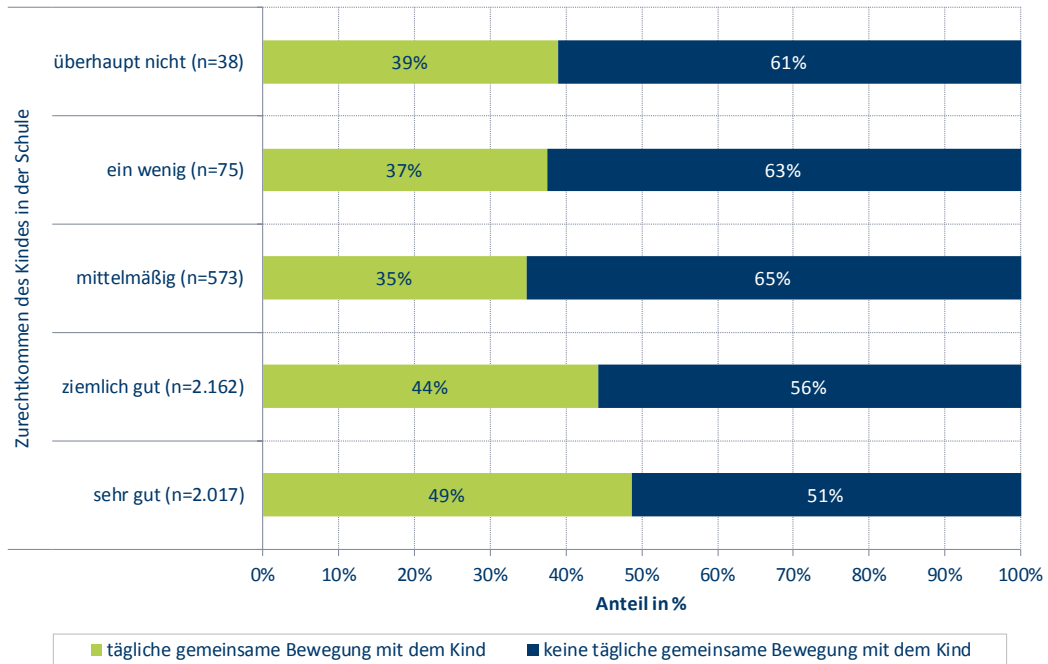


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); „tägliche Bewegung“ wurde konstruiert aus vier Fragen zur gemeinsamen Bewegung mit dem Kind (vgl. dazu Fußnote 13).

Kinder, die in der Schule ziemlich gut oder sehr gut „zurechtkommen“, bewegen sich öfter täglich gemeinsam mit ihren Eltern (44 % bzw. 49 %) als Kinder, die in der Schule nur mittelmäßig (35 %), ein wenig (37 %) oder überhaupt nicht (39 %) zurechtkommen (Abbildung 90).

Abbildung 90: Verteilung der Eltern nach Bewegung ihrer Kinder und „Zurechtkommen“ in der Schule (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); „tägliche Bewegung“ wurde konstruiert aus vier Fragen zur gemeinsamen Bewegung mit dem Kind (vgl. dazu Fußnote 13).

In der differenzierten Betrachtung nach Art der gemeinsamen Bewegung zeigt sich, dass die Unterschiede des zeitlichen Umfangs der gemeinsamen Bewegung der Eltern mit ihren Kindern vor allem die gemeinsame Bewegung zu Fuß und das gemeinsame bewegungsorientierte Spiel betreffen (Tabelle 5).

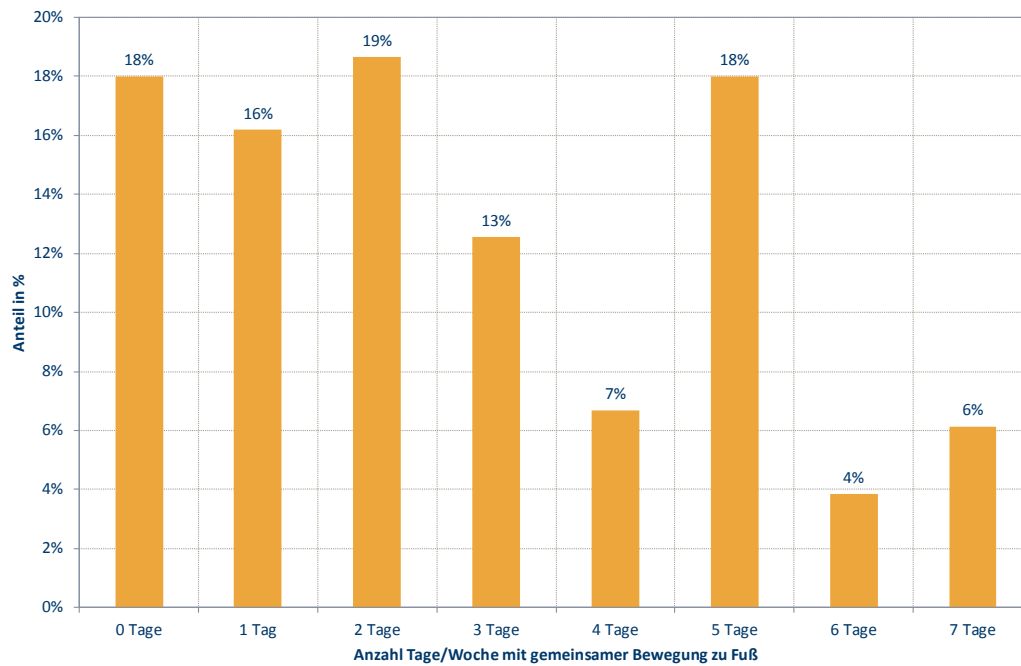
Tabelle 5: Durchschnittliche Anzahl der Tage pro Woche mit gemeinsamer Bewegung nach Bildungsabschluss der Eltern und Art der Bewegung (in %), 2018

	Hauptschulabschluss (n = 977)	mittlerer Schulabschluss (n = 1.665)	Abitur oder Hochschulabschluss (n = 2.147)
gemeinsame Bewegung zu Fuß	3,2	2,7	2,5
gemeinsame Bewegung mit dem Fahrrad	1,4	1,2	1,3
gemeinsamer Sport	1,1	0,8	0,9
gemeinsames bewegungsorientiertes Spiel	2,2	1,8	1,6

Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Zu Fuß bewegen sich die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern vergleichsweise oft, im Durchschnitt an 2,7 Tagen. Allerdings bewegen sich nur 6 % der befragten Eltern täglich gemeinsam mit ihren Kindern zu Fuß (Abbildung 91).

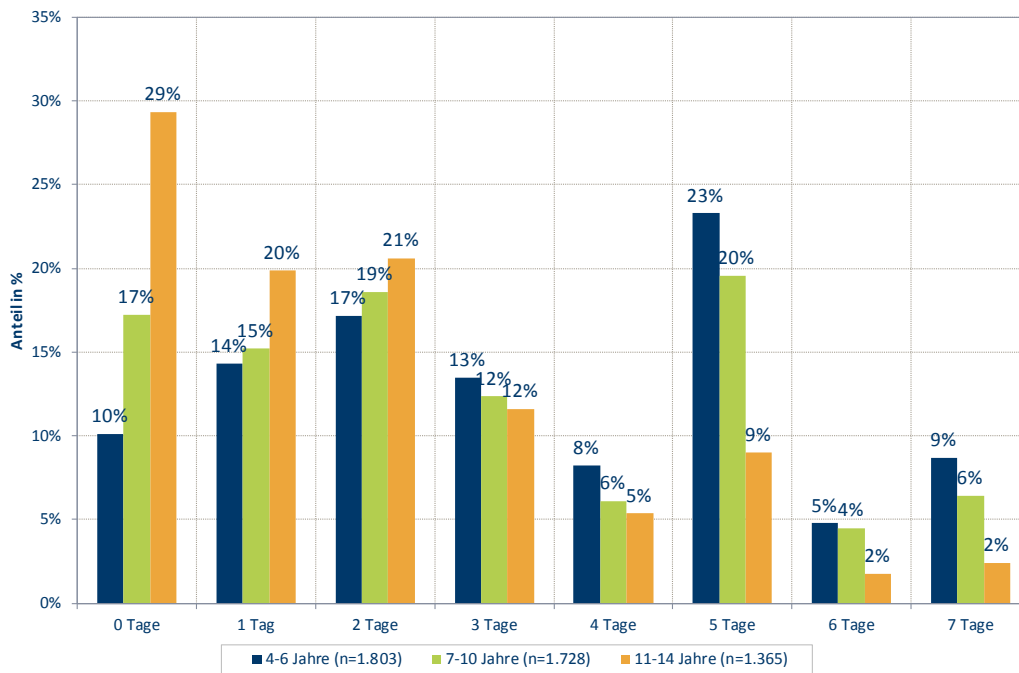
Abbildung 91: Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Zu Fuß bewegen sich die Eltern öfter mit jüngeren Kindern. Täglich gemeinsam zu Fuß bewegen sich 9 % der Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren und nur 2 % der Eltern mit Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren (Abbildung 92).

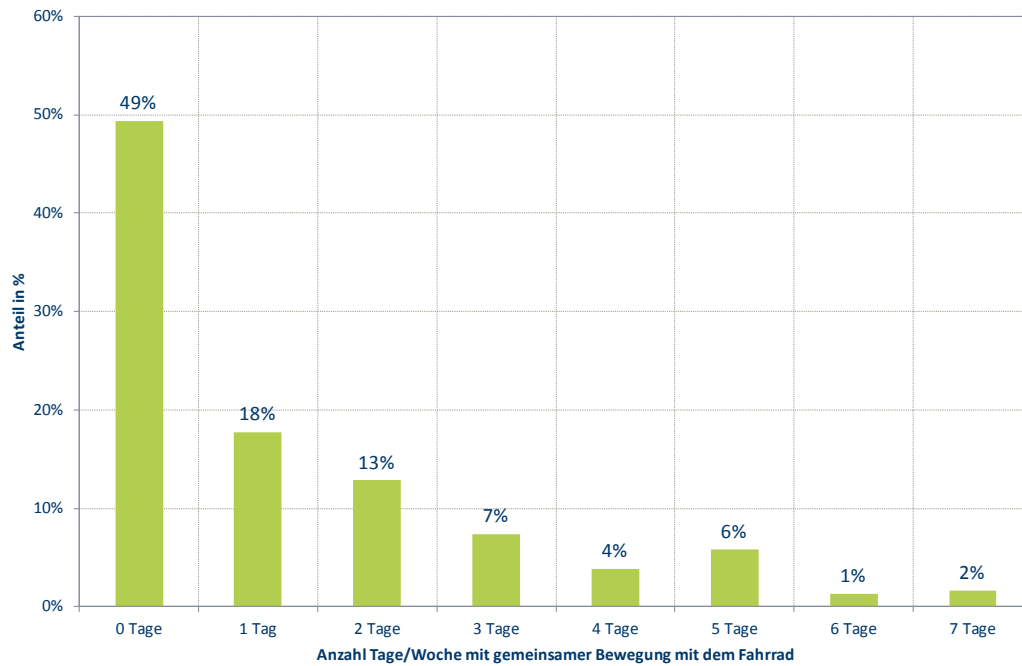
Abbildung 92: Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß und nach Alter der Kinder (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Mit dem Fahrrad bewegen sich die Eltern seltener gemeinsam mit ihren Kindern als zu Fuß, im Durchschnitt an 1,3 Tagen pro Woche. Knapp die Hälfte der befragten Eltern gibt an, an keinem Tag pro Woche gemeinsam mit ihren Kindern Fahrrad zu fahren (Abbildung 93).

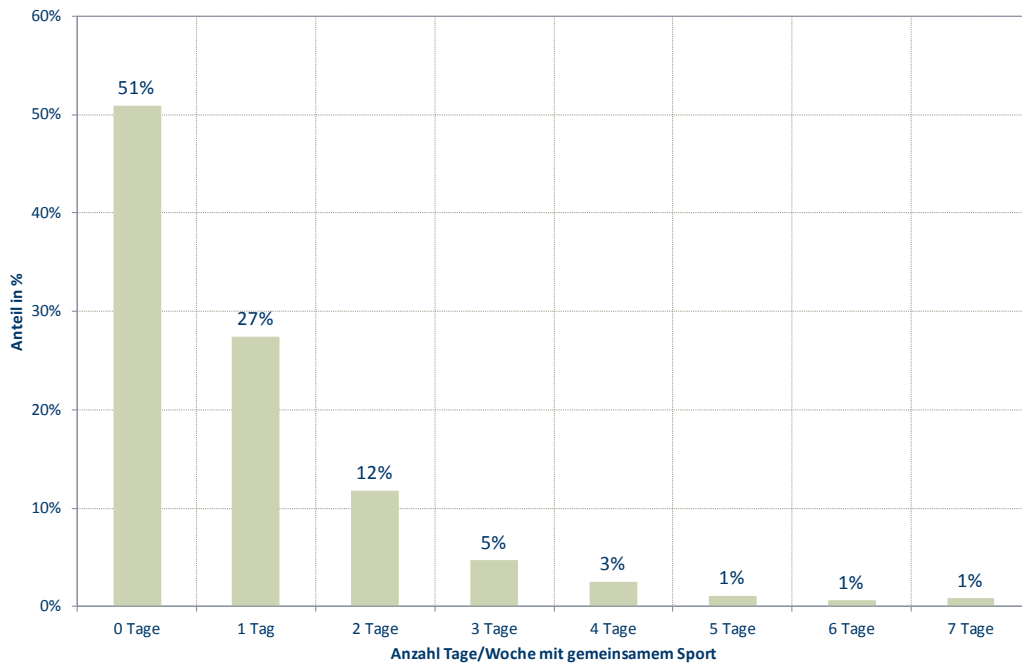
Abbildung 93: Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung mit dem Fahrrad (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Auch Sport betreibt rund die Hälfte der befragten Eltern an keinem Tag pro Woche gemeinsam mit ihren Kindern (Abbildung 94).

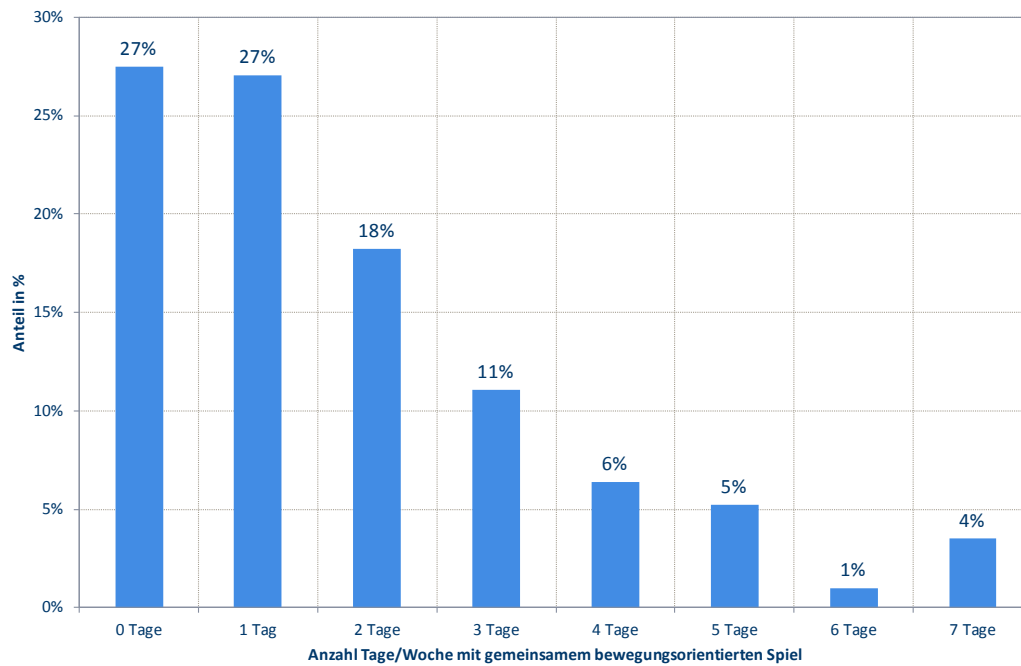
Abbildung 94: Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamem Sport (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Bei bewegungsorientiertem Spiel bewegt sich die Mehrheit der befragten Eltern ebenfalls nur an wenigen Tagen pro Woche gemeinsam mit ihren Kindern, im Durchschnitt an 1,8 Tagen (Abbildung 95).

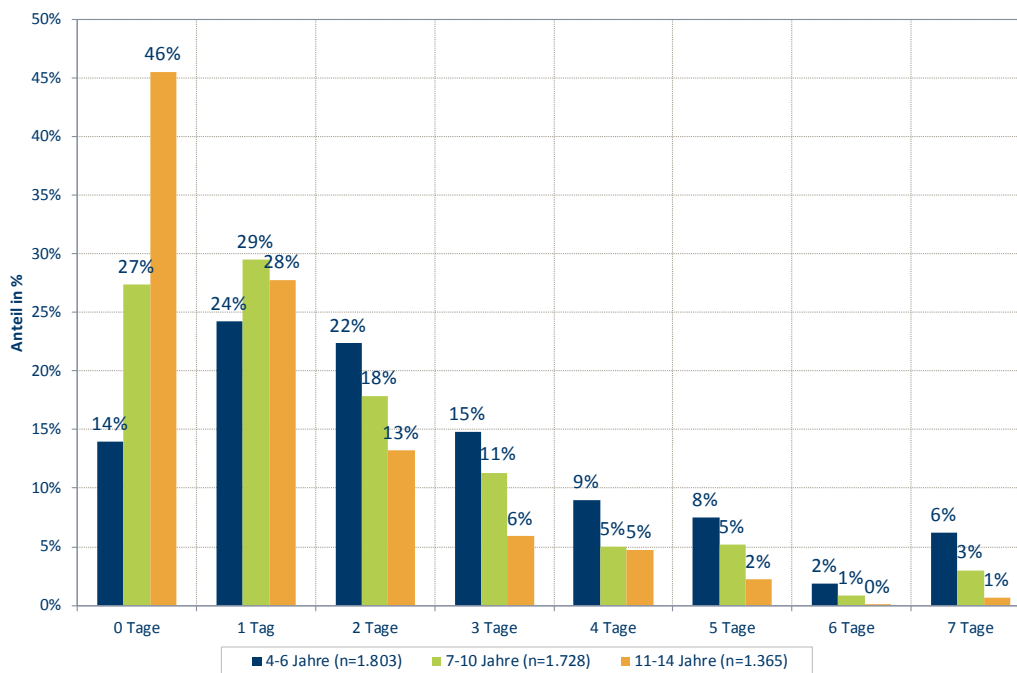
Abbildung 95: Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamem bewegungsorientiertem Spiel (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Die gemeinsame Bewegung beim Spielen ist öfter bei Eltern mit jüngeren Kindern zu beobachten. Während knapp die Hälfte (46 %) der Eltern mit Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren angibt, sich an keinem Tag pro Woche gemeinsam mit ihren Kindern beim Spielen zu bewegen, trifft dies nur auf 14 % der Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren zu (Abbildung 96).

Abbildung 96: Verteilung der Eltern nach Anzahl der Tage mit gemeinsamem bewegungsorientiertem Spiel und nach Alter der Kinder (in %), 2018



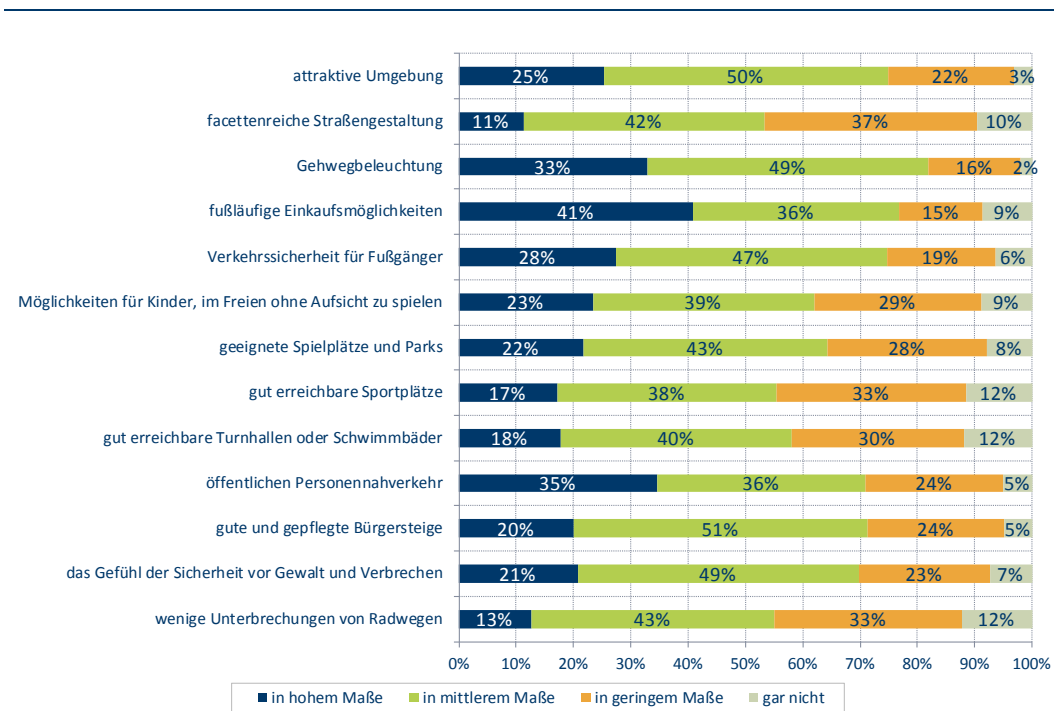
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

6.5 Bewegungsfördernde Faktoren in der Kommune

6.5.1 Gegenwärtige Angebote der Kommunen

Für die Mehrheit der befragten Eltern bietet ihr Wohnumfeld bewegungsfreundliche Bedingungen (Abbildung 97). Das gilt insbesondere in Bezug auf die Beleuchtung der Gehwege (für 82 % der Eltern in mittlerem oder hohem Maße vorhanden), fußläufige Einkaufsmöglichkeiten (77 %), eine attraktive Umgebung (75 %) und Verkehrssicherheit für Fußgänger (75 %). In geringerem Maße gilt dies in Bezug auf wenige Unterbrechungen von Radwegen (56 %), gut erreichbare Sportplätze (55 %) und eine facettenreiche Straßengestaltung (53 %).

Abbildung 97: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune bewegungsfreundliche Bedingungen bietet, und der Art des Angebots (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Frage: „In welchem Maße bietet Ihre Kommune oder Stadtteil ...?“

Aspekte des Angebots an Bewegungsmöglichkeiten, die für die befragten Eltern wichtig sind und im Einzelnen oft genannt wurden, umfassen u. a. Spiel- und Freizeitangebote für Kinder, Grünanlagen und ihre Pflege sowie eine Isolierung des Autoverkehrs.

Tabelle 6: Planungsbüro Stadtkinder

Das Planungsbüro Stadtkinder berät Städte und Kommunen zur kinderfreundlichen Stadtplanung, Stadtentwicklung und Stadterneuerung. Außerdem berät das Fachbüro zur Beteiligung von Kindern an der Stadtentwicklung und Stadtplanung.

- ◆ „Eine Unterscheidung nach Stadt und Land hinsichtlich Bewegungsfreundlichkeit ergibt fachlich keinen Sinn. Die Kindheit auf dem Dorf gleicht sich der Kindheit in der Stadt an. Kinder auf dem Land haben mitnichten mehr Bewegungs- und Spielräume als die Stadtkinder. Der ländliche Raum ist mittlerweile für Kinder nicht wesentlich besser strukturiert als die Räume in den Städten.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)
- ◆ „Für die Interessen von Wirtschaft, von Wohnungen, von Verkehr und von Umwelt gibt es Planungsinstrumente und Regelverfahren, aber für die Interessen und Belange von Kindern gab es bislang nichts, obwohl die Stadtentwicklung immer sehr stark auf die Spiel- und Bewegungsräume von Kindern eingreift. Für die Frage, wie die Gesamtstadt oder Stadtteile sich kinderfreundlich entwickeln, haben wir das Planungsinstrument Spielleitplanung entwickelt. So entwickeln wir für die gesamte Stadt oder für Stadtteile die Spielleitplanung, wo sämtliche Freiflächen, Spielplätze, Straßenräume, Brachflächen, Baulücken, Siedlungsränder, Bachläufe, Uferrandbereiche auf ihren Bedeutungswert, die Spiel- und Erlebniswelt von Kindern untersucht werden. Daraus entwickeln wir Vorschläge, wo die Freiräume in der Stadt, so sie noch vorhanden sind, gesichert werden können, entwickelt werden können, in Wert gesetzt werden können für Spiel, Bewegung und Erlebnis. Da sind Spielplätze nur ein Segment. Auch die Frage: Wie kann man Straßen gestalten und den Verkehr so organisieren, dass Kinder sich auch sicher von A nach B bewegen können? Nicht nur von den Eltern gefahren werden müssen, weil es draußen so gefährlich ist, sondern zu Fuß sich durch die Stadt bewegen können? Da spielen die Vernetzung durch Wege, sichere Wege, autofreie Wege, Grünzüge als Vernetzungselemente neben den Flächensicherungen und Flächenentwicklungen eine große Rolle.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)
- ◆ „Über das deutsche Kinderhilfswerk ist es gelungen, das Baugesetzbuch so zu ändern, dass in § 3 zur Bürgerbeteiligung aufgenommen wurde, dass zu den Bürgern auch Kinder und Jugendliche gehören. Es ist also nun im Baugesetzbuch, der Bibel der Stadtplaner, rechtlich verankert,

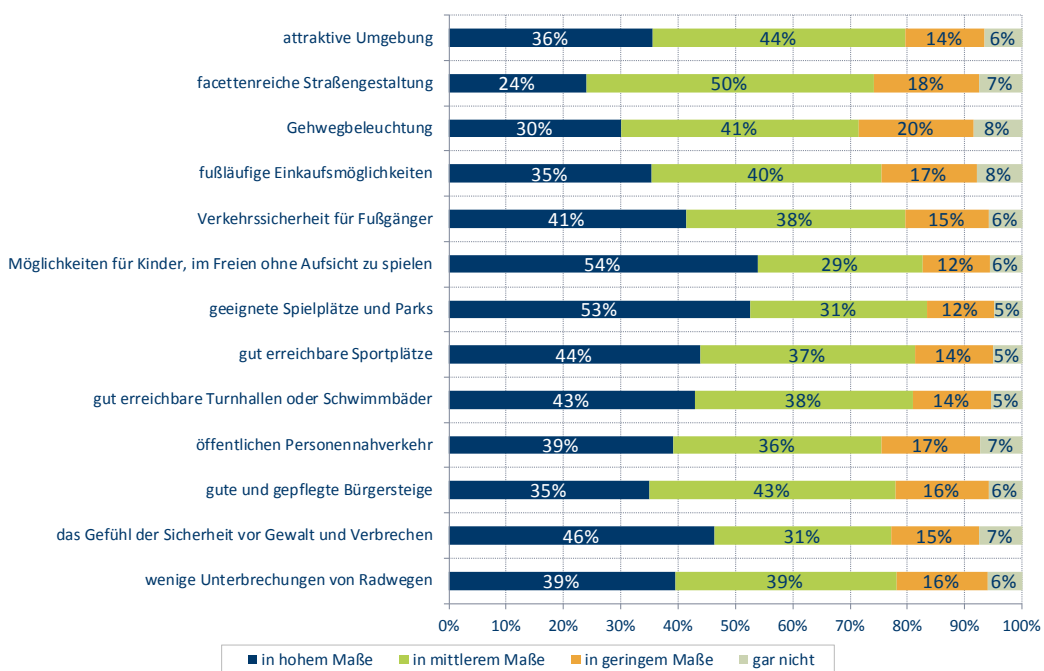
dass die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an Planungsprozessen ein Muss ist.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)

- ◆ „Das Angebot von topografisch abwechslungsreich gestalteten Landschaften ist ganz wichtig, um spannende Bewegungsräume für Kinder zu schaffen. Wir machen ja auch Streifzüge, auf denen Kinder uns ihre Lieblingsspielorte zeigen. Einmal haben uns Kinder ihren Lieblingsspielplatz gezeigt mit so einem ganz teuren Gerät von einer Firma aus München, das kostet ungefähr 80.000 Euro, eine extrem hohe Rutsche. Ich dachte: Na ja, jetzt zeigen uns die Kinder die Rutsche. Nebenbei war eine kleine Baustelle mit einem riesengroßen Hügel und die Kinder sind schwupp-di-wupp auf den Hügel drauf, rauf und runter. Und wir kriegten die Kinder gar nicht mehr runter von dem Hügel. Der der aufgeschüttete Hügel ist nutzungs offen, die Kinder haben die Möglichkeit runter zu rollen, rauf zu klettern, von vorne, von hinten und auch den Hügel zu verändern.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)
- ◆ „Eltern können darauf hinwirken, dass ihre Kinder Bewegungsräume erleben, indem sie einfach mit den Kindern rausgehen. Indem sie z.B. sagen: Wir nehmen uns ein Fahrrad und fahren die Wege, die auch fahrbar sind, fahren mal durchs Dorf und fahren mal vom Dorf auf die Radwanderwege und essen mal in der Innenstadt ein Eis und fahren mal in die Stadt nicht mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad. Die Eltern sollten mit ihren Kindern hinausgehen in die Landschaft, auf die Brachflächen und in die Felder, in den Wald, wo es noch welchen gibt, um mal zu zeigen: Was blüht am Wegesrand, was seht ihr, was hört ihr? Und die Kinder einfach mal lassen, wenn sie anfangen auf einen Baum zu klettern. Oder wenn sie auf einer Treppe oder Mauer balancieren - nicht sofort in Ohnmacht fallen, wenn das Kind auf dem Baum sitzt und runterfallen kann. Einfach mal also mit den Kindern rausgehen und den Nahraum erkunden ohne Auto. Das Auto mal wirklich an fünf Wochenenden stehen lassen und sich mit Kindern verabreden: wir gehen mal in den Wald, dort kriegen sie die Kinder gar nicht mehr weg, weil sie so begeistert sind - das ist die Erfahrung von Waldkindergärten oder Schulen, die mit Schulklassen in den Wald gehen.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)

6.5.2 Verbesserungen zur Steigerung der Bewegungsfreundlichkeit

Darüber hinaus würde eine Ausweitung bzw. Verbesserung des Angebots bestimmter Aspekte für die Mehrheit der befragten Eltern die Kommunen, in denen sie wohnen, bewegungsfreundlicher machen (Abbildung 98). Dies gilt insbesondere in Bezug auf geeignete Spielplätze und Parks (für 84 % der Eltern in mittlerem oder hohem Maß), Möglichkeiten für Kinder, im Freien ohne Aufsicht zu spielen (83 %), sowie gut erreichbare Sportplätze, Turnhallen und Schwimmbäder (je 81 %). In geringerem Maße gilt dies in Bezug auf eine facettenreiche Straßengestaltung (74 %) und die Beleuchtung von Gehwegen (71 %).

Abbildung 98: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ein Ausbau des Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, und der Art des Angebots (in %), 2018

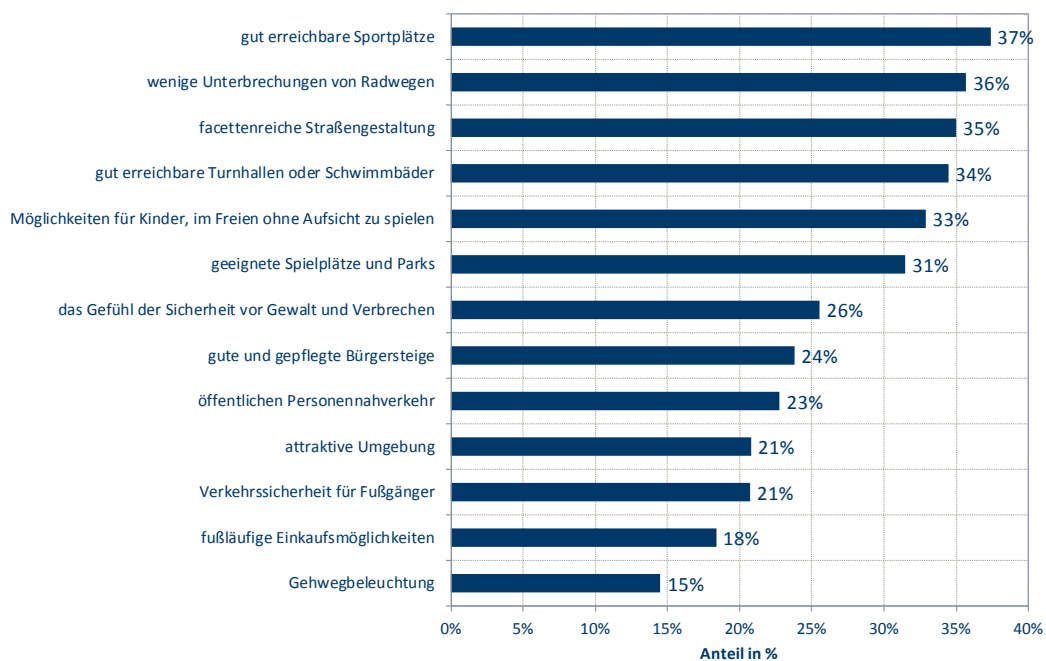


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Frage: „Wodurch würde Ihre Kommune oder Ihr Stadtteil bewegungsfreundlicher?“

Ein Ausbau des Angebots gut erreichbarer Sportplätze in den Kommunen würde für 37 % der befragten Eltern ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen (Abbildung 99): Aus ihrer Sicht macht das Angebot an gut erreichbaren Sportplätzen ihre Kommune gegenwärtig lediglich in geringem Maße oder gar nicht bewegungsfreundlich, und gleichzeitig geben sie an, dass ein Ausbau dieses Angebots ihre Kommune in mittlerem oder hohem Maße bewegungsfreundlicher machen würde. In Bezug auf wenige Unterbrechungen von Radwegen gilt dies für 36 % der Eltern. Ein Ausbau fußläufiger Einkaufsmöglichkeiten (18 %) und der Beleuchtung von Gehwegen (15 %) würde nur für einen geringen Anteil der Eltern die Kommune bewegungsfreundlicher gestalten.

Abbildung 99: Anteil der Eltern, für die ein Ausbau des gegenwärtigen kaum vorhandenen Angebots ihre Kommune in hohem oder mittlerem bewegungsfreundlicher machen würde, nach der Art des Angebots (in %), 2018

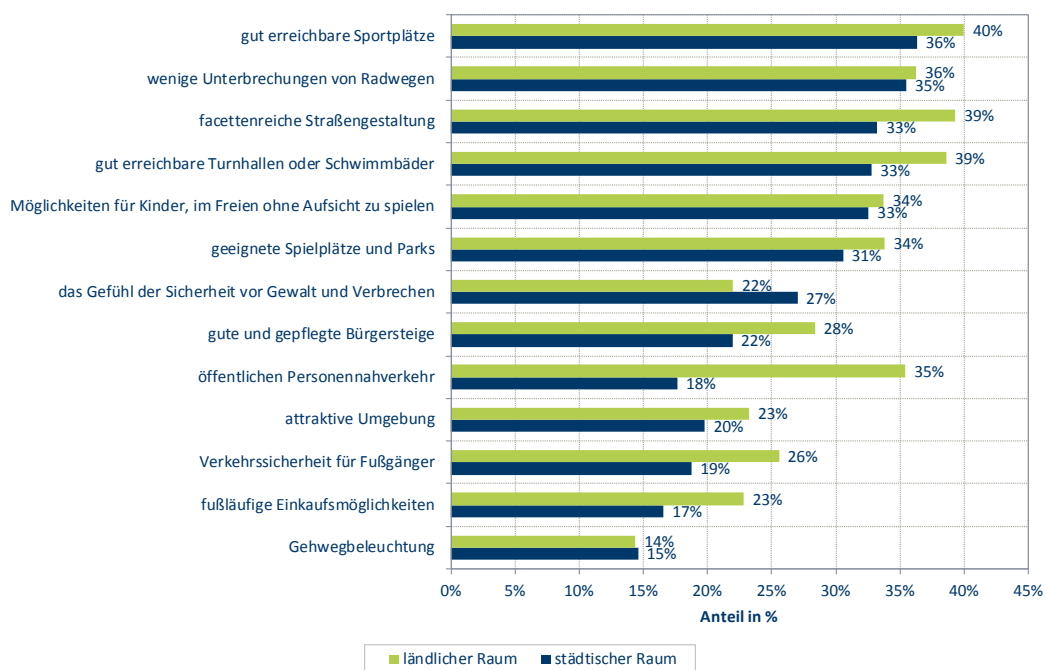


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Anteil der Eltern, die angaben, dass das Angebot gegenwärtig lediglich in geringem Maße oder gar nicht vorliegt und dass ein Ausbau dieses Angebots ihre Kommune in mittlerem oder hohem Maße bewegungsfreundlicher machen würde; Fragen: „In welchem Maße bietet Ihre Kommune oder Stadtteil ...?“ und „Wodurch würde Ihre Kommune oder Ihr Stadtteil bewegungsfreundlicher?“

In Bezug auf einige Aspekte des Bewegungsangebots gibt es Unterschiede zwischen Eltern, die in Städten leben, und Eltern, die in ländlichen Regionen leben. Dies gilt insbesondere in Bezug auf den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Ein Ausbau des ÖPNV würde für 18 % der Eltern in Städten ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen und für 35 % der Eltern in ländlichen Regionen (Abbildung 100). Auch in Bezug auf die Verkehrssicherheit für Fußgänger, fußläufige Einkaufsmöglichkeiten sowie gute und gepflegte Bürgersteige würde für einen größeren Anteil der Eltern in ländlichen Regionen ein Ausbau des Angebots die Bewegungsfreundlichkeit verbessern, als für Eltern in Städten.

Abbildung 100: Anteil der Eltern, für die ein Ausbau des Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, nach der Art des Angebots und nach Stadt/Land (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Die qualitativen Interviews wurden auch in der Absicht geführt, Verbesserungsvorschläge von Eltern zu erhalten, wie ihre Kommune oder ihr Stadtteil bewegungsfreundlicher werden könnte. Die geringe Anzahl der gemachten Verbesserungsvorschläge könnte darauf zurückzuführen sein, dass sich Eltern mit den Verhältnissen in ihrer Kommune oder ihrem Stadtteil arrangieren und die Möglichkeiten zur Bewegung nutzen, die gegeben sind, bzw. dass sich ihre Soll-Vorstellung einer bewegungsfreundlichen Kommune sehr stark den jeweiligen Gegebenheiten angenähert hat.

Die Verbesserungsvorschläge, die gemacht wurden, beziehen sich auf folgende Aspekte:

- ◆ Auf dem Land bilden Feldwege sowie straßenbegleitende Radwege aus Sicht der befragten Eltern ein gutes und sicheres Wegenetz. Dieses stellte ein noch besseres Angebot dar, wenn diese Wege (noch besser) ausgeschildert wären.
 - ◆ Eltern vermissen, wo sie nicht zur Verfügung stehen, oder ungepflegt und unsaniert sind, Schwimmbäder.
 - ◆ Sitzgelegenheiten für die Eltern auf Spielplätzen.
 - ◆ Spielplätze sollten für alle Altersgruppen unter den Kindern Spielmöglichkeiten bieten.
 - ◆ Parks werden gerne als Angebot angenommen, wenn sie nahe sind und zu Fuß erreicht werden können.
 - ◆ Fahrradwege sollten einen guten, ebenen Belag haben, frei von Scherben sein und ausreichend Abstand zur Fahrbahn haben.
 - ◆ Günstige Alternativen zu Indoorspielplätzen werden gerne angenommen.
 - ◆ Sportplätze und Hallen sollten zu Zeiten, in denen sie nicht durch Vereine genutzt werden, anderen Nutzergruppen zur Verfügung stehen.
-

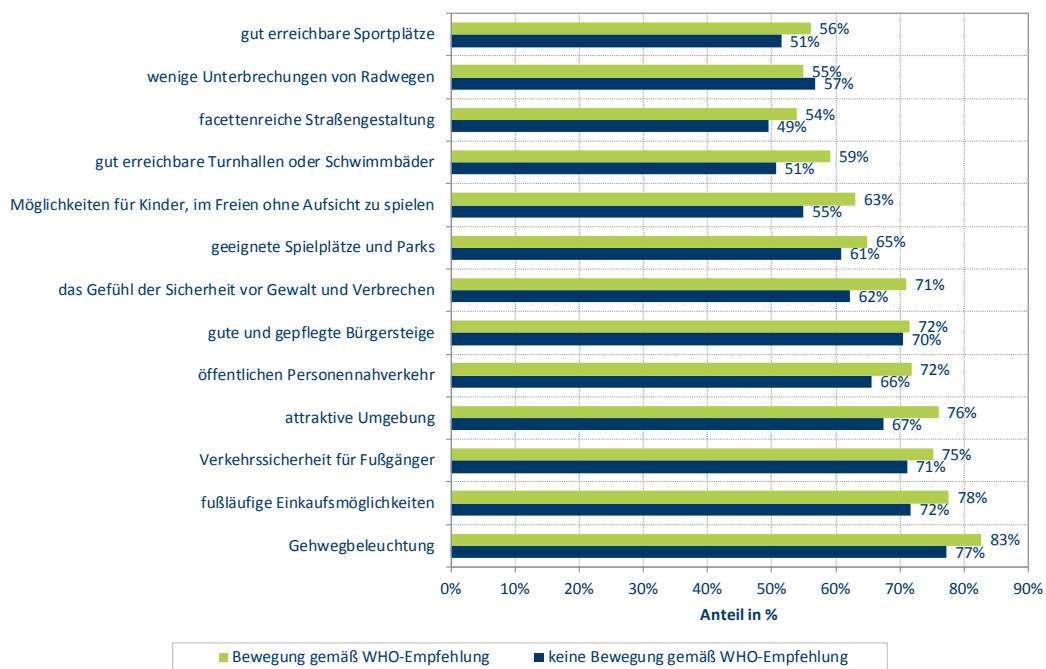
6.5.3 Angebote der Kommune und Bewegung

Unterschiede zeigen sich des Weiteren bei Betrachtung der Zusammenhänge zwischen den gegenwärtigen bewegungsförderlichen Angeboten der Kommunen und dem Bewegungsverhalten der Eltern und der Familien.¹⁴

Bewegung der Eltern

Zum einen finden Eltern, die sich gemäß WHO-Empfehlung bewegen, öfter bewegungsförderliche Angebote in ihrem Wohnumfeld vor als Eltern, die sich nicht nach WHO-Empfehlung bewegen (Abbildung 101).

Abbildung 101: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune bewegungsfreundliche Bedingungen bietet, der Art des Angebots und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018



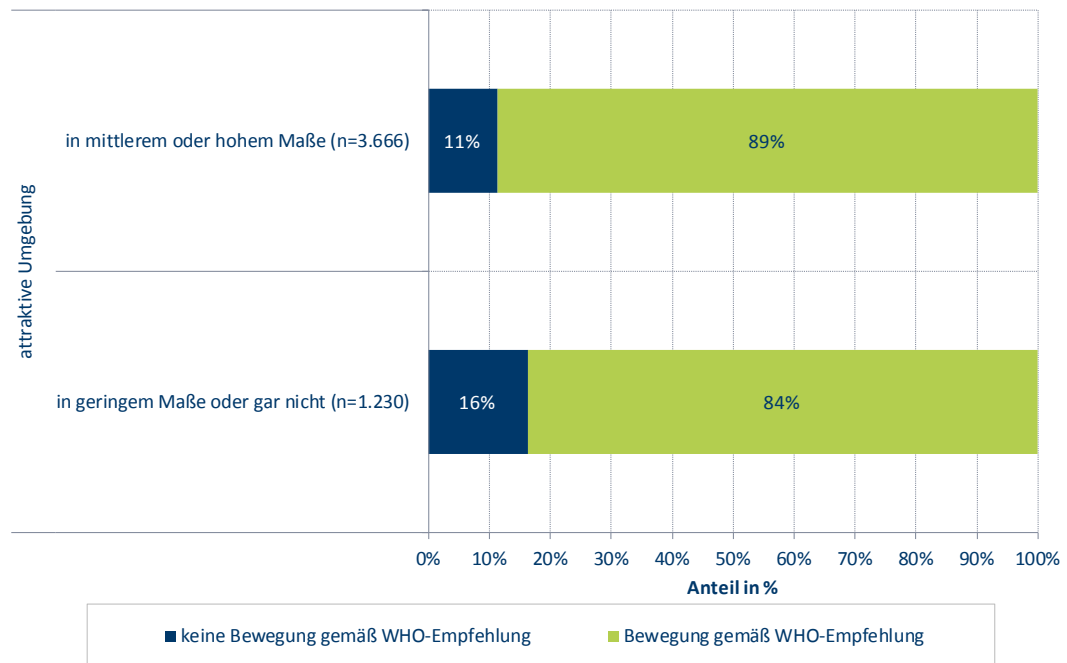
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); WHO-Empfehlung im Basisumfang: mindestens 600 MET-Minuten; Frage: „In welchem Maße bietet Ihre Kommune oder Stadtteil ...?“

¹⁴ Die bivariaten Zusammenhänge, die im Folgenden berichtet werden, erwiesen sich als robust im Rahmen einer multivariaten Analyse, in der darüber hinaus Unterschiede kontrolliert wurden, die auf das Geschlecht und die Bildung der Eltern, das Alter der Kinder, eine städtische bzw. ländliche Region sowie die Einstellung zur Familienbewegung zurückzuführen sind.

Finden Eltern eine attraktive Wohnumgebung vor, bewegen sie sich etwas häufiger im Basisumfang der WHO-Empfehlung (mind. 600 MET-Minuten) (Abbildung 102).

Abbildung 102: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune eine attraktive Umgebung bietet, und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018

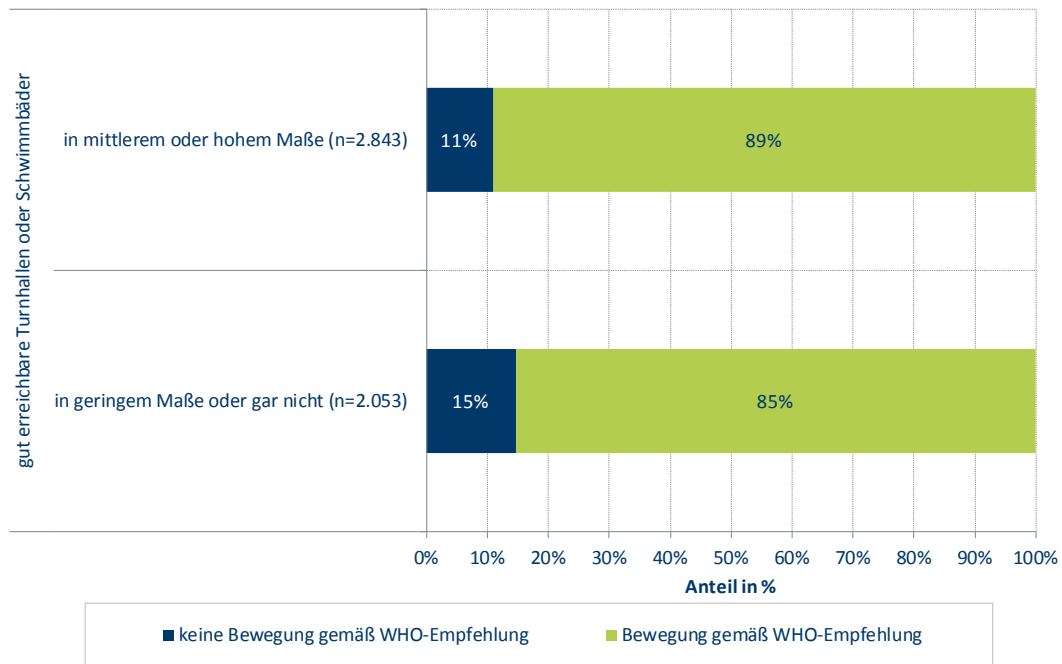


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); WHO-Empfehlung im Basisumfang: mindestens 600 MET-Minuten; Frage: „In welchem Maße bietet Ihre Kommune oder Stadtteil ...?“

Eltern bewegen sich auch etwas häufiger nach WHO-Empfehlung, wenn sie in ihrem Wohnumfeld gut erreichbare Turnhallen und Schwimmbäder vorfinden (Abbildung 103).

Abbildung 103: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ihre Kommune gut erreichbare Turnhallen und Schwimmbäder bietet, und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018

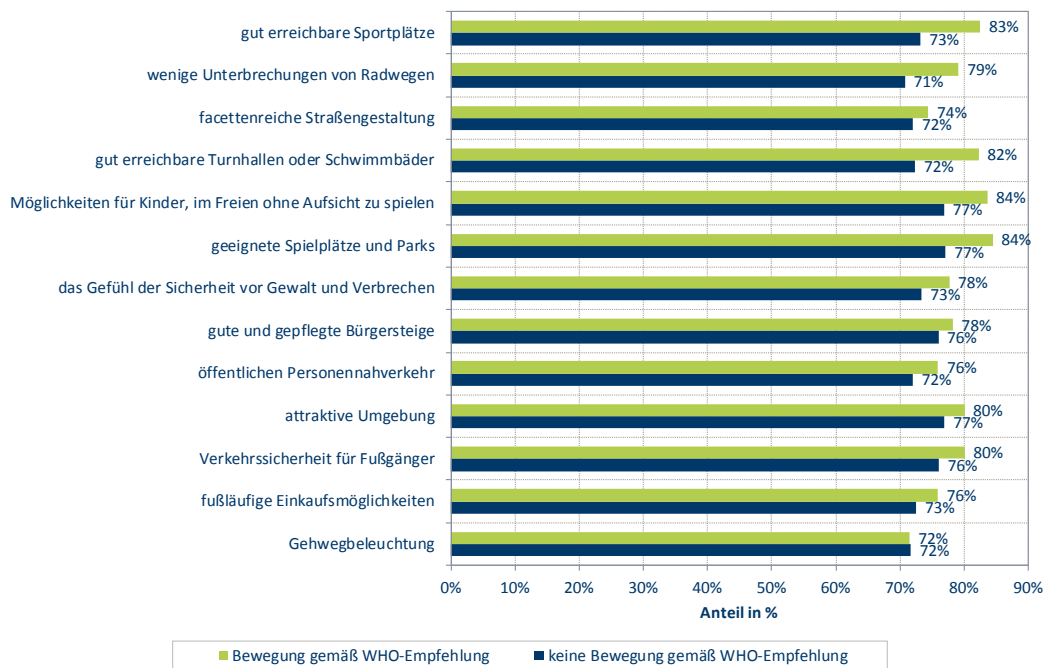


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: Gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); WHO-Empfehlung im Basisumfang: mindestens 600 MET-Minuten; Frage: „In welchem Maße bietet Ihre Kommune oder Stadtteil ...?“

Eltern, die sich gemäß WHO-Empfehlung bewegen, geben auch öfter an, dass eine Ausweitung des Angebots der Kommunen ihr Wohnumfeld noch bewegungsfreundlicher machen würde als Eltern, die sich nicht nach WHO-Empfehlung bewegen (Abbildung 104).

Abbildung 104: Verteilung der Eltern nach dem Maß, in dem ein Ausbau des Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, der Art des Angebots und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018

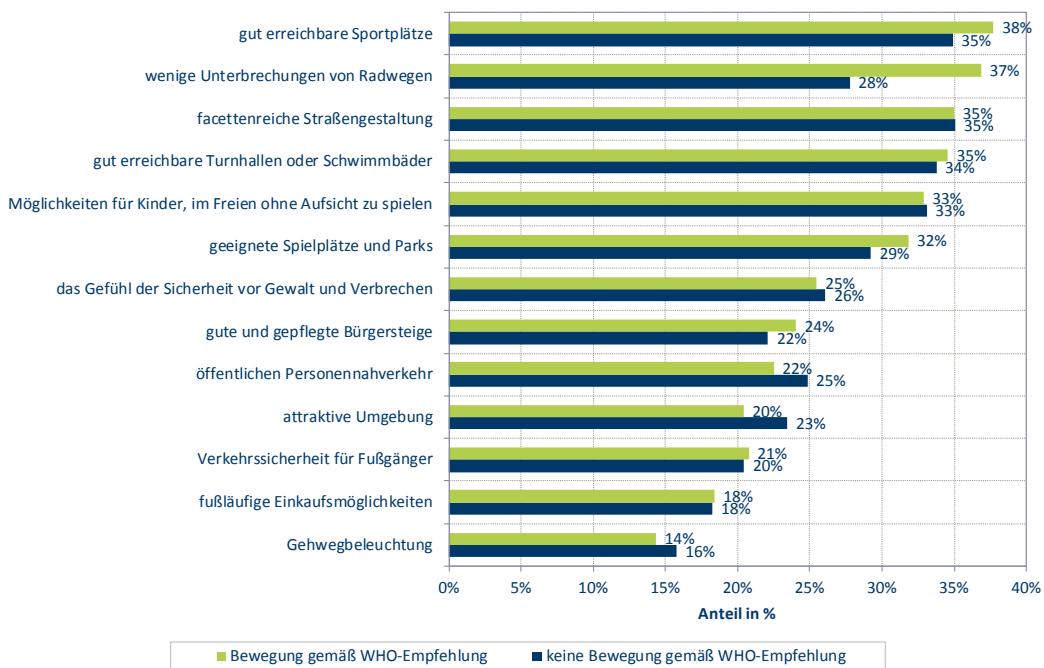


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Frage: „Wodurch würde Ihre Kommune oder Ihr Stadtteil bewegungsfreundlicher?“

Eltern, die sich nach WHO-Empfehlung bewegen, wünschen sich häufiger einen Ausbau eines gegenwärtig kaum vorhandenen Angebots an geeigneten Radwegen (Abbildung 105).

Abbildung 105: Anteil der Eltern, für die ein Ausbau des gegenwärtigen kaum vorhandenen Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, nach der Art des Angebots und ihrer Bewegung nach WHO-Empfehlung (in %), 2018



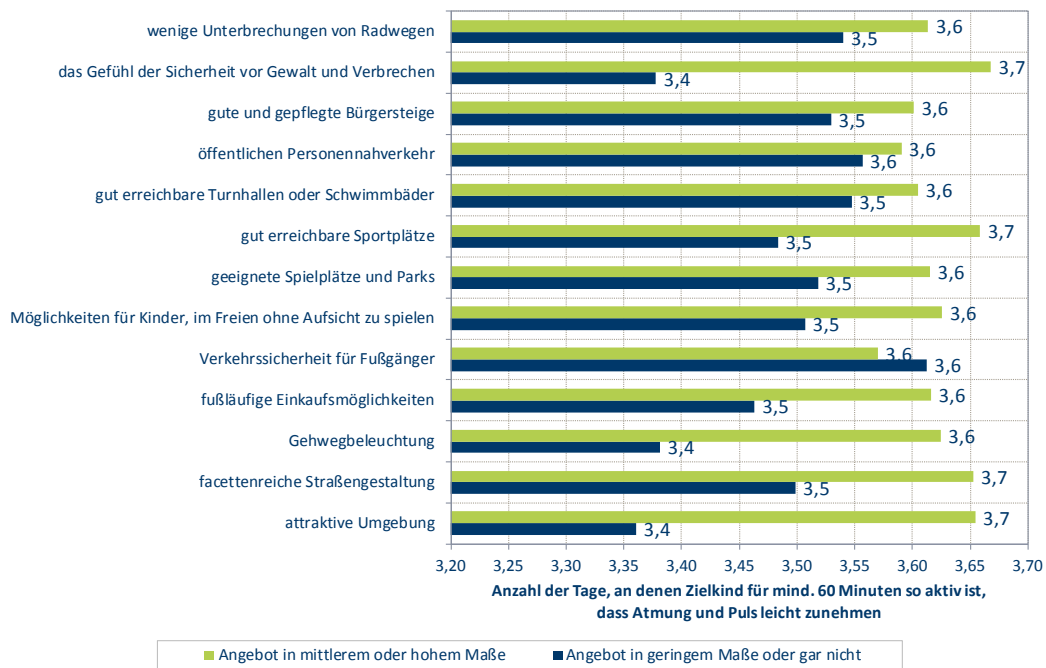
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2); Anteil der Eltern, die angaben, dass das Angebot gegenwärtig lediglich in geringem Maße oder gar nicht vorliegt und dass ein Ausbau dieses Angebots ihre Kommune in mittlerem oder hohem Maße bewegungsfreundlicher machen würde; Fragen: „In welchem Maße bietet Ihre Kommune oder Stadtteil ...?“ und „Wodurch würde Ihre Kommune oder Ihr Stadtteil bewegungsfreundlicher?“

Bewegung der Kinder

Zum anderen bewegen sich Kinder öfter für mindestens 60 Minuten pro Tag derart, dass Atmung und Puls leicht zunehmen, wenn sie bewegungsförderliche Angebote in ihrer Wohnumgebung vorfinden (Abbildung 107).

Abbildung 106: Durchschnittliche Anzahl der Tage, an denen Kinder sich bewegen, nach dem Maß, in dem sie bewegungsförderliche Angebote in ihrem Wohnumfeld vorfinden (in %), 2018



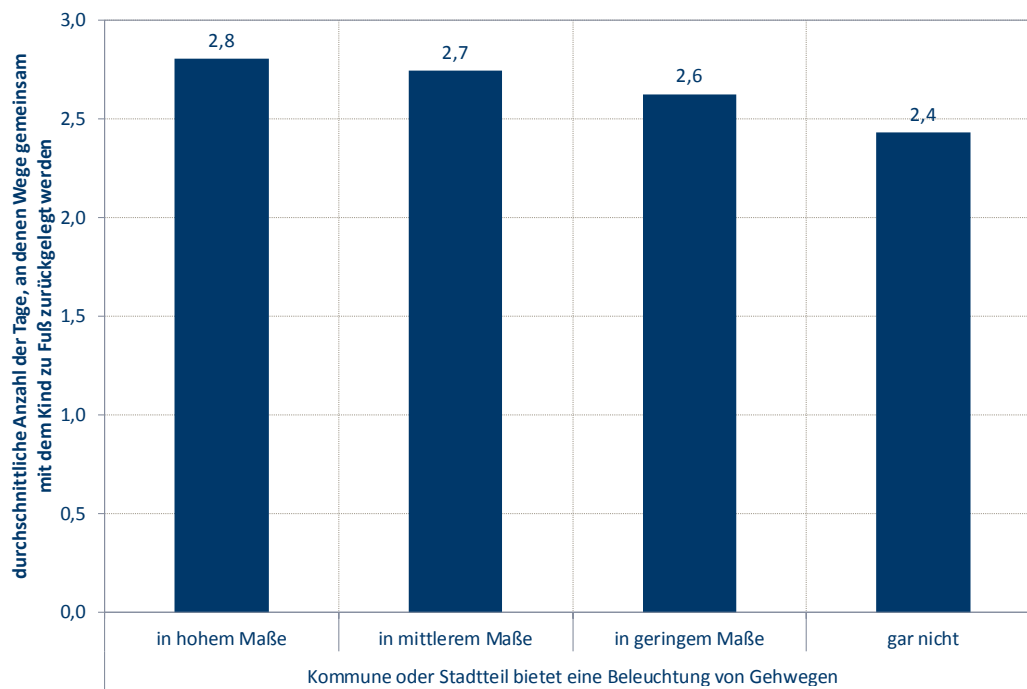
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; Frage: „Denken Sie bitte an eine typische Woche. An wie vielen Tagen so einer Woche ist Ihr Kind in Schule, Freizeit, oder durch Fortbewegung von Ort zu Ort für mindestens 60 Minuten körperlich so aktiv, dass Atmung und Puls mindestens leicht zunehmen und es sich moderat anstrengt?“

Bewegung in der Familie

Darüber hinaus zeigt sich auch, dass die gemeinsame Bewegung der Familien zu Fuß durch Angebote der Kommunen beeinflusst wird. Eine bessere Beleuchtung der Gehwege fördert die gemeinsame Bewegung zu Fuß (Abbildung 107).

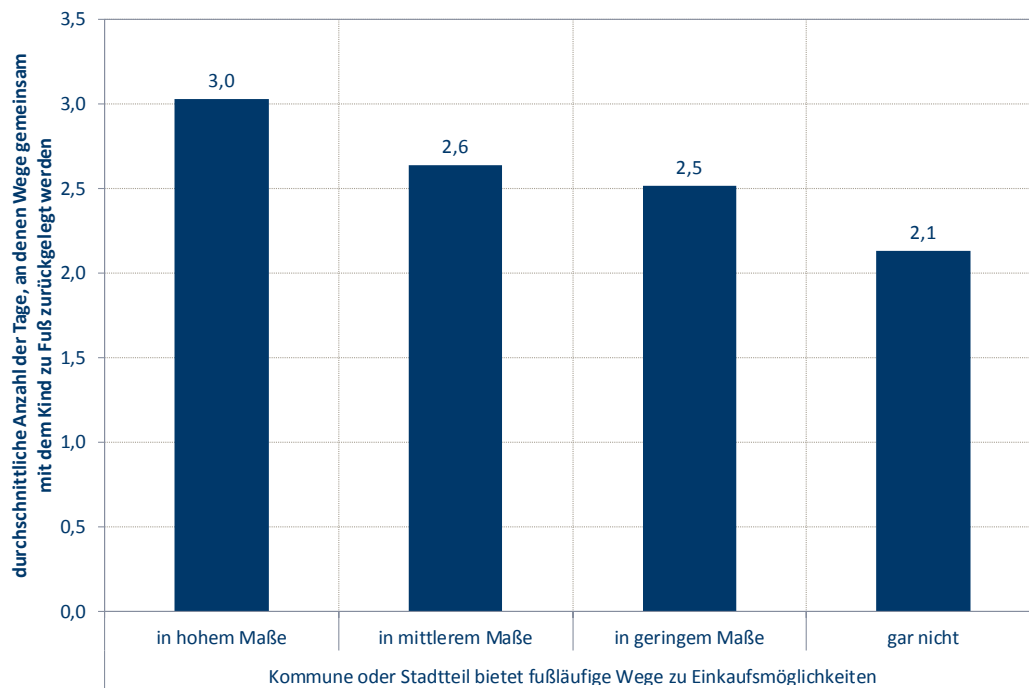
Abbildung 107: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß nach dem Maß, in dem die Kommune eine Beleuchtung von Gehwegen anbietet (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Auch das Angebot an fußläufigen Einkaufsmöglichkeiten lässt Eltern öfter gemeinsam mit ihren Kindern Wege zu Fuß zurücklegen (Abbildung 108).

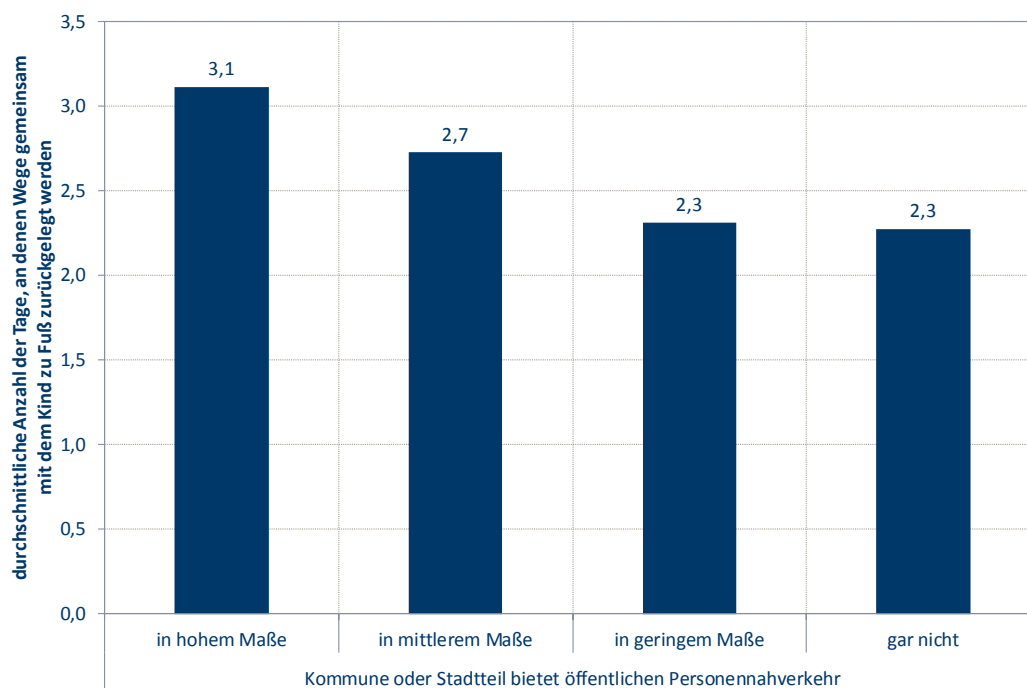
Abbildung 108: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß nach dem Maß, in dem die Kommune fußläufige Wege zu Einkaufsmöglichkeiten anbietet (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Eltern, die angeben, dass ihre Kommune in mittlerem oder hohem Maße einen ÖPNV anbietet, bewegen sich ebenfalls öfter gemeinsam mit ihren Kindern zu Fuß als Eltern, die angeben, dass ihre Kommune dies in geringem Maße oder gar nicht tut (Abbildung 109).

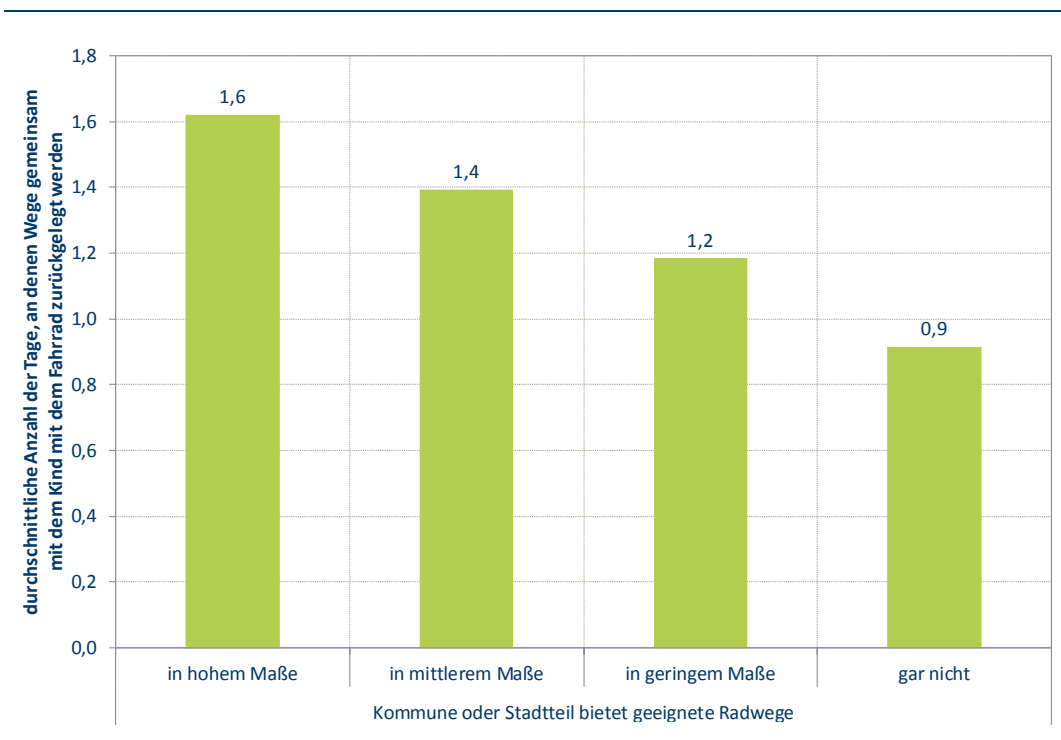
Abbildung 109: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung zu Fuß nach dem Maß, in dem die Kommune öffentlichen Personennahverkehr anbietet (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Darüber hinaus zeigt sich, dass die gemeinsame Bewegung der Familien mit dem Fahrrad durch Angebote der Kommunen beeinflusst wird. Eltern, die angeben, dass die Kommune, in denen sie wohnen, in mittlerem oder hohem Maße geeignete (wenig unterbrochene) Radwege anbietet, fahren im Durchschnitt an mehr Tagen gemeinsam mit ihren Kindern Fahrrad (1,6 bzw. 1,4) als Eltern, die angeben, dass ihre Kommune dies nur in geringem Maße oder gar nicht tut (1,2 bzw. 0,9) (Abbildung 110).

Abbildung 110: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune geeignete Radwege anbietet (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Ein kommunales Angebot an gut erreichbaren und gepflegten Spielplätzen sowie Parks bewegt Eltern dazu, öfter gemeinsam mit ihren Kindern Fahrrad zu fahren (Abbildung 111).

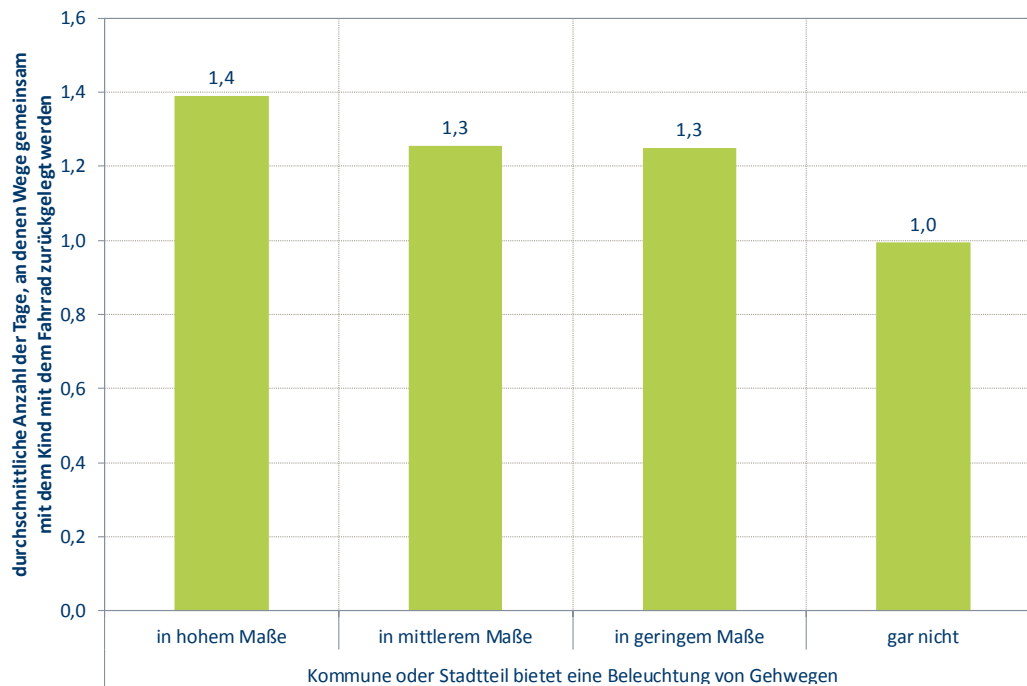
Abbildung 111: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune gut erreichbare und gepflegte Spielplätze und Parks anbietet (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Auch die Beleuchtung von Gehwegen ist für die befragten Eltern ein relevanter Faktor in Bezug auf das gemeinsame Fahrradfahren mit ihren Kindern (Abbildung 112).

Abbildung 112: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune Beleuchtung von Gehwegen anbietet (in %), 2018

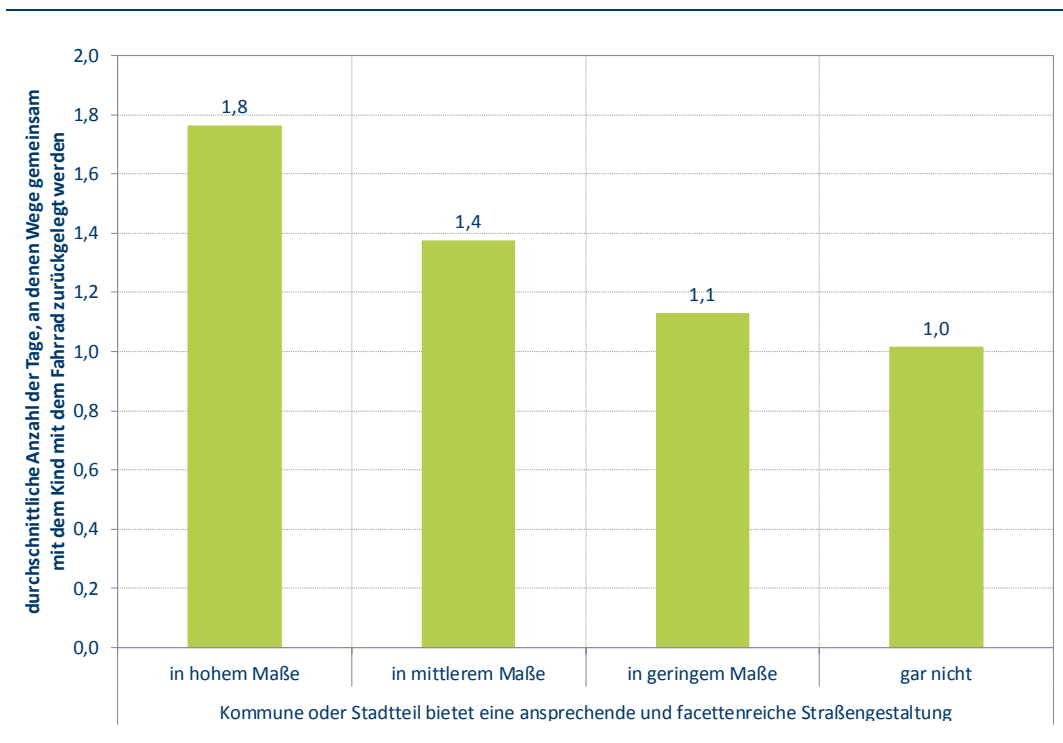


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Des Weiteren erweisen sich auch die Gestaltung der Straßen und die Attraktivität der Umgebung als Faktoren, die Eltern dazu bewegen, öfter mit ihren Kindern Fahrrad zu fahren (Abbildung 113 und Abbildung 114).

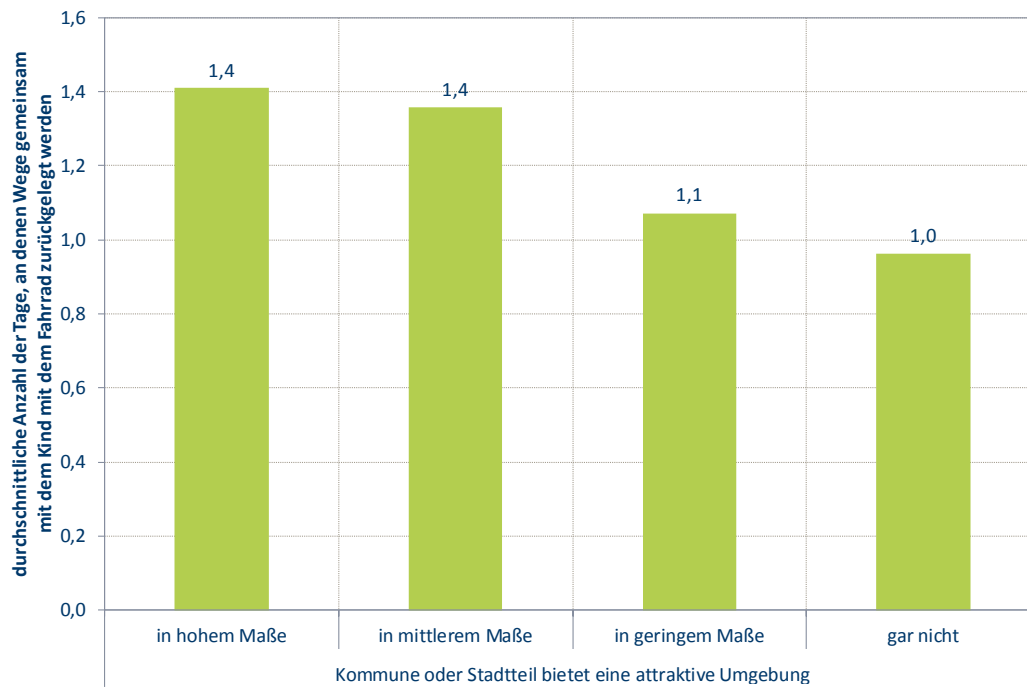
Abbildung 113: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune eine ansprechende und facettenreiche Straßengestaltung anbietet (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Abbildung 114: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamer Bewegung auf dem Fahrrad nach dem Maß, in dem die Kommune eine attraktive Umgebung anbietet (in %), 2018

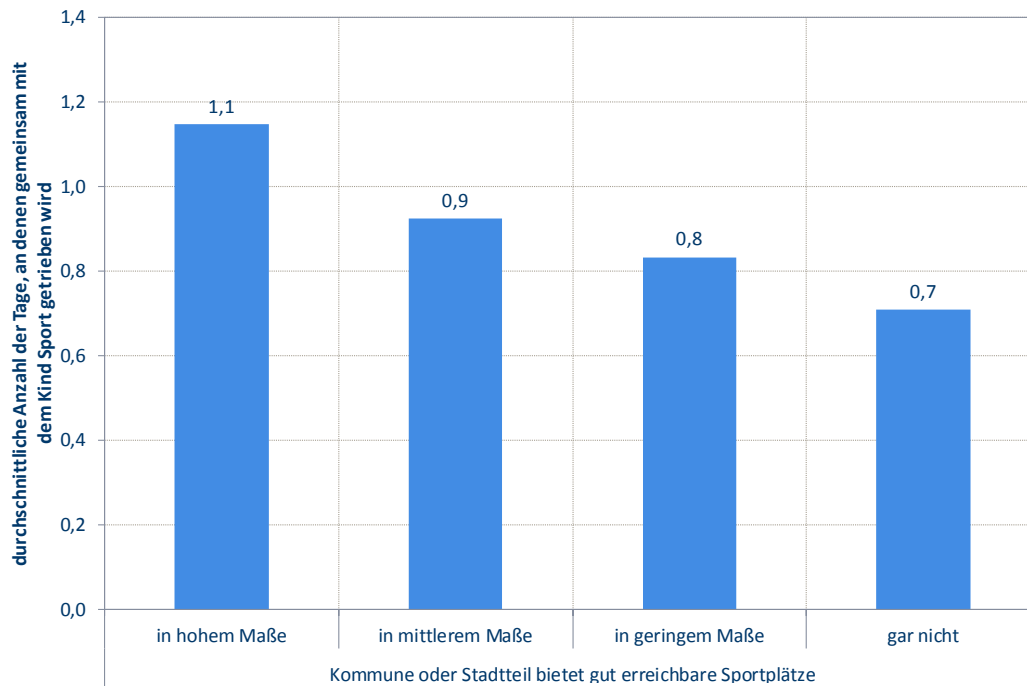


Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Gemeinsam Sport treiben Familien öfter, wenn Sportplätze für sie gut erreichbar sind (Abbildung 115).

Abbildung 115: Durchschnittliche Anzahl der Tage mit gemeinsamem Sport nach dem Maß, in dem die Kommune gut erreichbare Sportplätze anbietet (in %), 2018



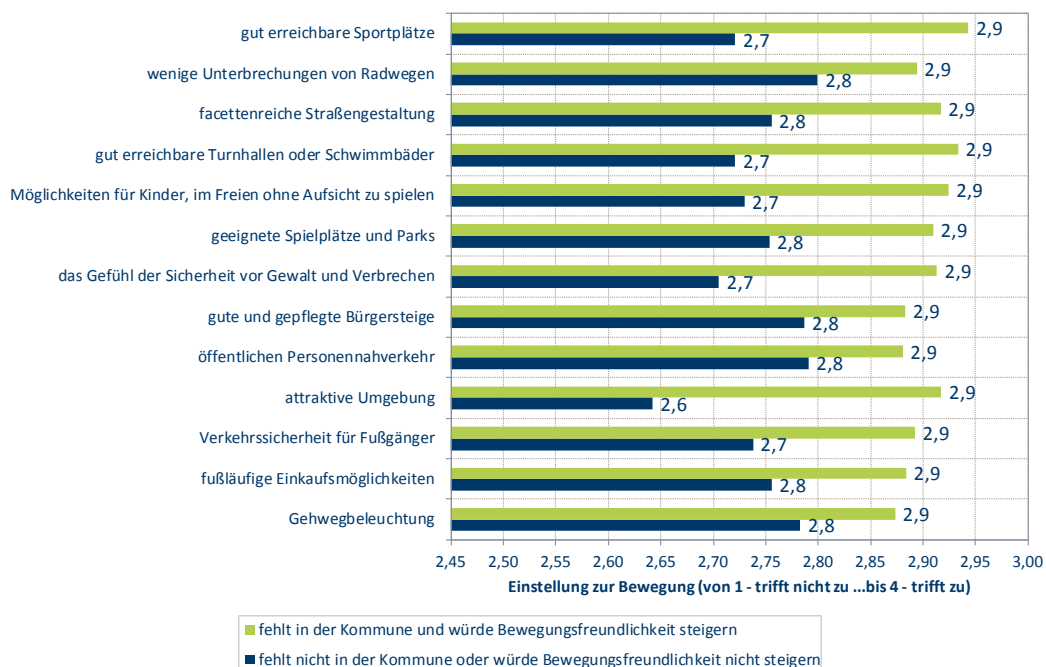
Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern

Anmerkungen: n = 4.896; gewichtete Verteilung (vgl. dazu Kapitel 2)

Einstellung zur Bewegung in der Familie

Eltern, die sich einen Ausbau eines gegenwärtig kaum vorhandenen bewegungsförderlichen Angebots in ihrem Wohnumfeld wünschen, haben eine positivere Einstellung zur Bewegung in der Familie als Eltern, für die dieses Angebot nicht relevant für ihr Bewegungsverhalten ist (Abbildung 116).

Abbildung 116: Einstellung zur Bewegung in der Familie (Durchschnittswert Index) nach Eltern, für die ein Ausbau des gegenwärtigen kaum vorhandenen Angebots ihre Kommune bewegungsfreundlicher machen würde, und Eltern, für die das Angebot nicht relevant ist, und nach der Art des Angebots (in %), 2018



Quelle: IGES auf Basis einer Befragung von Eltern
 Anmerkungen: n = 4.896; Index gebildet aus Angaben zu den drei Fragen „In unserer Familie ... 1) ist es ganz normal, dass man regelmäßig körperlich aktiv ist., 2) ist es selbstverständlich, regelmäßig Sport zu treiben und sich körperlich zu betätigen. und 3) gehört es einfach dazu, dass wir uns in unserer Freizeit körperlich betätigen.“; Fragen: „In welchem Maße bietet Ihre Kommune oder Stadtteil ...?“ und „Wodurch würde Ihre Kommune oder Ihr Stadtteil bewegungsfreundlicher?“

6.6 Projekte und Vereine zur Bewegungsförderung in der Kommune und in der Stadt

6.6.1 Bewegte Kinder e.V. – Verein für Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung

Der Verein „Bewegte Kinder e.V.“ fördert die Entwicklung von Kindern durch Bewegungsangebote. Zielgruppe sind Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren. Viele der Kinder haben einen besonderen Bedarf im Präventiv- oder Rehabilitationsbereich, z. B. eine Behinderung, motorische und soziale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten, oder ausgeprägte Schüchternheit. Aber auch Kinder ohne besonderen Bedarf nehmen das Angebot wahr.

Die Übungsleiterin sowie ihre beiden Kolleginnen haben eine Ausbildung zur Fachkraft für Psychomotorik. Christiane Heuer, Übungsleiterin und Geschäftsführerin des Vereins, macht vielfach die Erfahrung, dass die Förderung durch Bewegung sich positiv auf die Entwicklung der Kinder auswirkt. Das Bewegungsangebot ist spielerisch und erlebnispädagogisch gestaltet.

„Der Schlüssel ist, dass wir versuchen zu ergründen, welches Bewegungsangebot die Kinder brauchen. Wir machen ihnen ein Angebot – das sie nicht annehmen müssen, denn wir sind immer bereit von unserer geplanten Stunde abzuweichen. Dadurch schaffen wir für die Kinder eine entspannte Atmosphäre ohne Leistungsdruck, in der sie Raum finden sich zu entwickeln. Die Eltern merken oft ziemlich schnell, dass ihr Kind sich weiter entwickelt. Gerade wenn es um eine Änderung des Sozialverhaltens und Stärkung des Selbstvertrauens geht. Das ist für uns immer schön zu beobachten.“ (Christiane Heuer, Bewegte Kinder e.V. – Verein für Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung)

„Durch unser Angebot wird das Kind auch motorisch sicherer. Wobei wir festgestellt haben, dass wir keine Übungen anleiten müssen. Das Kind sucht sich selber aus dem Bewegungsangebot das aus, was es braucht. Es lernt vielleicht bei uns vom Kasten zu springen, diese Fertigkeit überträgt es dann auf die nächste motorische Herausforderung, z.B. an den Ringen zu turnen. Eltern mit sehr ängstlichen Kindern sind zum Ende der Förderung oft überrascht über diese motorische Entwicklung. So gab es schon öfters als Rückmeldung: „Unser Kind traut sich jetzt viel mehr zu. Manchmal ist es so schlimm, dass ich weggucken muss“. (Christiane Heuer, Bewegte Kinder e.V. – Verein für Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung)

6.6.2 Gesund und Fit im Kreis Olpe

„Gesund und Fit im Kreis Olpe“ ist ein Projekt für die Zielgruppe Kinder in Kindertageseinrichtungen und Grundschulen.¹⁵ Grundlage ist ein Konzept, um Kinder be-

¹⁵ <https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/gesund-und-fit-im-kreis-olpe/>

reits im Grundschul- und Kindergartenalter zu einem sinnvollen Ernährungsverhalten und mehr körperlicher Betätigung anzuregen. Kernbestandteil ist der Unterricht für Kinder sowie die Schulung von Eltern, Kita- und Lehrkräften zu den Themen Ernährung und Bewegung.¹⁶ Die Kitas bzw. Schulen profitieren mutmaßlich auch über die Projektdauer hinaus, indem Kita- und Lehrkräfte die erlernten Konzepte und Anregungen weiterhin nutzen. Begleitet und koordiniert wird das Projekt vom Gesundheitsamt Olpe.

Ziel des Projektes ist es, durch frühzeitige Gesundheitserziehung Übergewicht und Bewegungsmangel entgegenwirken. Daher ist das Thema Ernährung mit dem Thema Bewegung verknüpft. Das Konzept wurde durch eine Projektgruppe im Auftrag der Kommunalen Gesundheitskonferenz erstellt.

Eine Vorabstudie auf Basis von Einschulungsuntersuchungen im Kreis Olpe zeigte eine zunehmende Prävalenz von Übergewicht und Adipositas; hieraus wurde der Bedarf für ein solches Projekt abgeleitet.

„Wir haben eine Vorabstudie auf Basis der Daten der Einschulungsuntersuchungen durchgeführt. Darin zeigte sich, dass die Zahl der Kinder mit Übergewicht und Fettleibigkeit ansteigend war. Wir wollten dem Übergewicht und der Fettleibigkeit entgegenwirken und haben dafür den Ansatz gewählt, Ernährung und Bewegung zu kombinieren, weil in der Regel eins der beiden Elemente allein nicht so erfolgreich ist, wie die Kombination von beiden.“ (Dr. Bettina Adams, Amtsärztin im Kreis Olpe, Fachärztin für öffentliches Gesundheitswesen)

6.6.3 Kids Vital

Kids Vital ist ein Bewegungsprogramm für Kinder von 6 bis 10 Jahren.

- ◆ Ein ganzheitlich orientiertes Fitness- und Gesundheitstraining für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, das mit spielerischen und kindgerechten Übungen Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer fördert. Hinzu kommen Inhalte zum Thema Entspannung sowie theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit. Kids Vital ist ein anerkannter Präventionskurs, der von vielen Krankenkassen bezuschusst wird. Zielgruppe sind alle Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, nicht nur solche Kinder, die unter Bewegungsmangel leiden. In der Praxis sind allerdings die eher sportlichen Kinder ohnehin schon in einem Sportverein, so dass vor allem Kinder mit Tendenz zu Übergewicht und motorischen Defiziten das Angebot wahrnehmen.
- ◆ „Kids Vital ein Programm für Kinder, ein Bewegungsprogramm für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren, das Konform zum Leitfaden Prävention im Kontext Bewegungsmangel als individuelle Maßnahme laufen kann. Es

¹⁶ Die Schulung erfolgt durch ein Team aus einem Arzt oder einer Ärztin, einem Ernährungsberater oder Ernährungsberaterin und einem Übungsleiter oder Übungsleiterin.

ist über zehn Wochen inhaltlich mit verschiedenen Bausteinen zur Förderung der konditionellen Fähigkeit und der koordinativen Fähigkeit für Kinder ausgerichtet. Das heißt: Auf kindgerechte Art und Weise werden dort mit Spiel- und Übungsformen die motorischen Eigenschaften geschult und verbessert. Auch vor dem Hintergrund, dass ja viele Untersuchungen sagen, dass die motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern in den letzten Jahren deutlich leistungsmäßig nach unten geht. Gleichzeitig geht das Übergewicht immer weiter nach oben. Und so soll eigentlich den Kindern im Rahmen des Programmes mehr Bewegungszeit geschaffen werden und sie sollen ohne Leistungsdruck – denn das ist ja das, was sowohl im Schulsport als auch im Vereinssport ein Hemmschuh sein kann – Grundeigenschaften erst einmal vermittelt werden, um Spaß an der Bewegung zu entwickeln und dann vielleicht im nächsten Schritt in einem Verein weiter etwas machen. Schwimmen, Turnen, Ballsportarten z. B.“ (Christian Kunert, Kids Vital, Dipl.-Sportwissenschaftler und Sportlehrer)

- ◆ „Ein kommunikatives Aufwärmen, mit einem sozialen Aspekt, ein paar Minuten freies Spielen ist für uns und unser Angebot ganz wichtig, auch um den Druck einmal herauszunehmen. Wir kommunizieren: ‚Passt auf. Die ersten zehn Minuten sind sowieso immer frei. Da ist es dann nicht schlimm, wenn ihr einfach ein paar Minuten später kommt‘. Der offizielle Start ist dann nicht um 16 Uhr, sondern um 16:10 Uhr oder um 16:15 oder wie auch immer. Denn viele der Programme laufen am Nachmittag oder nach der Schule. Das passt zum Gesamtbild dieses Konzeptes – weniger Leistungsdruck, weniger psychischer Druck, stattdessen Spaß an der Bewegung.“ (Christian Kunert, Kids Vital, Dipl.-Sportwissenschaftler und Sportlehrer)
- ◆ „Ich würde jedem Trainer erst einmal empfehlen, in den ganz kleinen Jugendlichen – F-Jugend, E-Jugend, vielleicht bis zur D-Jugend, also bis 10 oder 12 Jahre –Wettkampf und Leistungsvergleiche erst einmal sekundär hinten anzustellen. Ich weiß aber, gerade in Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball, Basketball geht es natürlich auch darum, einmal auf einem Turnier zu spielen und zu gewinnen und sich mit anderen zu vergleichen. Aber ich sehe das schon auch etwas kritisch, weil in meiner Auffassung sollte gerade in diesen Altersstufen erst einmal der Schwerpunkt auf einer breit angelegten motorischen und qualitativen Ausbildung liegen. Und dann kann es für mich nicht sein, dass der motorisch vielleicht Schlechte immer ins Tor gestellt wird und der Beste motorisch immer im Sturm spielt. So haben wir keine breite Ausbildung.“ (Christian Kunert, Kids Vital, Dipl.-Sportwissenschaftler und Sportlehrer)
- ◆ „Wo wir über den Verlauf eines 10-wöchigen Kurses sehr viel Entwicklung sehen, ist im Bereich der Körperwahrnehmung des regenerativen Aspektes, wenn wir „Cool-Down“ machen. Mit Entspannungsübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Zum einen, was die individuelle Entwicklung der Kinder betrifft, aber auch was die Gruppendynamik betrifft.

Während in den ersten drei oder vier Stunden beim „Cool-Down“ noch recht unruhig gearbeitet wird, ist spätestens ab der Mitte des Kurses eine deutliche Reduzierung dieser Unruhe zu verspüren. Gegen Ende des Kurses wird es wirklich ganz ruhig und es wird ganz akribisch und konzentriert wahrgenommen und gearbeitet. Also was diesen Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Entspannungsaspekt angeht, sehen wir eine deutliche Entwicklung innerhalb von zehn Wochen. Dass wir bezüglich der motorischen Eigenschaften wie Kraft, Ausdauer und Koordination relativ wenig Entwicklung sehen, das versteht sich von alleine. Dafür ist der Zeitraum zu kurz. Aber was uns zurückgespielt wird, ist, dass viele Kinder den Spaß an der Bewegung bekommen und einige dann auch weitermachen wollen und z.B. in einen Fußballverein gehen.“ (Christian Kunert, Kids Vital, Dipl.-Sportwissenschaftler und Sportlehrer)

- ◆ „Kinder lernen immer am Modell. Sie suchen sich ein Modell, das ihnen gut gefällt und das sie möglicherweise ein bisschen als Vorbild nehmen. In der Regel sind das erst einmal die Eltern. Und wenn Eltern schon mit den Kindern das Thema „Bewegung in der Freizeit“ mitnehmen, dadurch, dass sie gemeinsam Radfahren, dadurch, dass sie gemeinsam schwimmen gehen, dadurch, dass man nachmittags vielleicht einmal auf den Bolzplatz geht profitieren Kinder davon sehr stark, weil ihnen das vorgelebt wird. Auch die Körperwahrnehmung können Eltern fördern, indem sie ihre Kinder während der Bewegung immer mal wieder fragen: ‚Was spürst du jetzt gerade? Spürst du etwas Anstrengendes? Spürst du, dass es weniger anstrengend ist? Wenn du etwas Anstrengendes spürst, wie merkst du das? Leg einmal die Hand auf den Bauch! Schau einmal, wie schnell du atmest vorher und nachher! So solche Sachen – Kleinigkeiten, da muss man nicht großartig für ausgebildet werden.“ (Christian Kunert, Kids Vital, Dipl.-Sportwissenschaftler und Sportlehrer)

6.6.4 Verein Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.

Die Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e. V.¹⁷ unterstützt seit dem Jahr 1999 private und kommunale Schulen, Kindergärten und andere Einrichtungen bei der naturnahen Gestaltung von Außengeländen.

„Unsere Außengelände sind einer Landschaft nachempfunden. Für Kinder ist es total wichtig, ein Raumgefühl zu bekommen. Das brauchen sie zum Beispiel später, um in der Mathematik klarzukommen. Wenn ich kein Raumgefühl habe, habe ich auch Schwierigkeiten, mich im mathematischen Raum zurechtzufinden, sprich, rechnen zu lernen. Sprache und Bewegung hängen zusammen. Aus dem Grunde versuchen wir, reichhaltig gestaltete Gelände zu haben. Das sind Hügel. Die werden mit dicken Baustämmen eingefasst, damit die Kinder die nicht abspielen. Da sind

¹⁷ <http://www.ideenwerkstatt-lebenstraum.de/index.php>

Felsen eingesetzt, auf denen sie klettern können, die auch wieder diese Umrandung bilden. Dann haben wir da Pflanzbeete dazwischen mit Sträuchern. Dann geht unter dem Hügel vielleicht ein Tunnel durch. Auf der anderen Seite des Hügels sind Baumstämme, wie so ein Riesenmikado miteinander verschraubt, als Balancierweg entlang in einen Schaukelraum. Der Schaukelraum für sich ist wiederum abgegrenzt. Aus dem Schaukelraum raus führt vielleicht ein kleiner Weidetunnel oder ein Tunnel durch Hainbuchen hinaus in einen Rückzugsraum. Da stehen ein paar Tipis drin, wo die Kinder sich wirklich zurückziehen können, wo sie mal das Gefühl haben, nicht gesehen zu werden. Natürlich immer wieder unter den Maßgaben von den Unfallversicherungsträgern, was die Aufsichtspflicht angeht.“ (Markus Brand, Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.)

„Ich habe als qualifizierter Prüfer für Spielplatzsicherheit häufig einen Dissens mit anderen Prüfern auf den Spielplätzen. Kinder brauchen ein kalkulierbares Risiko. Wenn ich wirklich lernen will, muss ich Kindern erlauben, sich einem Risiko auszusetzen. Nehmen wir das Beispiel Fahrrad fahren. Das ist für Viele am leichtesten zu greifen. Wenn ich ein Kind auf ein Fahrrad setze, impliziert das einfach, dass irgendwann dieses Kind mal umfällt, und sich vielleicht wehtut. Und das ist beim Spielen genauso. Wenn ich auf einen Baum klettere, kann es sein, dass ich runterfalle. Wenn ich balanciere, kann es sein, dass ich abrutsche. Das ist ein Risiko. Das ist aber keine Gefahr, weil die Kinder in dem Moment dieses Risiko überblicken. Sie konzentrieren sich. Wir haben über die vielen Jahre reichlich Rückmeldungen, dass unsere Gelände sehr präventiv sind. Kinder werden selbstsicher. Sie erwerben Kompetenzen. Sie schätzen ihre Situationen richtig ein.“ (Markus Brand, Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.)

„Ich beobachte bei den Kindern immer eine große Freude und Neugierde – Es gibt diesen tollen Moment nach Fertigstellung eines Bauabschnitts eines Außengeländes, zu sehen, wie Kinder so ein Gelände annehmen. Wie viel Lust sie haben, das auszuprobieren. Ich war vorgestern noch in einer Schule in Hövelhof. Da hatten wir einen Hügel gebaut mit einem Kletteraufstieg, und habe da gesehen, wie eine Schwester ihrem kleinen Bruder geholfen hat, da auch mal rüberzubalancieren und hielt die Hand und war da sehr, sehr zugewandt. Das ist einfach toll, zu sehen, wie die Kompetenzen sich entwickeln. Das ist unter Umständen innerhalb von einer halben Stunde, dass das Kind erst sitzend über so einen Holzstamm kriecht, quasi hopst mit dem Po voran. Und beim nächsten Mal kniet es sich hin oder läuft dann schon. Dieser Zugewinn an Bewegungskompetenz, das ist einfach klasse. Was sehr schön von den Einrichtungen widerspiegelt wird, ist, dass in unseren Außengeländen das Kinderspielen ein anderes ist, dass es weniger gerätelastig ist, dass es weniger von vorgefertigten Situationen abhängt, sondern dass die Kinder viel, viel stärker wieder in selbst initiiertes Spiel reinkommen, viel mehr Spielideen entwickeln, ins Rollenspiel reingehen, dass die Motorik besser wird, dass sie weniger Konflikte draußen haben.“ (Markus Brand, Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.)

„Eltern würde ich raten, dass sie vielleicht weniger zu institutionalisierten Spielorten gehen, z.B. solche Indoorangebote, sondern sich wirklich mal Zeit nehmen, und in die Natur gehen und da Zeit und Raum zu geben. Ich erlebe Eltern oft, dass

sie mit den Kindern in den Wald gehen und dann stumpf über einen Waldweg eine Strecke laufen. Aber Kinder brauchen zum Spielen eigentlich Muße und Gelassenheit. Und wenn man da mal an so einen kleinen Bach rangeht oder so was, oder in einem Waldbereich mit den Kindern eine Bude baut, ist das schon ein tolles Erlebnis. Und dann natürlich auch das Zutrauen, wenn die Kinder an diesen Ort wieder zurückgehen wollen, mit Freunden, das zuzulassen. Wieder Vertrauen haben in die Kinder. Kinder sind unglaublich kompetente Wesen“ (Markus Brand, Ideenwerkstatt Lebens(t)raum e.V.)

6.6.5 „Laufender Schulbus“ und „mobile Bewegungslandschaft“

Bei diesen Projekten handelt es sich um zwei von zahlreichen Projekten zur Bewegungsförderung, die durch den Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V. realisiert wurden.

Das Projekt "Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich" ist eine Kooperation bzw. Netzwerk von drei Sportvereinen, drei Kindergärten, der Grund- und Hauptschule Lichtenstein sowie der Gemeinde Bitz in der Nähe von Tübingen, mit dem Ziel, die Fitness und die Gesundheit der Kinder aus Bitz nachhaltig zu verbessern. Unter dem Dach dieser Kooperation sind seit etwa 11 Jahren ungefähr 25 Projekte zur Bewegungsförderung realisiert worden. Dazu gehören ein Schnupperjahr in vier Sportvereinen, das es Kindern ermöglichen soll, viele Sportarten auszuprobieren, bevor sie sich festlegen; ein „laufender Schulbus“, d.h. ein begleitetes Zur-Schule-Laufen; die Finanzierung eines Bewegungsparks sowie eine mobile Bewegungslandschaft, die in Turnhallen schnell aufgestellt werden kann, um auch bisher ungenutzte Zeiten in Turnhallen nutzen zu können.

- ◆ „Wir haben jetzt sehr großen Erfolg mit einer mobilen Bewegungslandschaft. Da wurde eine Gymnastikhalle saniert. Und da haben wir jetzt eine Boulderwand, einen klappbaren Kletterturm, ein Schaukelsystem an der Decke und diverse andere Geräte eingebaut. Die können von jungen Familien am Wochenende gemietet werden. Die Geräte kann man in der Halle aufbauen. Der Kletterturm zum Beispiel – der ist an der Wand – und wird ausgeklappt. Für die Nutzung der Boulderwand müssen nur die Matten runtergelassen werden. Schaukeln werden eingehängt. Am Schluss kann alles leicht wieder zusammengepackt werden, so dass in der Woche wieder die Sportvereine die Halle nutzen können. Das ist sehr einmalig, das Projekt, erfreut sich riesiger Begeisterung. Wir haben praktisch das ganze Winterhalbjahr alle Wochenenden belegt. Eine solche mobile Bewegungslandschaft ist praktisch in jeder Sporthalle realisierbar, die nicht am Wochenende durch Wettkämpfe belegt ist. Man muss vielleicht zehnbis zwanzigtausend Euro in die Gerätschaften investieren. Durch ein kostenloses Onlinebuchungsprogramm ist das ein Selbstläufer. Die Nutzer reservieren damit und holen bis Freitagmittag aus dem Rathaus den Schlüssel ab. Das läuft einwandfrei. Junge Familien nutzen das ganz ausgiebig. Wenn schlechtes Wetter ist, können sie online buchen, gleich sehen, ob

was frei ist und dann sofort reservieren. Die Kosten belaufen sich auf 20 Euro für den ganzen Tag. Das ist geschenkt. Davon finanzieren wir die Putzkraft, die am Montagmorgen hier gleich nach dem Rechten sieht, weil da die Bedenkenräger von den Vereinen gleich kamen: Wie sieht das dann nachher am Montag aus? Und da das recht günstig ist, kriegen wir auch immer wieder noch Spenden für den Förderverein. Hiermit finanzieren wird die Wartung der Geräte. Was sich hundertprozentig bewährt hat: Wir machen vorher eine Einweisung, bei der die Eltern die Gerätschaften gezeigt bekommen, wie sie zu verwenden sind, und wie anschließend wieder aufgeräumt werden soll. Montags gucke ich immer noch mal vorbei - die Halle sieht immer wieder tipptopp aufgeräumt aus“. (Hans-Jürgen Peter, Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V.)

- ◆ „Wir haben einen ‚Laufenden Schulbus‘ gestartet. Bei dem werden die Erstklässler von Senioren, von Großeltern oder anderen Ehrenamtlichen auf dem Schulweg begleitet, damit sie – besonders im ersten halben Jahr – den Schulweg kennenlernen, das Verhalten auf dem Schulweg lernen, und später diesen alleine gehen können. Die Kinder sammeln sich an bestimmten Haltestellen und werden dann von den Senioren abgeholt – nach Fahrplan. Es gehört allerdings eine Menge Koordination dazu. Wenn Sie da nicht einen Projektleiter haben, der die Sache im Auge behält und zielführend durchzieht, scheitert das. Man muss sich das so vorstellen, wie man tatsächlich eine Buslinie plant. Wir haben entsprechende Zeiten, z.B. an der Ecke Eugenstraße/Jahnstraße um 07:55 Uhr und dann fünf Minuten später Ecke Achtenstraße/Moltkestraße. Es gibt einen richtigen Fahrplan. Die letzten zwei Jahre ist es nur einzügig gewesen, es gab also nur eine ‚Buslinie‘. Wir haben schon bis zu drei Linien gehabt. Die Eltern können sich zu Beginn des ersten Schuljahres für den Laufenden Schulbus anmelden. In der Regel sind es 50 Prozent der Eltern, die ihr Kind anmelden.“ (Hans-Jürgen Peter, Förderverein „Kinder unsere Zukunft, Bitz bewegt sich“ e.V.)

6.6.6 „Bewegte Kommune - Kinder“ – eine Kampagne der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg

Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg hat die Vision, dass alle Kinder in Baden-Württemberg von Geburt an durch vielseitige Bewegung gesund aufwachsen. Gemeinsam mit ihren Partnern setzt sie sich deshalb für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern und für bewegungsfördernde Rahmenbedingungen ein, indem sie Brücken zwischen den Akteuren baut und das Kinderturnen stärkt. Dies versucht die Stiftung mit verschiedenen Projekten und Maßnahmen zu erreichen.

Ziel der Kampagne „Bewegte Kommune - Kinder“, die von 2012 bis 2016 lief, war es, für mehr Bewegung im Alltag von Kindern zu sensibilisieren und der Kommune Impulse zu geben, wie es gelingen kann, dass Kinder gesund, intelligent, sozial gestärkt und integriert aufwachsen können. Hierzu wurde auf die Vernetzung von

Akteuren in der Kommune hingewirkt, um sich für bewegungsfreundliche Rahmenbedingungen für Kinder einzusetzen. Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg begleitete die Kampagne und unterstützte teilnehmende Kommunen mit individuellen Handlungsempfehlungen und der Umsetzung von Maßnahmen.

- ◆ „Gerade Verhältnisprävention, die Umgebung der Kinder hat einen wichtigen Einfluss darauf, inwieweit körperliche Aktivität möglich ist. Wir haben gesehen, dass darin ein wichtiger Ansatz liegt, um die Rahmenbedingungen, in denen sich Kinder bewegen, zu verbessern. Das war der Anstoß und Hintergrund für die Kampagne ‚Bewegte Kommune - Kinder‘“ (Gina Daubenfeld, Kinderturnstiftung Baden-Württemberg)
- ◆ „Gerade wenn man an kommunale Gesundheitsförderung denkt, ist eine wichtige Aufgabe, die Elternbildung mit einzubeziehen und die Strukturen in der Kommune bewegungsfreundlicher zu gestalten. Zum Beispiel: Morgens zum Kindergarten können die Eltern mit ihren Kindern laufen, so dass hierdurch die Alltagsaktivität gesteigert werden kann. Ich weiß nicht, ob es jedem wirklich bewusst ist, wie wichtig es ist, sich regelmäßig zu bewegen, sei es für die Gesundheit, für die psychische und soziale Entwicklung, aber auch, was mit Bewegung gemeint ist: das Auto einmal stehen lassen und zu Fuß Wege zurücklegen, die Treppe nehmen. Oder mein Kind morgens bis zum Kindergarten laufen zu lassen. Dass die Eltern Bewegungsvorbilder sind und in der Kommune ermöglicht wird, dass sie das so leben können.“ (Gina Daubenfeld, Kinderturnstiftung Baden-Württemberg).

6.6.7 Kindi in Bewegung

„Kindi in Bewegung“ ist ein Angebot des Sportkreises Reutlingen e.V. an alle Kindertageseinrichtungen im Landkreis Reutlingen. Ziel ist es, Bewegung und Gesundheit schon im frühen Lebensabschnitt zu fördern. „Kindi in Bewegung“ soll Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren in ihrer Entwicklung unterstützen, Kinder sollen sich ihrer natürlichen Bewegungsfreude bewusst werden.

- ◆ „Der Gesamtablauf für eine Kita sieht so aus: Bei einem ersten Termin gibt es eine Ortsbegehung und Vorbesprechung. Unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen (Räumlichkeiten, vorhandenes Material, ...) werden im Gespräch die inhaltlichen Schwerpunkte für die folgenden Bewegungseinheiten, die an fünf Vormittagen stattfinden, festgelegt. Dabei werden zum einen Themen bearbeitet, die an den Bedarf der Bewegungsförderung der jeweiligen Kinder/Altersgruppen angepasst ist, aber auch Bereiche, in denen die Erzieherinnen Hilfen bzw. Input brauchen. Häufig genannte Themen sind: Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Verknüpfung von Bewegung und Gehirnleistung, Bewegungsmöglichkeiten mit Ball. Im Anschluss an den ersten Termin bekommt die Einrichtung die ausgearbeiteten und auf die gewünschten Themen abgestimmten

Vorschläge für die fünf Bewegungseinheiten. Die Dauer einer Bewegungseinheit beträgt bei jüngeren Kindern 35 bis 40 Minuten, bei älteren Kindern bis zu 60 Minuten. Nach jeder einzelnen Bewegungseinheit findet mit den Erzieherinnen ein Reflexionsgespräch statt, bei dem wir noch einmal die Inhalte durchgehen, Varianten besprechen, auf Altersunterschiede und die Förderung der motorischen Grundfähigkeiten eingehen – also den Trainingswissenschaftlichen Hintergrund. Die Kitas bekommen auch das Rüstzeug, um die Bewegungseinheiten in Zukunft weiter durchführen und variieren zu können. Darüber hinaus bekommen sie ein Praxishandbuch, das im Laufe der Jahre erstellt wurde. (Stefanie Wezel, Diplomsporthwissenschaftlerin und Projektleiterin „Kindi in Bewegung“ beim Sportkreis Reutlingen).

- ◆ „Um ein interessantes und abwechslungsreiches Bewegungsangebot machen zu können, bedarf es nicht immer der teuren Anschaffung neuer (Groß-)Geräte. Es gibt sehr viele Alltagsmaterialien, mit denen vielfältige Spielformen und Bewegungen gemacht werden können und bei denen zugleich auch die Kreativität und Fantasie von Kindern gefragt ist. Z.B. Pappdeckel, die mit Farben oder Zahlen präpariert sind, Zeitungspapier, Watte, Schwämme oder Kleinmaterialien wie Seile, Tücher, Stäbe. Diese Materialien können variabel eingesetzt werden, z.B. als Wurfgegenstand, für verschiedene Laufspiele, Farb- oder Zahlenkarten für Gedächtnis- und Konzentrationsspiele. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.“ (Stefanie Wezel, Diplomsporthwissenschaftlerin und Projektleiterin „Kindi in Bewegung“ beim Sportkreis Reutlingen).

6.6.8 Planungsbüro Stadtkinder

- ◆ Das Planungsbüro Stadtkinder berät Städte und Kommunen zur kinderfreundlichen Stadtplanung, Stadtentwicklung und Stadterneuerung. Außerdem berät das Fachbüro zur Beteiligung von Kindern an der Stadtentwicklung und Stadtplanung.
- ◆ „Eine Unterscheidung nach Stadt und Land hinsichtlich Bewegungsfreundlichkeit ergibt fachlich keinen Sinn. Die Kindheit auf dem Dorf gleicht sich der Kindheit in der Stadt an. Kinder auf dem Land haben mitnichten mehr Bewegungs- und Spielräume als die Stadtkinder. Der ländliche Raum ist mittlerweile für Kinder nicht wesentlich besser strukturiert als die Räume in den Städten.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)
- ◆ „Für die Interessen von Wirtschaft, von Wohnungen, von Verkehr und von Umwelt gibt es Planungsinstrumente und Regelverfahren, aber für die Interessen und Belange von Kindern gab es bislang nichts, obwohl die Stadtentwicklung immer sehr stark auf die Spiel- und Bewegungsräume von Kindern eingreift. Für die Frage, wie die Gesamtstadt oder Stadtteile sich kinderfreundlich entwickeln, haben wir das Planungsinstrument Spielplanung entwickelt. So entwickeln wir für die gesamte Stadt oder für

Stadtteile die Spielleitplanung, wo sämtliche Freiflächen, Spielplätze, Straßenräume, Brachflächen, Baulücken, Siedlungsränder, Bachläufe, Uferandbereiche auf ihren Bedeutungswert, die Spiel- und Erlebniswelt von Kindern untersucht werden. Daraus entwickeln wir Vorschläge, wo die Freiräume in der Stadt, so sie noch vorhanden sind, gesichert werden können, entwickelt werden können, in Wert gesetzt werden können für Spiel, Bewegung und Erlebnis. Da sind Spielplätze nur ein Segment. Auch die Frage: Wie kann man Straßen gestalten und den Verkehr so organisieren, dass Kinder sich auch sicher von A nach B bewegen können? Nicht nur von den Eltern gefahren werden müssen, weil es draußen so gefährlich ist, sondern zu Fuß sich durch die Stadt bewegen können? Da spielen die Vernetzung durch Wege, sichere Wege, autofreie Wege, Grünzüge als Vernetzungselemente neben den Flächensicherungen und Flächenentwicklungen eine große Rolle.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)

- ◆ „Über das deutsche Kinderhilfswerk ist es gelungen, das Baugesetzbuch so zu ändern, dass in § 3 zur Bürgerbeteiligung aufgenommen wurde, dass zu den Bürgern auch Kinder und Jugendliche gehören. Es ist also nun im Baugesetzbuch, der Bibel der Stadtplaner, rechtlich verankert, dass die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an Planungsprozessen ein Muss ist.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)
- ◆ „Das Angebot von topografisch abwechslungsreich gestalteten Landschaften ist ganz wichtig, um spannende Bewegungsräume für Kinder zu schaffen. Wir machen ja auch Streifzüge, auf denen Kinder uns ihre Lieblingsspielorte zeigen. Einmal haben uns Kinder ihren Lieblingsspielplatz gezeigt mit so einem ganz teuren Gerät von einer Firma aus München, das kostet ungefähr 80.000 Euro, eine extrem hohe Rutsche. Ich dachte: Na ja, jetzt zeigen uns die Kinder die Rutsche. Nebenbei war eine kleine Baustelle mit einem riesengroßen Hügel und die Kinder sind schwupp-di-wupp auf den Hügel drauf, rauf und runter. Und wir kriegten die Kinder gar nicht mehr runter von dem Hügel. Der der aufgeschüttete Hügel ist nutzungs offen, die Kinder haben die Möglichkeit runter zu rollen, rauf zu klettern, von vorne, von hinten und auch den Hügel zu verändern.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder)

„Eltern können darauf hinwirken, dass ihre Kinder Bewegungsräume erleben, indem sie einfach mit den Kindern rausgehen. Indem sie z. B. sagen: Wir nehmen uns ein Fahrrad und fahren die Wege, die auch fahrbar sind, fahren mal durchs Dorf und fahren mal vom Dorf auf die Radwanderwege und essen mal in der Innenstadt ein Eis und fahren mal in die Stadt nicht mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad. Die Eltern sollten mit ihren Kindern hinausgehen in die Landschaft, auf die Brachflächen und in die Felder, in den Wald, wo es noch welchen gibt, um mal zu zeigen: Was blüht am Wegesrand, was seht ihr, was hört ihr? Und die Kinder einfach mal lassen, wenn sie anfangen auf einen Baum zu klettern. Oder wenn sie auf einer Treppe oder Mauer balancieren - nicht sofort in Ohnmacht fallen, wenn

das Kind auf dem Baum sitzt und runterfallen kann. Einfach mal also mit den Kindern rausgehen und den Nahraum erkunden ohne Auto. Das Auto mal wirklich an fünf Wochenenden stehen lassen und sich mit Kindern verabreden: Wir gehen mal in den Wald, dort kriegen sie die Kinder gar nicht mehr weg, weil sie so begeistert sind – das ist die Erfahrung von Waldkindergärten oder Schulen, die mit Schulklassen in den Wald gehen.“ (Peter Apel, Planungsbüro Stadtkinder).

6.7 Fallbeispiele Eltern und Bewegung

6.7.1 Christoph B., ländliche Umgebung, 2 Kinder im Alter von 4 und 8 Jahren

Christoph B. Er ist alleinerziehend und hat zwei Kinder im Alter von 4 und 8 Jahren. Er lebt in einer eher ländlichen Umgebung. Alle drei sind in einem Sportverein: Die 4-Jährigen im Kinderturnen, die 8-Jährige reitet und macht Judo im Sportverein, er selbst macht Rehasport und Yoga im Sportverein.

Christoph B. und seine beiden Kinder bewegen sich in der Kommune so: Bewegung auf dem Spielplatz, Fahrrad- und Roller fahren, Inline-Skates fahren, Trampolin springen im Garten, spazieren gehen im Wald.

Zudem nutzt er mit seiner Familie Spielenachmittage, die von der Kirchengemeinde angeboten werden. "Die sind eher für die Kleineren. Da treffen sich Familien und die Kinder können im Gemeindehaus oder in der Sporthalle zusammen spielen. Dort ist ein Bällebad, eine Rutsche, eine Schaukel und weitere Spieleangebote. Auch Bastelangebote werden da wahrgenommen. Das ist wirklich eine sehr schöne Beschäftigung für die Kinder. Und auch für die Eltern ist das eine Austauschmöglichkeit. Das ist wirklich sehr angenehm."

Seine Familie bewegt sich auch im Rahmen der Fortbewegung, z. B. fährt Christoph B. zum Einkaufen mit dem Fahrrad, zu den Vereinen geht er mit seinen Kindern zu Fuß.

Jüngste Bewegung in der Kommune:

"Zuletzt waren wir auf dem Spielplatz. Gestern erst. Wir haben zusammen gespielt, die Kinder sind einfach so herumgelaufen und haben sich bewegt."

Bedeutung von Sport und Bewegung:

"Für uns hat Sport und Bewegung einen hohen Stellenwert. Das ist wichtig für uns. Dies drückt sich dadurch aus, dass wir an vielen Veranstaltungen, auch an vielen Wettbewerben teilnehmen. Im Sportverein sind die Kinder, damit sie in Bewegung bleiben und sich gesund halten, sich fit halten und einfach in Form bleiben. Und auch, um gemeinsame Aktivitäten mit anderen Kindern zu machen, Gruppendynamik erleben, das finde ich ganz wichtig. Ich war schon als Kind viel im Sportverein und möchte die tollen Erfahrungen, die ich dort gemacht habe, an meine Kinder weitergeben."

6.7.2 Vicky A., ländliche Umgebung, 3 Kinder im Alter von 3, 4 und 11 Jahren

Vicky A. ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und 3 Kindern in einer ländlichen Umgebung. Der Grenzstreifen der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze ist in der Nähe und bietet viel ungestörte Natur, Fahrrad- und Wanderwege, die sie intensiv zum Spazieren gehen und Naturerleben gemeinsam mit ihren Kindern nutzt. Vor allem bewegt sie sich gemeinsam mit ihren Kindern im Garten, der in ihrer Nähe in einer Gartenanlage liegt.

Es gibt über die Schule mehrere Angebote, Sport zu machen, darunter Tischtennis und Fußball. Jedoch ist es ein großes Hindernis, dass diese Angebote zu unterschiedlichen Zeiten und in je unterschiedlichen Hallen stattfinden, je nachdem welche gerade frei ist. Die Busse fahren zu diesen Zeiten nicht mehr, so dass man diese Angebote nur wahrnehmen kann, wenn die Eltern die Kinder mit dem Auto fahren. Daher nimmt die ältere Tochter, trotz Interesse am Fußball, keines der Angebote wahr. Frau A. vermisst außerdem ein Schwimmbad, das letzte in der Nähe wurde geschlossen, weil die Kommune sich dieses nicht mehr leisten konnte.

Im Unterschied zu fast allen anderen interviewten Eltern kann Frau A. keinen Spielplatz zur Bewegung nutzen, weil sie die nahe gelegenen Spielplätze nicht als sicher empfindet: „Die meisten sind an den befahrenen Straßen, die sind nicht gut abgesichert, da müsste ein richtiger Zaun sein, weil wenn man die Kinder kurz aus den Augen lässt, kann es ja passieren, dass sie auf diese Straßen laufen. Dann haben wir einen tollen Waldspielplatz, aber da spielt kaum jemand, der ist zu abgelegen. Er ist an der falschen Stelle gebaut worden.“ Außerdem hat sie Sorge, dass die Spielplätze durch Hunde- und Katzenkot verschmutzt sind.

Die beiden jüngsten Kinder dürfen noch nicht unbeaufsichtigt im Freien spielen. Dabei spielt auch eine Rolle, dass in der Nähe ein Fluss ist, bei dem in der Vergangenheit zwei Kinder unter bisher ungeklärten Umständen verschwunden sind.

Die Fortbewegung im Alltag findet überwiegend mit dem Auto statt, nur zu nächst gelegenen Einkaufsmöglichkeit läuft Frau A. Wege mit dem Fahrrad legt sie nicht zurück, unter anderem weil sie sich abends und nachts nicht sicher fühlt, weil in der Vergangenheit in einem Nachbarort eine Frau tot aufgefunden wurde.

Jüngste Bewegung in der Kommune:

„Wir gehen viel in Garten. Jetzt geht ja die Saison erst wieder los, da gehen wir dann jeden Tag. Das ist für die Kinder schön, sie kommen raus, es ist grün drumrum, da hört man auch, wenn man Glück hat, den Uhu oder den Kuckuck, das hört man dann alles, weil ein Wald in der Nähe ist. Wir fangen gerade an, diesen Garten nach mehreren Besitzerwechseln wieder zu kultivieren. Wir laufen oft dahin, da kann man unterwegs vieles entdecken, da sind auch ehemalige verlassene Gärten, wo dann auch noch alte Himbeeren wuchern. Da pflücke ich den Kindern auch Himbeeren und erkläre denen immer was. Man sieht hin und wieder einen Schmetterling. Wenn wir langsam laufen, sind wir etwa 30 Minuten unterwegs, man kann aber auch schneller laufen und ihn in 15 bis 20 Minuten zu Fuß erreichen.“

Wenn schönes Wetter ist, halten wir uns auch schon mal den ganzen Tag im Garten auf. Die Kinder versuchen mitzuhelfen, versuchen zu gießen oder Unkraut zu jäten. Sie haben aber auch einen Sandkasten und Sandspielzeug, und Wasser im Garten, also eine Wasserpumpe und ein kleines Schwimmbecken. Die finden Beschäftigung im Garten.“

Bedeutung von Sport und Bewegung:

„Gartenarbeit mache ich sehr gern, ich gehe auch spazieren. Aber richtiger Sport? Ich habe früher Handball und Basketball gespielt, das geht ja mit den Kindern nicht mehr, weil das abends eine bestimmte Zeit war. Ich habe auch in der Schule gern Leichtathletik gemacht. Jetzt bin ich mit der Gartenarbeit zufrieden. Ich bin bei meinen Großeltern aufgewachsen und da war das auch so. Wir haben viel Gartenarbeit gemacht. Im Sommer gab es kein Fernsehen, da ging es raus, wenn die Temperaturen halbwegs angenehm waren und da haben wir im Garten gearbeitet.“

6.7.3 Ingolf L., ländliche Umgebung, ein Kind im Alter von 12 Jahren

Herr L. lebt alleinerziehend mit seiner 12-jährigen Tochter in einer ländlichen Umgebung.

Jüngste Bewegung in der Kommune:

„Am Wochenende wir gemeinsam, entweder mit dem Fahrrad, oder wir haben einen Schrebergarten – So nennt man das ja. – und machen dort die Arbeiten.“

Herr L. und seine Tochter nutzen folgende Möglichkeiten: Gartenarbeiten im Schrebergarten, Die Tochter fährt mit ihren Freundinnen Fahrrad, gemeinsam gehen sie auf den Spielplatz, spielen Federball oder machen Fahrradtouren auf den gut ausgebauten Radwegen in der weiteren Umgebung. Die Tochter nutzt ein Angebot der Schule und spielt dort regelmäßig Tischtennis. Sie sind nicht in Vereinen aktiv.

Gemeinsam mit seiner Tochter nutzt Herr L. seinen Schrebergarten für gemeinsame Gartenarbeiten, Geselligkeit und Freizeitaktivitäten.

„Der Schrebergarten ist ungefähr 1 km entfernt, wir fahren entweder mit dem Fahrrad dorthin oder laufen, wie wir eben gerade Lust haben. Meistens fangen wir so gegen 11 Uhr herum dort an und machen die kleinen Arbeiten, die dort notwendig sind: Rasen mähen, Hecke schneiden und im Frühling dann wieder das Bepflanzen. Dann trinken wir meistens Kaffee, und dann schauen wir, was in der Anlage noch so los ist, das heißt, wir gehen durch die Anlage, gucken, wer da so an Bekannten da ist oder nutzen den kleinen Spielplatz, der dort auch in der Anlage vorhanden ist. Federball spielen mit dem Ball, ob nun mit der Hand oder mit dem Fuß. Gegen 17 Uhr gehen wir wieder nach Hause.“

Wenn die Tochter sich ohne ihren Vater bewegt, ist eine typische Aktivität das Aufsuchen verschiedener Spielplätze mit dem Fahrrad.

„Meine Tochter und ihre Freundinnen fahren meistens die drei größeren Spielplätze hier ab. Auf einem ist vorrangig die Rollerblade-Bahn. Bei dem anderen sind es dann mehr Klettergerüste. Und auf dem dritten ist so eine Art Volleyballplatz oder Basketball, mit Tartan, sodass man da auch ein richtiges Spielfeld hat. Die Fahrradwege sind gut ausgebaut, sodass es da wirklich keine Probleme gibt und man das alles leicht erreichen kann.“

Die Fortbewegung im Alltag und zur Arbeit unternimmt Herr L. zu Fuß oder mit dem Auto, je nach Entfernung. Seine Tochter fährt in der Regel mit dem Fahrrad zur Schule.

An den Fahrradwegen schätzt Herr L., dass sie einen guten, ebenen Belag haben und dass sie ausreichend breit sind. Zwischen den Dörfern gibt es asphaltierte Fahrradstraßen, die sehr breit und für den Autoverkehr gesperrt sind. Die Wege und Straßen bilden ein zusammenhängendes Netz, auf dem sich Herr L. unterschiedlich große Touren zusammenstellen kann.

Bedeutung von Sport und Bewegung:

„Ich persönlich habe ein sehr großes Interesse an Sport und Bewegung. Ich habe früher Leistungssport gemacht, Turnen. Und wenn man selbst so eingestellt ist, bekommen die Kinder das mit. Ich habe sie von klein auf immer wieder aufgefordert oder spielerisch einen Ball zugeworfen, und dann sieht man ja schon, wie die Koordination von den Kindern ist, und dementsprechend macht man das dann weiter. Es ist ja nicht so einfach, überhaupt erst mal mit Federball anzufangen, und man muss ja die Kinder auch dann motivieren, wenn sie beim dritten oder vierten Mal den Federball immer noch nicht getroffen haben.“

Das liegt für mich persönlich an den Eltern, ob sie sich wirklich mit ihren Kindern beschäftigen oder nicht. Ich muss eine innere Einstellung dazu haben, muss mich konzentrieren, muss wirklich dabei sein und muss dann auch die Ausdauer haben, dass ich mein Kind über die Zeit immer wieder und immer wieder motiviere.“

6.7.4 Michèle S., ländliche Umgebung, 2 Kinder im Alter von 3 und 6 Jahren

Michèle S. lebt mit ihrem Mann und 2 Kindern im Alter von 3 und 6 Jahren in einer eher ländlichen Gegend.

Jüngste Bewegung in der Kommune:

„Wir bewegen uns, indem wir die alltäglichen Wege laufen, zum Supermarkt oder auf den Spielplatz, im Garten, dort haben wir ein Klettergerüst. Wenn das Wetter jetzt besser ist, auch mal Fußballspielen, Ballspielen draußen. Notfalls auch mal in der Wohnung Ballspielen. Und Fahrradfahren kommt dann jetzt auch wieder.“

Die Familie nutzt in der Kommune die Möglichkeiten zum Fahrradfahren, Spaziergehen und Schwimmen im Schwimmbad. Im eigenen Garten können sie ihr Klettergerüst zur Bewegung nutzen, zudem haben sie Tore für Fußball oder Feldhockey im Garten. Mit dem Fahrrad unternimmt die Familie auch vergleichsweise größere Touren, auf dem sehr nahe gelegenen Netz von Feldwegen. Auch der

jüngste Sohn ist auf dem Lastenrad dabei, kürzere Strecken legt er auf dem Laufrad zurück. Ein Verbesserungsvorschlag in Bezug auf die Feldwege ist, dass diese besser ausgeschildert sein sollte, so dass man das zusammenhängende Wegenetz noch besser nutzen kann.

„An der Möglichkeit, auf den Feldwegen Fahrrad fahren zu können, schätzen wir, dass diese nahe sind und verkehrsfrei. Meine Tochter ist noch am Üben, die ist noch nicht so sicher mit dem Fahrradfahren. Da auf den Feldwegen kein Verkehr uns entgegen kommt, ist das sehr sicher. Und vor allem sind sie nahe, man muss jetzt nicht irgendwo weit weg, um mit den Kindern Fahrradfahren zu üben oder sicher fahren können.“

„Unsere Fahrradtouren sind normalerweise am Wochenende. Idealerweise im Sommer, wenn es warm ist. Dann suchen wir uns irgendein Ziel aus, das meistens nicht so weit weg ist. Das kann ein See sein, zum Schwimmen oder wo man sich nett hinsetzen und einen Kaffee trinken kann, wo auch die Kinder auf dem Spielplatz spielen können. Dann packen wir uns Sachen noch mal zum Essen und zum Trinken ein, Mützen, Sonnenschutz usw. Und, wie gesagt, die letzten zwei Jahre sind wir noch zusätzlich mit dem Lastenfahrrad gefahren. Mein Mann und ich haben uns abgewechselt, weil das doch sehr anstrengend ist. Meine Tochter ist meistens ein gutes Stück mitgefahren und wenn sie dann gar nicht mehr konnte, haben wir ihr Fahrrad noch ins Lastenfahrrad mit reingepackt und sie auch. Aber meistens hat sie eigentlich fast bis zum Schluss durchgehalten. Je nach Wetter sind wir dann in ein bis zwei Stunden am Zielort und sind dann auch wieder zurückgefahren.“

Die Tochter turnt im Verein. Um ein professionelles Training in Anspruch nehmen zu können, nehmen sie auch einen weiteren Weg in Kauf, zu einem Verein, der ein gutes Aufwärmtraining und gute Dehnübungen macht und die Tochter in ihren Leistungen besser fördert. Die nahe gelegenen Vereine werden von Eltern betrieben, die kein so professionelles Training anbieten können. Hier war es der Tochter langweilig.

„Sie war erst im Verein bei uns direkt in der Nähe. Da haben wir sie damals hingebacht und auch wieder abgeholt. Das war relativ langweilig für sie, weil es eine sehr gemischte Gruppe war und nur Bewegung war. Da haben Eltern mit Bänken usw. verschiedene Dinge aufgebaut, was die Kinder benutzt haben. Das war zum Bewegen und für den Anfang gar nicht schlecht gewesen, aber sie wollte dann mehr. Sie hat im Fernsehen gesehen, was man mit Turnen machen kann und wollte dann andere Formen. Sie hat eine Lieblingsserie und da guckt sie sich gerne an, wie andere da turnen. Das motiviert sie, das nachzumachen. Ich habe dann den anderen Verein gesehen. Da hat sie ein bis zwei Mal Probe geturnt. Und wegen einer Pause aufgrund einer Operation vor zwei Wochen wieder angefangen. Jetzt macht sie das einmal in der Woche, das Turnen geht anderthalb Stunden. Wir fahren sie hin und holen sie wieder ab.“

Was Frau S. in der Kommune vermisst, ist ein breites Sportangebot, auch wenn sie das Angebot für ländliche Verhältnisse schon ganz gut findet. Sie spielt sogar mit dem Gedanken, einen Trainerschein zu machen und selbst ein neues Angebot für

Hallenhockey in den örtlichen Vereinen zu schaffen. Weiter vermisst sie einen Wald, bisher gibt es nur einen relativ neu gepflanzten Wald, den sie aber nicht als „richtigen Wald“ ansieht.

Im Alltag und für den Weg zur Arbeit ist die Familie aufs Auto angewiesen, auch, weil Frau S. dienstlich eine größere Ausrüstung dabei haben muss. Das Lastenrad ermöglicht ihnen aber, selbst bei Einkäufen von Getränken mit dem Rad zu fahren. Kleinere Einkäufe machen sie zu Fuß, nur für den ganz großen Einkauf benötigt die Familie das Auto.

Bedeutung von Sport und Bewegung:

„Sport und Bewegung haben eine sehr große Bedeutung für uns. Es macht Spaß sich zu bewegen und auch mal ohne das Auto unterwegs zu sein. Mein Mann und ich sind beide Sportler, machen schon sehr lange Sport. Wir tragen auch als Ansporn diese Aktivitätstracker. Und da ist auch immer nett zu sehen, wenn man sich besonders viel bewegt hat.“

Mein Mann macht seit sehr langer Zeit Sport, seit er 15 ist. Ich mache Sport, seit ich sechs Jahre alt bin. Ich habe das auch sehr erfolgreich gemacht mit Regional-liga-Spielen. Ich habe selbst schon als Trainer im Jugendbereich gearbeitet. Mein Mann arbeitet als Trainer. Wir beide können uns ein Leben ohne Sport nicht vorstellen. Und wir geben das eigentlich auch so an unsere Kinder weiter. Unsere beiden Kinder sind auch sehr sportlich und bewegen sich auch gern. Da merkt man einfach, dass sie die Bewegung einfach brauchen. Ich habe zwar zwangsweise durch die Kinder und durch die Arbeit immer mal wieder Pausen drin gehabt, aber ich merke, dass es mir einfach fehlt und dass ich immer wieder da zurückkomme.

6.7.5 Sandy H., Stadt, 2 Kinder im Alter von 6 und 9

Frau H. lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Speckgürtel einer Großstadt.

Letzte Bewegung in der Kommune:

„Wir waren auf dem Sportplatz und haben bisschen gebolzt sozusagen mit einem Ball.“

Die Familie von Frau H. nutzt folgende Möglichkeiten zur Bewegung: Sportplatz, Spielplatz, Indoorspielplatz, AGs in der Schule für Tanzen und Fußball, Fahrrad Fahren im Park.

Als individueller Sport und Bewegung betreibt Frau H. Yoga, ihr Mann geht joggen. Die Nähe des Angebots für Yoga ist für sie entscheidend, hierfür nimmt sie in Kauf, dass sie nur ein kleines Studio nutzen kann: „Das ist hier bei mir im Stadtteil. Es ist ein ganz kleines Büdchen, wo man verschiedene Angebote nutzen kann. Einfach, wo man hingehet und Sport macht, ohne großen Firlefanz, also nicht so ein großes Sportstudio, sondern einfach schnell hingehen, Sport machen und dann wieder nach Hause.“

Wie bei anderen interviewten Eltern, nutzt auch Frau H. im Winter einen Indoor-spielplatz: „Gerade im Winter machen wir das ganz gerne, dass wir in die Tropenwelt gehen. Das ist ein Indoorspielplatz, da können sich die Kinder, gerade im Winter, mal wirklich austoben, auspowern und spielen, ohne dass es in der Wohnung zu laut wird.“

Eine besondere Rolle im Bewegungsmuster der Familie spielt ein nahe gelegener Sportplatz, der über den Vereinssport hinaus viele Nutzungsmöglichkeiten bietet und den die Familie zumindest bei schönem Wetter mehrmals pro Woche besucht:

„Er ist sehr weitläufig und hat viel Grün, Bäume drumherum. Also, es ist jetzt nicht nur ein reiner Sportplatz, der irgendwie so charakterlos ist, würde ich es jetzt bezeichnen. Und ich fühle mich da jetzt auch nicht irgendwie gedizt als Familie, wenn wir da nicht irgendwie im Verein sind oder so. Die Kinder können sobald das frei ist und da kein Verein spielt, auch selber spielen, laufen und sich bewegen. Und zusätzlich kommt dazu, dass das auch eine ganz angenehme Tartanbahn ist, wo wir dann auch was spielen können und auch ein ganz angenehmer Platz. Also, der ist auch ganz neu gemacht und das ist ganz schön. Da sind Sportvereine drauf, aber ich wüsste jetzt nicht, wann die spielen und Trainingszeiten haben. Man sieht es dann halt, dass da eben welche spielen. Aber dann verziehen wir uns ein bisschen an die Seite, da sind mehrere Tore, das ist auch ein riesiger Platz. Also, ja, aber ich denke, so eine kleine Familie, die ist da nicht so sehr störend. Am Sportplatz schätze ich, dass er halt gleich um die Ecke ist. Man kann den Ball hier nehmen, es ist schön am Sonntag oder so. Schönes Wetter, man hat das Gefühl, man kann sich bewegen und muss halt nicht noch eine halbe Stunde um die Ecke irgendwo fahren, sondern geht hier nur keine drei Minuten. Und dann trifft man sich halt hier im Kiez, was ich ganz schön finde. Man trifft halt immer irgendwen, den man kennt und gerade die Kinder kennen so viele Kinder und dann ist das doch irgendwie nicht so schnell so langweilig.“

Im Rahmen der Fortbewegung im Alltag spielt Bewegung keine große Rolle. Für den Weg zur Arbeit nutzt Frau H. das Fahrrad nicht, weil mindestens zwei Berge auf der Strecke zu bewältigen sind, und ihr dies „schlicht zu anstrengend“ ist. Größere Einkäufe macht die Familie mit dem Auto, nur die kleinen täglichen Einkäufe zu nahe gelegenen Einkaufsmöglichkeiten unternimmt Frau H. zu Fuß. Auch die Schule, in die die Tochter geht, ist so nah, dass sie dort zu Fuß hingehen kann.

Bedeutung von Sport und Bewegung:

„Sport und Bewegung ist bei uns ganz wichtig. Einfach, weil die Kinder erleben sollen, dass man nicht immer nur vorm Fernseher sitzt, sondern auch mal an der Welt teilnimmt. Draußen teilnimmt. Sich mit Freunden trifft, sich bewegt. Also auch Spaß an der Bewegung hat. Nicht immer sagen: ‚Oh, jetzt schon wieder Sport. Keine Lust.‘ Sie kommen dann ja auch von sich aus auch auf die Idee, z. B. können wir bolzen gehen. Das ist immer ganz schön. Und auch wichtig. Dass sie eben sehen, Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Wir sind ja in einer Vorbildrolle. Dass wir einfach sagen: Guck mal, wir bewegen uns. Papa geht z. B. laufen, ich gehe Yoga machen. Einfach zu zeigen, man hat einen Alltag und muss dann eben auch

ein bisschen einen Ausgleich schaffen. Sich bewegen und Vorbild sein, wenn man sagt, man bewegt sich, um gesünder zu bleiben.

Bevor wir Kinder hatten, war es schon noch anders. Da war die Vorbildfunktion nicht so. Da haben wir z. B. auch lange nicht so gesund gekocht wie heute. Also, man versucht schon auch, den Kindern zu zeigen, o.k. man kann auch mal eine Zucchini nehmen und irgendwie einen Zucchini-Kartoffel-Auflauf machen oder so. Nicht nur Fast Food. So, das ist schon anders geworden mit den Kindern. Definitiv. Auch die Rolle von Bewegung und Sport hat sich mit den Kindern geändert. Man hat ein ganz anderes Bild vom Leben, wenn man weiß, man ist Erwachsene und auch Eltern und man hat eine Vorbildrolle und man selber möchte ja auch lange leben, um an den Kindern Freude zu haben, also lange zusammen zu leben. Und dann macht man eben Sport, wenn man sagt, o.k., man möchte eben gesund bleiben“

6.7.6 Tanja G., Stadt, ein Kind im Alter von 13

Frau G. lebt mit ihrem 13-jährigen Jungen und ihrem Partner in zentraler Lage einer Großstadt.

Letzte Bewegung in der Kommune:

„Das ist aber schon, na, eine Woche her. Da sind wir zusammen laufen gegangen. Ich muss aber dazu sagen: Wir sind dazu aber ein Stück rausgefahren mit dem Auto.“

Frau G. und ihre Familie bewegen sich viel außerhalb ihres Stadtteils. Viele der Aktivitäten bringen es mit sich, dass die Bewegung sie aus ihrem Stadtteil rausführt. Frau G. fährt Rennrad, dazu fährt sie in eine geeignetere Gegend, auch wenn sie der Anfang der Tour durch ihren Stadtteil führt. Das Gleiche gilt für Fahrradtouren, die sie mit ihrem Sohn unternimmt. Der Sohn spielt intensiv im Verein Fußball, dieser ist im Stadtteil angesiedelt. Weitere Aktivitäten im Stadtteil sind Tischtennis und Fußballspielen in „Fußballkäfigen“, also kleineren Plätzen in der Stadt. Die Familie nutzt zudem ein Schwimmbad im benachbarten Stadtteil.

Frau G. wünscht sich für ihren Sohn mehr Möglichkeiten, auch außerhalb des Vereinstrainings Fußball zu spielen. Es gibt zwar Plätze und Fußballkäfige, die sind jedoch oft belegt durch andere Mannschaften, und ältere Jugendliche und Erwachsene. Ein Problem ist auch, dass Vereine und Schulen ihre Plätze und Hallen Kindern nicht zur Verfügung stellen, wenn sie ungenutzt sind.

„Es gibt tolle Fußballmöglichkeiten und große Plätze. Und man hat aber nicht die Möglichkeit, dort zu spielen. Zum Beispiel gab es in der Grundschule einen riesengroßen Kunstrasenfußballplatz. Richtig professionell mit allem Drum und Dran. Den konnten die Schüler während der Schulzeit nutzen. Da war dann aber am Wochenende gar kein Betrieb, weil auch keine Spiele stattgefunden haben. Und dieser Platz war wirklich unangetastet und aber eben nicht zugänglich, durch hohe Tore abgeschlossen, und eine große Mauer drum herum. Und das finde ich dann so ein

bisschen schade, dass da einfach Grünfläche ist und Platz ist, wo die Kinder bestimmt toll spielen könnten, was aber dann eben verwehrt wird.“

Frau G. fährt zwar selten mit dem Fahrrad zur Arbeit, die Fortbewegung im Alltag unternimmt sie aber in hohem Maße mit dem Fahrrad: „Ich lege schon viele Strecken oder einige Strecken mit dem Fahrrad zurück, auch innerhalb meines Bezirks. Aber das ist jetzt keine Aktivität in Form von Sport oder Ausflügen, sondern eher eben so Erledigung des Alltags.“

Mit den Radwegen und Verkehrsverhältnissen für Radfahrer ist sie eher unzufrieden, weder die Straßen noch die Fahrradwege sind gut befahrbar: „Die Fahrradwege sind in meinen Augen weder mit einem Rennrad noch mit einem anderen Fahrrad befahrbar. Ich finde sie ganz schrecklich. Und das ist abschreckend. Ja, oder eben die Straßen sind so ungünstig gemacht, ohne Fahrradwege teilweise eben auch, was es dann sehr erschwert, mit dem Fahrrad in unserem Bezirk zu fahren.“ Zu verbessern ist aus ihrer Sicht insbesondere der Belag von Radwegen, so dass man eine glatte und ebene Fahrbahn hat. Auch die Straßen sollten einen glatten gut befahrbaren Belag haben. „Es wurde bei uns im Stadtteil beispielsweise in der großen Einkaufsstraße so gemacht: Da gab es jetzt eben neue Straßen. Und die Straße wurde neu gemacht und dann eben mit einem breiten Fahrradweg und mit einer entsprechenden Markierung für Fahrradfahrer. Das bringt schon mal eine ganze Menge“

Bedeutung von Sport und Bewegung:

„Eine ganz große Bedeutung. Für mich auf jeden Fall, weil das gehört irgendwie zum Leben dazu, für meine Gesundheit, für meine Fitness und mein Wohlbefinden. Ich brauche das regelrecht. Das war nicht immer so. Aber irgendwie hat sich das einmal so ergeben. Und es wäre heute nicht mehr aus meinem Leben und aus meinem Alltag wegzudenken. Aber für meine Familie auch. Eben mit anderem Sport. Aber es ist einfach so. Nein, es gehört für uns alle eigentlich zum Leben dazu. Wie gesagt aus Gründen der Fitness, aus Gründen der Gesundheit und auch, ja, einfach weil wir wirklich aktiv sind und auch Spaß daran haben, das jetzt nicht irgendwo gezwungenermaßen machen oder irgendetwas. Und wir haben da alle eine gewisse Sportlichkeit.“

6.7.7 Veronika M., Stadt, 3 Kinder im Alter 6, 4 und 4

Veronika M. lebt mit ihrem Mann, ihren beiden 4-jährigen Zwillingen und ihrer 6-jährigen Tochter in einer Großstadt.

Letzte Bewegung in der Kommune:

„Heute. Wir waren am Spielplatz. Viel rutschen und alles“

Frau M. und ihre Familie bewegt sich im Stadtteil folgendermaßen: Spazieren gehen, Laufrad und Fahrrad fahren, Schwimmen. Die Kinder können auch schon ohne Aufsicht auf dem Spielplatz der Wohnanlage spielen. Die ältere Tochter nimmt an einem Tanz- und Musikangebot in der örtlichen Musikschule teil.

Das Tanz-Angebot hat Frau M. gezielt für ihre Tochter ausgewählt um, weil diese in ihren intellektuellen Fähigkeiten schon sehr weit ist, und eine musische und körperliche Aktivität einen Ausgleich dazu schafft. „Sie kann schon lesen und schreiben und alles und wir möchten, dass sie auch etwas mit Bewegung macht, weil sonst möchte sie nur sitzen und etwas machen. Sie ist dann total gut darauf angesprungen“

Die etwa einstündige Nutzung des Spielplatzes spielt eine große Rolle für das Bewegungsmuster der Familie: „Wir gehen zum Spielplatz so jetzt im Sommer oder im Frühling oder im Herbst dreimal bis viermal pro Woche. Und oft sitze ich mit anderen Mamas da und rede. Die Kinder spielen, sie schaukeln, rutschen, sie spielen im Sand und sie laufen viel.“ An der Möglichkeit, den Spielplatz nutzen zu können, schätzt Frau M., dass dieser sehr nahe ist und die Kinder an die frische Luft kommen. Sie stört jedoch der Müll und die Hunde, die den Spielplatz verschmutzen und die sie auch als eine gewisse Gefährdung für die Kinder ansieht.

Den (fast täglichen) Weg zum Kindergarten verbinden Frau M. und Ihre Kinder mit einem Spaziergang, den sie auch zum Reden nutzen.

Bedeutung von Sport und Bewegung:

Für uns ist es sehr wichtig, dass die Kinder viel draußen sind, dass sie sich viel bewegen und jetzt, wenn alle drei klein sind, dass sie so eine Motivation fürs Leben bekommen durch Bewegung. Und dann alle drei wissen, dass das sehr wichtig ist.“

6.7.8 Kathy S., Stadt, 2 Kinder im Alter von 5 und 9 Jahren

Kathy S. lebt alleinerziehend mit ihrer 5-jährigen Tochter und ihrem 9-jährigen Sohn in einer zentralen Lage einer Großstadt.

Letzte Bewegung in der Kommune:

Beim Abholen der Kinder aus der Kita und der Schule: „Beim Heinrich musste ich heute den Schlüssel suchen, den er verbaselt hat, deswegen sind wir seinen Schulweg zurückgefahren mit dem Fahrrad und haben ihn gefunden. Und Käthe hole ich immer mit dem Fahrrad ab und bringe sie mit dem Fahrrad zur Kita. Und Fahrradfahren ist ja Bewegung, nicht wahr?“

An weiteren Möglichkeiten zur Bewegung in ihrem Stadtteil nutzt Frau S. und ihre Kinder den Winterspielplatz (ein Indoor-Spielplatz der Kirchengemeinde), Spielplätze und Parks, Alltagsfortbewegung zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Die Kinder spielen (frei, d.h. nicht im Verein) Fußball im Park, Tischtennis in der Schule, sowie freie Bewegung in einem Gelände mit Waldstück. Den Park nutzt sie nicht nur gemeinsam mit ihren Kindern, sondern auch alleine zum Joggen, inklusive der „Trimm-Dich“-Geräte. In einem nahe gelegenen Schwimmverein hat Frau S. gerade ihre Tochter angemeldet, weil es ihr wichtig ist, dass sie Schwimmen lernt.

„Die Kinder spielen fast täglich draußen, es sei denn, es gießt wirklich in Strömen oder es ist richtig kalt. Aber auch im Winter gehen die, also auch, wenn es ziemlich kalt ist, sind die trotzdem draußen.“

Das Umland der Stadt nutzt sie für Fahrradtouren – hierbei ist häufig ein See das Ziel.

Den Winterspielplatz der Kirchengemeinde suchen Frau S. und ihre Kinder regelmäßig auf, auch aus dem Grund, dass Frau S. selbst als Ehrenamtliche in der Kirchengemeinde arbeitet. Sie schätzt daran, „dass die Kinder eine relative große Fläche dort haben, auf der sie Bobby-Car zum Beispiel richtig fahren können und laufen können. In einer Wohnung können sie das im Prinzip ja nicht. Eine Wohnung hat ja lauter Ecken und Wände und damit nutzt man ja ein Bobby-Car zum Beispiel auch nicht so. Und dort können sie mit Stelzen laufen, Hula-Hoop-Reifen, Tunnelrutschen. Da haben sie große Schaumstoffbauklötze, und einen Kletterturm. Der Winterspielplatz kostet für Kletterkinder, glaube ich, 50 Cent was ich als Ehrenamtliche aber natürlich nicht bezahlen muss. Man kann Essen selber mitbringen und Trinken, man kann aber auch was dort kaufen.“

Der Spielplatz, den Frau S. mit Kindern regelmäßig nutzt, bietet ihr zahlreiche Vorteile: „Der wurde saniert, also der wurde ganz neu gemacht, im letzten Jahr wiedereröffnet. Er ist sehr vielfältig, es ist ein Wasserspielplatz eigentlich, da gibt es aber auch schöne Kletterelemente, Sand. Genug Bänke, finde ich, da sind sehr schöne Sitzmöglichkeiten für die Eltern, teilweise mit Wiese, teilweise auch Wiesenfläche und teilweise eben direkt am Spielplatz drum herum. Er ist außerdem schön nah, großflächig, und die anderen Besucher gefallen mir. Dann, finde ich, ist der super-einsichtig, also, man kann sich irgendwo hinsetzen und man kann relativ weit gucken – er ist also gut überschaubar. Und die Spielangebote dort, die sind für verschiedene Altersklassen, sowohl für Kleine als auch für Große, während ein anderer Spielplatz, der vielleicht 200 Meter Luftlinie entfernt ist, der ist vor allem auf große Kinder ausgerichtet.“

Für die Fortbewegung im Alltag spielt das Fahrrad eine große Rolle, häufig sind auch die Kinder mit dem Fahrrad dabei. Nur zur Arbeit kann Frau S. wegen der großen Entfernung nicht das Fahrrad nehmen. Die Kinder kommen beide mit dem Fahrrad zur Schule bzw. Kita, der Ältere alleine, die jüngere mit Frau S. gemeinsam: „Heinrich kommt in der Regel mit dem Fahrrad zur Schule. Und Käthe immer mit dem Fahrrad zur Kita. Sie fährt mit ihrem Fahrrad und ich fahre mit meinem Fahrrad.“

Ungünstige Bedingungen zum Fahrrad fahren sind in den vielen Straßen mit Kopfsteinpflaster gegeben. Hier wünscht sie sich mehr Fahrradwege. Außerdem eine bessere Beleuchtung. Bezüglich Verkehrssicherheit muss sie immer damit rechnen, dass auch wenn sie grün hat, Autos noch über die Ampel fahren: „Man muss den Kindern natürlich einschärfen, zum Beispiel, wenn sie grün haben, heißt das nicht, dass sie automatisch losfahren dürfen. Weil wir das immer wieder erleben, dass entweder ein Bus oder ein Auto weiterfährt oder ein Lkw, – das habe ich auch erlebt – der gar nicht mitgekriegt hat, dass die Ampel rot ist bei ihm, der ist einfach ungebremst weitergefahren. Generell, auch wenn sie auf dem Fahrradweg sind, dass sie halt immer noch Rücksicht nehmen, weil es immer sein kann, dass das mit den Ampeln nicht ausreicht.“

Bedeutung von Sport und Bewegung:

„Sport und Bewegung haben eine große Bedeutung. Ich merke, wenn meine Kinder nicht draußen sind und sich nicht bewegen und wir jetzt nicht immer mit dem Fahrrad fahren würden, wenn wir auch diese Spielplätze hier nicht hätten und Heinrich nicht viel freies Bewegungsangebot, das wäre, glaube ich, schon anstrengend. Dann müsste ich, glaube ich, gezielt Sportangebote, also gelenkte Sportangebote, nutzen, damit Heinrich sich auspowern kann. Die Kinder wären sonst nicht auszuhalten.“

Literaturverzeichnis

- Kromeyer-Hauschild K, Wabitsch M, Kunze D, Geller F, Geiß HC, Hesse V, von Hippel A, Jaeger U, Johnsen D, Korte W, Menner K, Müller G, Müller JM, Niemann-Pilatus A, Remer T, Schaefer F, Wittchen H-U, Zabransky S, Zellner K, Ziegler A & Hebebrand J (2001): Perzentile für den Body-mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. Monatsschrift Kinderheilkunde 149:807-818
- Manz K, Schlack R, Poethko-Müller C, Mensink G, Finger J & Lampert T (2014): Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). Bundesgesundheitsbl 2014, 57:840–848. DOI: [10.1007/s00103-014-1986-4](https://doi.org/10.1007/s00103-014-1986-4)
- Settertobulte W (2010): AOK-Familienstudie 2010 – Routinen und Rituale fördern die Gesundheit der Kinder
- SINUS (2014): AOK-Familienstudie 2014. Teil 1: Repräsentativbefragung von Eltern mit Kindern von 4 bis 14 Jahren. Forschungsbericht des SINUS-Instituts im Auftrag des AOK-Bundesverbands
- WHO (2010): Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf: WHO.
-



IGES Institut GmbH
Friedrichstraße 180
10117 Berlin
www.iges.com