

# Viele Familien bewegen sich in Freizeit zu wenig

**Berlin.** Jede dritte Familie in Deutschland hat in der Freizeit wenig oder gar keine Bewegung. Das geht aus der AOK-Familienstudie 2018 hervor, die am Montag in Berlin vorgestellt wurde. Zugleich nutzen 59 Prozent der Vier- bis Sechsjährigen Medien länger als die empfohlenen täglichen 30 Minuten.

Laut Studie sind außerdem mehr als 50 Prozent der Eltern zu dick. Viele Mütter und Väter sehen sich massivem Stress ausgesetzt. AOK-Vizechef Jens Martin Hoyer wertete die Ergebnisse als »Alarmsignal«. Eltern kämen ihrer Vorbildfunktion beim Thema Bewegung nicht ausreichend nach. Für die Untersuchung waren 4.900 Familien befragt worden.(AFP/dpa/jW)

*<https://www.jungewelt.de/artikel/335255.viele-familien-bewegen-sich-in-freizeit-zu-wenig.html>*