

10 Empfehlungen, die gesundes Aufwachsen fördern

Der AOK-Bundesverband hat unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann (Hertie School Governance) und Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer (Universitätskrankenhaus Eppendorf) im Frühjahr 2010 eine telefonische Befragung bei **2052** Mütter / Väter in Deutschland durchgeführt.

Ziel war es, den Eltern Hilfe für die gesunde Erziehung ihrer Kinder an die Hand zu geben und dabei auf die eigene Gesundheit, Belastungen, Ansprüche und Ziele einzugehen.

Die Studie zeige, dass es bei der Gesundheit der Kinder hauptsächlich auf die Einstellung der Eltern und auf deren Vorbild ankomme.

Gesundheitsrelevante Alltagsroutinen und nicht die sorgsam vorbereiteten Extras im Tagesablauf seien die Basis für eine erfolgreiche Gesundheitsbildung im Alltag.

Auf Grundlage der Ergebnisse wurden folgende Empfehlungen, für ein gesundes Aufwachsen von Kindern definiert:

1. Gemeinsame Mahlzeiten organisieren
2. Familienrituale mit Kindern pflegen
3. Familienregeln vereinbaren
4. Den Kindern täglich eine gewisse Zeit ungeteilte Aufmerksamkeit schenken
5. Verantwortung und Selbstständigkeit durch Übertragung von Aufgaben fördern
6. Soziale Kontakte mit anderen Menschen aufbauen
7. Interesse an Kita/Schule zeigen
8. Sich zusammen mit den Kindern bewegen
9. Eine positive Lebenseinstellung vorleben
10. Vorbild sein und miteinander reden