

Hintergrundinformationen zur peb-Umfrage „Familien in Bewegung“



Gegenstand der Umfrage

Mit der peb-Umfrage „Familien in Bewegung“ hat die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) weitere Kenntnisse zum Verständnis der Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil in Familien gewonnen.

Die Umfrage zeigt auf, welche Hinderungsgründe die Eltern sehen, ausreichend Bewegung in den Familienalltag zu integrieren und welche strukturellen Veränderungen sie sich für die Umsetzung eines gesunden Lebensstils wünschen. Gleichzeitig thematisiert die Umfrage die persönliche Verantwortung der Eltern.

Die repräsentative Umfrage im Auftrag der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) wurde durch das Marktforschungsinstitut iconKIDS&YOUTH durchgeführt. In einem Zeitraum von ca. vier Wochen wurden in persönlichen Gesprächen insgesamt 716 Mütter interviewt, die mindestens ein Kind im Alter von sechs bis zwölf Jahren haben.

Kernaussagen der Umfrage

- Fast alle **Mütter fühlen sich gut oder ausreichend informiert**, wenn es um einen gesunden Lebensstil von Kindern geht. Die Bedeutung von genügend Bewegung und ausgewogener Ernährung sind weitgehend bekannt!
- Die **Umsetzung des Wissens in den Familienalltag** fällt vielen schwer. Obwohl die meisten der befragten Mütter sehr gut informiert sind, gelingt die konsequente Erziehung zum gesunden Lebensstil nicht immer.
- Für die meisten Mütter ist der **Zeitmangel das größte Hemmnis**, ihre Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren.

KONTAKT

peb e. V.

Dr. Andrea Lambeck

Wallstraße 65

10179 Berlin

Tel.: 030 278 797 67

Fax: 030 278 767 69

E-Mail: a.lambeck@pebonline.de

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Des Weiteren werden beschränkte finanzielle Mittel, fehlender Platz in der Wohnung oder mangelnde Sportangebote als Hinderungsgründe angesehen. **Nur knapp ein Viertel der Mütter** erkennt die Bedeutung der **elterlichen Vorbildfunktion** für die Bewegungsförderung ihrer Kinder an.

- Für die **wenigsten** Mütter steht eine zu hohe **Mediennutzung** (Fernsehen, Computer etc.) in **Zusammenhang** mit zu wenig **Bewegung** der Kinder.

Ergebnisse der Umfrage

1. Bestens Informiert – Das Wissen über einen gesunden Lebensstil ist da!

Mehr als 90 Prozent aller befragten Mütter geben an, sich ausreichend bis sehr gut auszukennen, wenn es um die Erziehung zu einem gesunden Lebensstil geht. Nur knapp sechs Prozent der Mütter wissen eher zu wenig Bescheid in Ernährungs- und Bewegungsfragen. Die Bedeutung von ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung sind also weitgehend bekannt. Mehr als die Hälfte der befragten Mütter sehen jedoch in der *Umsetzung* des Wissens Schwierigkeiten.

2. Umsetzung im Alltag gelingt nur bedingt

Im Alltag wird das Wissen über Ernährung und Bewegung oft nicht konsequent in die Praxis umgesetzt. Obwohl mehr als 90 Prozent der Befragten angeben, sich ausreichend informiert zu fühlen über die Themen Ernährung und Bewegung, so gelingt es doch nur knapp 40 Prozent der Mütter, die Erziehung zu einem gesunden Lebensstil auch dann im Alltag umzusetzen, wenn es „mal stressig“ wird. Als Hauptgrund wird von den Eltern die mangelnde Zeit beklagt, nur ein Drittel der Eltern sieht die Gründe auch im eigenen Erziehungsstil: Nur knapp über 30 Prozent der Mütter geben an, ihr Kind nicht

KONTAKT

peb e. V.

Dr. Andrea Lambeck

Wallstraße 65

10179 Berlin

Tel.: 030 278 797 67

Fax: 030 278 767 69

E-Mail: a.lambeck@pebonline.de

www.ernaehrung-und-bewegung.de

bevormunden zu wollen; ein Viertel der Befragten gesteht ein, in Erziehungsfragen mit dem Partner nicht immer einig zu sein. Weniger als 20 Prozent erkennen selbstkritisch ihre Vorbildfunktion für die Bewegungsförderung ihrer Kinder.

Das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil ist sehr ausgeprägt, die Umsetzung im Alltag weist jedoch erhebliches Verbesserungspotenzial auf. Der Fokus der Übergewichtsprävention sollte somit auf alltagstauglichen und praktischen Hilfestellungen liegen.

3. Die Gründe sind vielfältig

Zwei Drittel der befragten Mütter (66 Prozent) stimmen der Aussage zu, dass vor allem Zeitmangel der Grund dafür ist, einen gesunden Lebenswandel mit ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung nicht immer optimal im Alltag umzusetzen. Je mehr Kinder im Haushalt leben, desto stärker fällt der Zeitmangel ins Gewicht: Mütter mit mehr als zwei Kindern geben zu über 80 Prozent an, nicht immer die Zeit zu haben, sich um alles zu kümmern. Auffällig ist jedoch, dass Väter beispielsweise nur zu acht Prozent als Hauptverantwortliche für mehr Bewegung der Kinder sorgen.

Über zwei Drittel der Mütter gestehen ein, dass es ihnen zumindest teilweise zu anstrengend ist, mit den Kindern zu toben. Mehr als 40 Prozent räumen ein, dass ihnen im Alltag schlichtweg die Energie fehlt, noch genügend mit ihren Kindern zu toben. Allein der Lärmpegel der spielenden Kinder ist für mehr als ein Drittel (35,6 Prozent) ein Grund, die Kinder nicht zu ausgelassener Bewegung zu animieren. Damit einhergehend stimmen mehr als 40 Prozent zu, aus Rücksichtnahme auf andere, z.B. die Nachbarn, nicht immer in der Lage zu sein, für genügend Bewegung beim Nachwuchs zu sorgen. Auch hier spielt die Lautstärke der tobenden Kinder eine nicht zu unterschätzende Rolle.

KONTAKT

peb e. V.

Dr. Andrea Lambeck

Wallstraße 65

10179 Berlin

Tel.: 030 278 797 67

Fax: 030 278 767 69

E-Mail: a.lambeck@pebonline.de

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Auch Platzmangel zuhause wird von 32 Prozent der Mütter ebenfalls als problematisch bei der Umsetzung eines angemessenen Bewegungsniveaus benannt. Des Weiteren sieht fast die Hälfte der Eltern die Verantwortung für die Bewegungsförderung der Kinder auch bei Kitas und Schulen: Mehr als 40 Prozent der Mütter beklagen die wenigen Sportangebote von Hort und Schule. Für 43 Prozent der Mütter mit einem geringen Bildungsabschluss kommt zudem der finanzielle Aspekt der angebotenen Sportmöglichkeiten als Hürde hinzu.

Ein echtes Erkenntnisdefizit zeigt sich in der Tatsache, dass gerade einmal elf Prozent der befragten Eltern eine hohe Mediennutzung (Computer, Fernseher etc.) in Zusammenhang mit zu wenig Bewegung der Kinder sehen.

Viele Mütter sehen vor allem sportliche Betätigungen als wichtig für genügend Bewegung an. Die Bedeutung von Alltagsbewegung wird hingegen weniger berücksichtigt. Unterstützung zur Umsetzung von mehr Mobilität bei Kindern sollte daher besonders auf den Alltag ausgerichtet sein und auch Angebote mit geringen Hemmschwellen (z.B. Vermeidung hoher Kosten, langer Wege) bieten. Eine Mitgliedschaft im Sportverein ergänzt zusätzlich das Bewegungspensum und bietet zudem die Möglichkeit, soziale Kontakte auszubauen.

2. Müttern fällt es schwer „abzugeben“ – Väter wollen oder können nicht?

Die Umfrage zeigt, dass sich der Großteil der Mütter sowohl als hauptverantwortlich für die Ernährung (66,2 Prozent) als auch für die Bewegungsförderung (52,8 Prozent) ihrer Kinder sieht. Kaum eine der Befragten teilt eine der Erziehungsaufgaben vorrangig dem Vater zu. Unter zehn Prozent der Väter kümmern sich laut der befragten Mütter maßgeblich um die Bewegungsförderung der Kinder. Immerhin stimmen jedoch

KONTAKT

peb e. V.

Dr. Andrea Lambeck

Wallstraße 65

10179 Berlin

Tel.: 030 278 797 67

Fax: 030 278 767 69

E-Mail: a.lambeck@pebonline.de

www.ernaehrung-und-bewegung.de

knapp 40 Prozent der Befragten der Aussage zu, dass sich beide Elternteile zu gleichen Teilen um ausreichend Bewegung der Kinder bemühen.

Hinsichtlich der Einbeziehung der Väter bleiben große Potenziale ungenutzt. Die peb-Studie „Junge Eltern“ zeigt die Bedeutung der Väter für die Bewegungsförderung ihrer Kinder auf: Väter sind risikofreudiger und weniger ängstlich vor bewegungsbedingten Verletzungen als Mütter. Sie unterstützen daher eher den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder als sie ihn bremsen. Zudem wünschen sich viele Väter, mehr (Bewegungs-) Zeit mit ihren Kindern verbringen zu können.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.



KONTAKT

peb e. V.

Dr. Andrea Lambeck

Wallstraße 65

10179 Berlin

Tel.: 030 278 797 67

Fax: 030 278 767 69

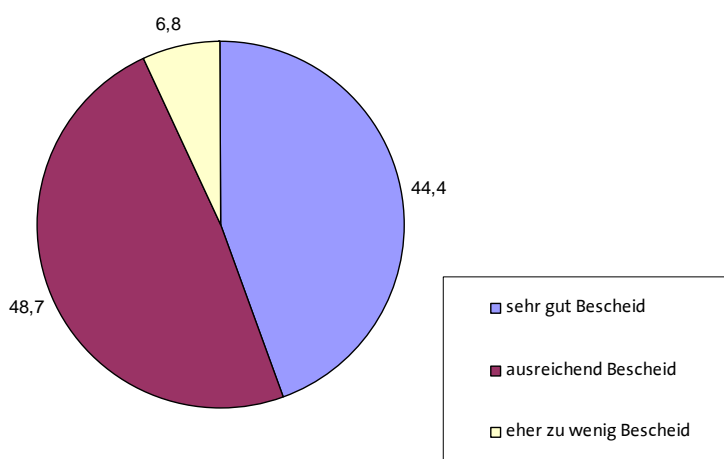
E-Mail: a.lambeck@pebonline.de

www.ernaehrung-und-bewegung.de

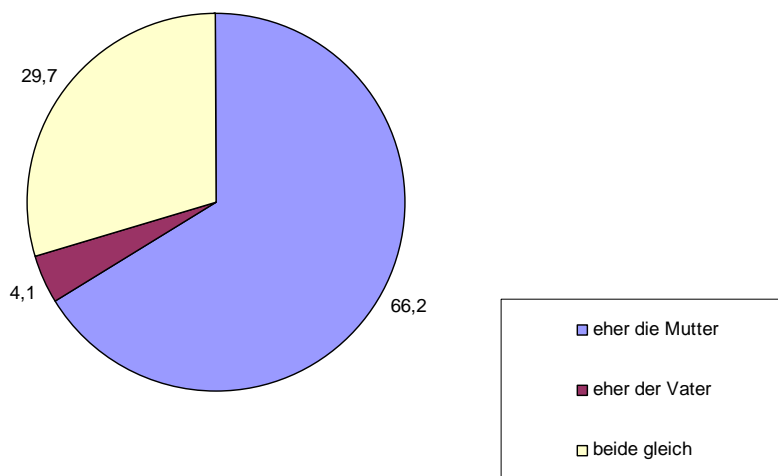
Anhang: Auszüge aus der Umfrage „Familien in Bewegung“

(alle Angaben in Prozent)

1. Wie gut wissen Sie über das Thema Kinder und tägliche Bewegung, also Dinge wie die empfohlene tägliche Bewegungsdauer usw. Bescheid?



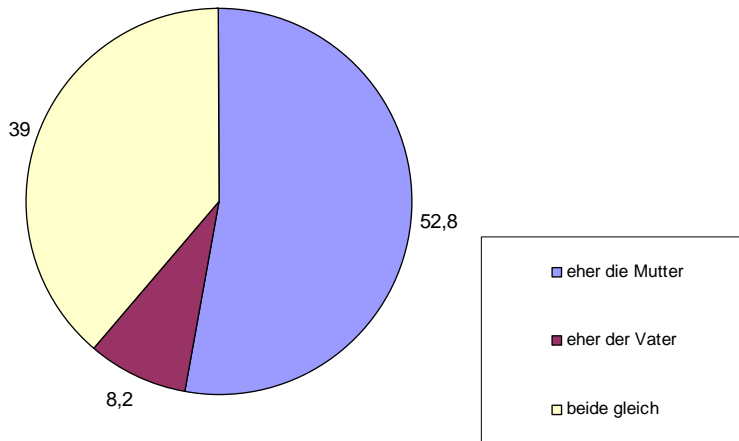
2. Wie ist das eigentlich bei Ihnen zu Hause: Wer achtet stärker darauf, dass sich Ihr Kind ausgewogen bzw. richtig ernährt?



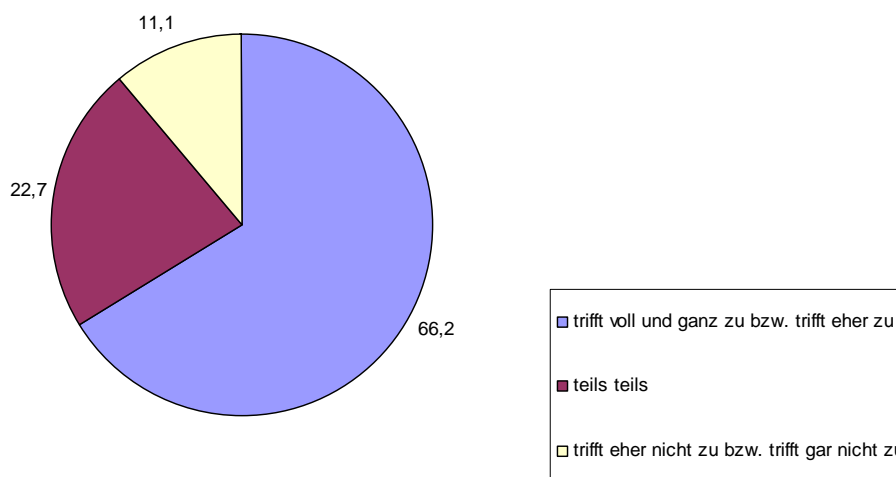
KONTAKT

peb e. V.
 Dr. Andrea Lambeck
 Wallstraße 65
 10179 Berlin
 Tel.: 030 278 797 67
 Fax: 030 278 767 69
 E-Mail: a.lambeck@pebonline.de
www.ernaehrung-und-bewegung.de

3. Wie ist das eigentlich bei Ihnen zu Hause: Wer achtet stärker drauf, dass Ihr Kind ausreichend Bewegung im Alltag hat?



4. Woran liegt es, dass Ihnen die Umsetzung dieser Dinge (A.d.R. die Umsetzung eines gesunden Lebensstils) im Alltag nicht immer optimal gelingt? *gestützte Frage*
 Man hat nicht immer Zeit, sich um alles zu kümmern.



KONTAKT
peb e. V.
 Dr. Andrea Lambeck
 Wallstraße 65
 10179 Berlin
 Tel.: 030 278 797 67
 Fax: 030 278 767 69
 E-Mail: a.lambeck@pebonline.de
www.ernaehrung-und-bewegung.de