

Hintergrundinformationen zur peb-Studie

„Junge Eltern“

Gegenstand der peb-Studie „Junge Eltern“

Mit der peb-Studie „Information und Unterstützung für junge Eltern – Befragung zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten in jungen Familien“, im Folgenden peb-Studie Junge Eltern genannt, wurden Einstellungen, Lebensstile, Gesundheitsbewusstsein und Ernährungs- und Bewegungsverhalten beleuchtet. Der Fokus der Studie liegt darauf, den Einfluss der Familie auf die Themen Ernährung und Bewegung insbesondere in der frühen Phase der Kindheit zu untersuchen. Damit liefert die Studie neue Erkenntnisse dazu, wo sich Probleme hinsichtlich des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zeigen oder wie sie von jungen Eltern sogar selbst (mit)verursacht werden.

Die quantitativ erhobenen Studienergebnisse wurden durch qualitative Interviews ergänzt. Durch die Kombination von quantitativen und qualitativen Ergebnissen konnten so Fragen zu Wissen, Motiven, Voraussetzungen oder hindernden Faktoren für gesundheitsorientiertes Verhalten in den Familien detailliert beleuchtet werden. In einem zweistufigen Aufbau mit 300 standardisierten Interviews sowie 30 tiefenpsychologischen Interviews wurden insgesamt 330 Eltern von Kindern im Alter von 0-3 Jahren durch das Institut rheingold befragt. Es wurde derjenige Elternteil befragt, der sich hauptsächlich um die Erziehung des Kindes kümmert und am meisten Zeit mit ihm verbringt. Bei den Befragungen wurde zu gleichen Teilen ein geringes, mittleres und hohes Einkommen ebenso wie ein ausgewogener Bildungsstand der Eltern berücksichtigt. Die Interviews wurden zur Hälfte in den Wohnungen der Befragten und im Studio von rheingold durchgeführt.

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Die Studie wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Key Facts der Studie

- **Der Alltag** in jungen Familien ist immer **weniger durch Regeln, Rituale und feste Essenszeiten geprägt**. Die Eltern machen ihren Kindern wenige Vorgaben und setzen kaum Grenzen.
- **Um Konflikte zu vermeiden**, versuchen junge Eltern ihre Kinder mit **Medienkonsum und Lebensmitteln** (außerhalb der Mahlzeiten) ruhig zu stellen.
- **Junge Eltern hemmen** oft den natürlichen **Bewegungsdrang ihrer Kinder** statt ihn zu fördern. Bewegung impliziert Loslassen und Fortbewegung, also eine Lockerung der Bindung, die oftmals von jungen Eltern unbewusst abgelehnt bzw. sogar gefürchtet wird.
- **Väter sind zumeist aktiver** bei der Bewegungsförderung ihrer Kinder als Mütter.
- Jungen Eltern bereitet es immer noch immer eher **Sorgen, dass Kinder zu wenig essen** als zuviel essen.
- **Der Anspruch**, dass die eigenen Kinder die **Gewichtsnormen erfüllen**, ist in jungen Familien mit gehobenem Sozialstatus ausgeprägter als in Familien mit niedrigem Sozialstatus.
- **Der Kinderarzt** ist die wichtigste und am häufigsten aufgesuchte **Vertrauensperson** der jungen Eltern.

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

- Die grundsätzlichen Informationen zum **gesunden Lebensstil** sind den meisten jungen Eltern bekannt. Die **Umsetzung im Alltag fällt jedoch oft schwer**.
- Sprechen junge Eltern über einen gesunden Lebensstil, wird dem Thema Ernährung ein hoher Stellenwert eingeräumt, das **Thema Bewegung wird kaum erwähnt**.

Studienergebnisse

1. Entrhythmisierung des Alltags – gesunder Lebensstil braucht Regeln

Der Alltag von jungen Familien ist immer weniger durch Regeln, Rituale und feste Essenszeiten geprägt. Eltern machen ihren Kindern nur wenige Vorgaben und setzen selten konsequent Regeln und Grenzen – zuweilen sind sie auch unsicher, welche Regeln sinnvoll sind und wie diese durchgesetzt werden können. Stattdessen bekommen die Kinder mehr Mitbestimmungsrecht und das Essen wird zur Verhandlungssache, bei der zwischen Eltern und Kindern ausgehandelt wird, was, wann, wie oft und wie viel gegessen wird. Als Folge haben Kinder oft Probleme, Maß zu halten und Einschränkungen zu akzeptieren.

Die quantitativen Interviews zeigen, dass es 42 Prozent der Eltern schwer fällt, sich den Wünschen ihrer Kinder zu widersetzen. 60 Prozent sind zudem jederzeit zur Stelle, wenn ihr Kind ein Bedürfnis jedweder Art hat.

Elternaussagen aus den tiefenpsychologischen Interviews wie *„Ich musste als Kind immer essen, was auf den Tisch kam. (...) Ich möchte meinen Sohn nicht einengen.“* und *„Es ist viel zu schwierig, streng zu sein, wenn er mich mit seinen süßen Augen anguckt.“* zeigen, wie schwer es den Eltern fällt, feste Regeln aufzustellen und beizubehalten. Meist erkennen die Eltern erst die Folgen, die sich aus einem entrhythmisierten Alltag

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

ergeben: „Die Kinder hören nicht“ und „quengeln ständig“ oder sind „schon ein bisschen dick geworden“.

2. Permanente Konfliktvermeidung

Um Konflikte zu vermeiden, versuchen viele junge Eltern durch Medienkonsum und Lebensmittel außerhalb der Mahlzeiten ihre Kinder ruhig zu stellen. Eltern fällt es schwer, ihren Kindern standzuhalten, wenn ihr Kind kurzzeitig unzufrieden ist. Zum Teil werden Kinder bei jeder kleinsten Unlustäußerung (Hunger, Langeweile, Kummer o. ä.) durch Essen, Trinken oder den Fernseher ruhig gestellt. Dies ist vor allem auf den hohen Anspruch der Eltern zurückzuführen, das Kind solle immer glücklich und zufrieden sein. Hinzu kommt die Neigung der Eltern, sich schnell Sorgen hinsichtlich einer möglichen Unterversorgung zu machen. Auf Wunsch oder auch vorbeugend erhalten viele Kinder daher ständig kleine Häppchen in Form von Keksen, Brötchen, Waffeln oder klein geschnittenem Obst – Essen und Trinken stehen permanent zur Verfügung und „Wartezeiten“ zwischen den Mahlzeiten müssen kaum noch überbrückt werden. Im Extremfall entwickeln Kinder kaum noch ein wirkliches Hungergefühl.

In den Interviews stimmen 63 Prozent der Eltern der Aussage zu, trotz einigermaßen fest geplanter Mahlzeiten ihrem Kind auch zwischen den Mahlzeiten etwas zu essen zu geben, wenn es danach verlangt. 24 Prozent der Eltern gestehen ein, ihrem Kind etwas zu essen oder zu trinken zu geben, um es für eine Zeit lang zu beruhigen. Im tiefenpsychologischen Interview erklärt die Mutter einer Tochter hierzu: *„Zu Beginn hat sie mal aus Hunger geschrien. Dem beuge ich jetzt vor. Zur Not mit Keksen und Waffeln zwischendurch, wenn sie das Essen nicht geschafft hat.“*

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

3. Bewegung braucht Freiräume – physisch und psychisch

Bewegung impliziert Loslassen und Fortbewegung, also eine Lockerung der Bindung, die oftmals von Eltern unbewusst abgelehnt bzw. sogar gefürchtet wird. Ein Kind, das sich frei bewegt, wird schneller eigenständig, was viele junge Eltern (zumeist unbewusst) verhindern, da die symbiotische Verbindung zum Kind gefährdet scheint. Zudem ist Bewegung im Sinne von eigenständiger Fortbewegung oft angstbesetzt, und Eltern malen sich aus, was schlimmstenfalls passieren könnte. Das Bedürfnis nach (scheinbarer) Sicherheit ist zumeist stärker als die Einsicht in die gesundheitsfördernde Notwendigkeit der kindlichen Bewegung. In der Folge werden die Kinder zu viel getragen und versorgt und entfalten damit zu wenig eigenen Bewegungsdrang.

Auffallend ist, dass das Toben bzw. Spielen im Haus mit 71 Prozent die häufigste Bewegungsaktivität von Kindern ist. Nur sieben Prozent bzw. sechs Prozent der Kinder spielen täglich auf einem Spielplatz bzw. in einem Park oder Grünanlage und können sich so an der frischen Luft frei austoben. 43 Prozent der befragten Eltern stimmen der Aussage zu, *„vor Angst das Kind niemals aus den Augen zu lassen“*.

Eine Mutter erklärt hierzu im Interview: *„Früher musste ich immer wissen, was mein Kind tut, habe es keine Sekunde aus den Augen gelassen, habe es ständig beschäftigt. Mein Mann sagte immer wieder: Lass das Kind doch einfach mal spielen und eigene Impulse entwickeln. Das hat lange gedauert bis ich das verstanden habe.“*

4. Väter fördern Bewegung

Väter bewegen ihre Kinder mehr als die Mütter. Da die Sorge der Mütter vor bewegungsbedingten Verletzungen stärker ausgeprägt ist als bei den Vätern, sind Mütter eher dazu geneigt, Kinder in ihrem Bewegungsdrang einzuschränken. Väter hingegen sind risikofreudiger, grenzen ihre Kinder

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

weniger ein und haben deswegen eine besondere Funktion für die Bewegungsentwicklung ihrer Kinder.

Im Interview bestätigen 56 Prozent der Väter, dass sie gerne Spiele mit ihrem Kind spielen, bei denen es auch einmal wilder zugehen kann, zum Beispiel Fußball oder Raufen. 48 Prozent der Väter ermuntern ihr Kind oft, beim Spielen im Freien mutig zu sein und sich mehr zuzutrauen (z.B. beim Klettern auf Bäume oder Klettergerüste), von den Müttern hingegen sind dies nur 31 Prozent. Dass sie gerne mehr (Bewegungs-)Zeit mit ihren Kindern verbringen wollen, bestätigen 24 Prozent der jungen Väter. Die Gesundheitsförderung der Bewegung steht dabei jedoch nicht unbedingt im Mittelpunkt. Es geht vorrangig um Spaß an der Gemeinsamkeit und Freude an der gemeinsamen Bewegung, die Gesundheitsförderung ist dabei ein willkommener Zusatznutzen: *„Bewegung an der frischen Luft ist wichtig, das stärkt das Immunsystem.“*

5. Ernährung – Angst vor Mangel in Zeiten des Überflusses

Eltern bereitet es immer noch eher Sorgen, dass Kinder zu wenig essen als dass sie zuviel essen.

Propere Kinder gelten nach wie vor eher als gesund – sehr schlanke Kinder als unterversorgt. Vor allem in den ersten Lebensjahren unterstellen junge Eltern wohlgenährten Kindern mehr Widerstandskraft und Gesundheit. Sorgen und Vorwürfe machen sich die Eltern viel eher, wenn das Kind wenig isst oder dünn und „ausgemergelt“ erscheint.

17 Prozent der Eltern sorgen sich darüber, dass ihr Kind zu wenig isst. Dass es zuviel isst, beunruhigt dagegen nur zehn Prozent der Eltern. In den tiefenpsychologischen Interviews wird dies auf den Punkt gebracht: *„Diese Hungerhaken sind nicht schön. Die haben keinen Spaß am Essen, die sind essgestört. Ich finde es schöner, wenn die ein bisschen mehr drauf haben. (...)“*

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

6. Gewicht und sozialer Status

Der Anspruch, dass die eigenen Kinder die Gewichtsnormen erfüllen, ist in Familien mit höherem Sozialstatus ausgeprägter als in Familien mit niedrigem Sozialstatus. Eltern mit hohem Sozialstatus bemühen sich noch eher, Regeln und Strukturen im Alltag durchzusetzen, wie etwa die Förderung von sportlichen Aktivitäten der Kinder. Hintergrund ist vor allem der Wunsch, alle Talente und Potenziale des Kindes zu entdecken und zu fördern, damit es später in der (Leistungs-) Gesellschaft bestehen kann. Zudem sind sie eher der Meinung, dass Erfolg und Karriere an eine schlanke, zumindest nicht übergewichtige Körperstatur gekoppelt sind.

In Familien mit niedrigem Sozialstatus sind die Themen Ernährung und Bewegung im Vergleich zu anderen Themen in der Familie weniger relevant. Hinzu kommt, dass in Familien mit niedrigem Sozialstatus die Sorge stärker verbreitet ist, das Kind könnte unterernährt sein (23 Prozent) als in Familien mit hohem Sozialstatus (13 Prozent). Dies begünstigt die Tendenz, den Bedürfnissen der Kinder schneller und häufiger nachzugehen und auch außerhalb der festen Mahlzeiten zu essen.

Mit 17 Prozent werden fast doppelt so viele Kinder aus Familien mit niedrigem sozialen Status vor den Fernseher gesetzt, um sie ruhig zu stellen als in Familien mit hohem Sozialstatus (zehn Prozent). Alternative Freizeitangebote mit mehr Bewegung werden zum Teil aus Unwissenheit nicht wahrgenommen, wie ein Elterninterview zeigt: *„Ja, ich hab‘ schon gehört, dass Kinder nicht so lang fernsehen sollen. Keine Ahnung, warum das so ist.“* Eine geringere Hoffnung, dass die Kinder den sozialen Aufstieg schaffen können, wandelt sich bei den Eltern oft in Gleichgültigkeit, was sich auch im Ernährungsverhalten widerspiegelt. *„Ich esse immer mal was aus Langeweile. Dann gehen wir Döner oder Pommes essen, wenn wir mit dem*

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Kinderwagen unterwegs sind. Im Moment sage ich mir, jetzt bist du eh schon dick, jetzt ist es auch egal.“

7. Kinderarzt ist die wichtigste Vertrauensperson

Bei Fragen zu Erziehung, Ernährung und Bewegung vertrauen die Eltern am stärksten personalen Informationsquellen. Kinderärzte und Hebammen genießen bei den Eltern großes Vertrauen, weil ihnen eine hohe Kompetenz zugesprochen wird. Vor allem der Kinderarzt wird durch die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen als wachsamer Begleiter der kindlichen Entwicklung gesehen.

93 Prozent der Eltern suchen den Kinderarzt bei Fragen zum Kind und seiner Gesundheit auf; neben den Verwandten und Freunden (86 Prozent) ist die Hebamme eine der wichtigsten Ratgeberinnen, mit der sich 63 Prozent der Eltern während der Schwangerschaft oder nach der Geburt ausgetauscht haben. Dadurch, dass sie die Mütter auch zuhause besucht, wird sie allgemein als eine große Hilfe und Entlastung geschätzt. Was Informationsangebote wie Zeitschriften, Internet oder TV angeht, zeigt sich, dass deutlich weniger Eltern mit niedrigem sozialen Status Bücher oder Elternzeitschriften nutzen, sondern mehr auf kostenlose Informationsquellen von Firmen, Ärzten oder Apotheken setzen. Auch Produkte und Begleitinformationen von Unternehmen werden vor allem von jüngeren Müttern mit erstem Kind dankbar angenommen, allerdings wünschen sich viele Mütter Informationen über einen längeren Zeitraum und nicht nur kurz nach der Geburt:

„Am Anfang, kurz nach der Geburt, wird man zugeschmissen mit Infos. Nach einem Jahr wird das immer weniger, das ist schade.“

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

8. Das Wissen ist da – die Umsetzung im Alltag fällt schwer

Die grundsätzlichen Prinzipien gesunder Ernährung und Bewegung sind den meisten Eltern (mit Ausnahme einiger weniger Eltern mit niedrigem Sozialstatus) klar. Schwierig gestaltet sich jedoch die konkrete Umsetzung im Alltag der Familien.

41 Prozent der befragten Eltern räumen ein, dass sie zwar relativ gut wissen, welche Ernährung und Bewegung gut für ihr Kind ist, ihnen die konkrete Umsetzung jedoch sehr schwer fällt. Interviewaussagen der Eltern bestätigen dies: *„Manche haben ihre klaren Regeln. Das lässt sich aber nicht immer durchziehen. (...) Ich verstehe manchmal nicht, wieso sich mein Kind nicht so entwickelt, wie es eigentlich sollte. Ich habe ihm doch immer alles gegeben!“* und *„Es ist gar nicht so einfach, konsequent zu bleiben, weil die aufgestellten Regeln auch für mich selbst gelten müssten.“*

9. Ziel: immer glückliche Kinder – Wunsch nach Symbiose

Hinter der Lockerung bis zur Auflösung von festen Regeln und Routinen im Alltag und der fortwährenden Konfliktvermeidung mit den Kindern steckt oft der unbewusste Wunsch der jungen Eltern nach Symbiose. Essen wird als Mittel verwendet, die Bindung zum Kind zu festigen und zu intensivieren, wie es Mütter schon beim Stillen erleben. Eltern haben den hohen Anspruch und verfolgen das Ziel, zu jedem Zeitpunkt glückliche Kinder zu haben, denen nichts vorenthalten wird. Das Glück und die Zufriedenheit der Kinder entscheiden dabei maßgeblich über das Glück und die Zufriedenheit der Eltern. Elternaussagen wie *„Ich will doch, dass sie glücklich ist! Wenn ich ihr Süßigkeiten gebe, lacht sie mich so schön an. Wir lachen gern zusammen.“* verdeutlichen den bewussten oder unbewussten Wunsch der Eltern, das Verhältnis zu den Kindern müsse stets innig, liebevoll, harmonisch und glücklich sein.

KONTAKT

peb
Dr. Andrea Lambeck
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: (030) 278797-67
Fax: (030) 278797-69
E-Mail:
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de