

# Körperliche Aktivität, Medienkonsum und Ernährung in Familien: Gibt es typische familiäre Verhaltensmuster?

Christina Niermann<sup>1</sup>, Sarah Spengler<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universität Konstanz, <sup>2</sup>Technische Universität München

Schlüsselwörter: Verhaltensmuster, Cluster, Eltern, Familie, Gesundheitsverhalten

## Einleitung

Gesundheit wird meist nicht nur von einer einzelnen Verhaltensweise beeinflusst, sondern von einer Kombination verschiedener Verhaltensweisen, sogenannten Verhaltensmustern (Berrigan et al., 2003). Ziel ist es, solche Verhaltensmuster auf Ebene der Familien zu untersuchen. Betrachtet werden Aktivitätsverhalten, Medienkonsum und Ernährungsverhalten von Müttern, Vätern und Kindern um 1) Familien-Cluster mit ähnlichen Verhaltensmustern zu identifizieren und 2) diese anhand geeigneter Korrelate zu beschreiben.

## Methode

In einer Querschnittstudie wurden 189 Mutter-Vater-Kind Triaden befragt. Mittels Fragebögen wurden das Gesundheitsverhalten (körperliche Aktivität, Medienkonsum, Verzehr „gesunder“ und „ungesunder“ Lebensmittel), die Wahrnehmung des „Family Health Climates“ (FHC) sowie soziodemografische Variablen der drei Personen getrennt voneinander erfasst. Es wurden Cluster-Analysen (Ward's Methode, K-Means Analyse) mit zwölf Variablen durchgeführt (4 Verhaltensweisen x 3 Personen). Zur Beschreibung der Cluster wurden Chi-Quadrat Tests und Varianzanalysen durchgeführt.

## Ergebnisse

Es lassen sich drei Gruppen von Familien mit spezifischen Verhaltensmustern unterscheiden: 1) Familien mit gesundheitsförderlichen Verhaltensmustern (n=58), die sich vergleichsweise viel bewegen, häufig „gesunde“ und selten „ungesunde“ Lebensmittel verzehren und geringe Medienzeiten aufweisen, 2) Familien mit ungünstigen Verhaltensmustern (n=57), die durch einen geringen Verzehr „gesunder“ Lebensmittel und einen hohen Medienkonsum gekennzeichnet sind, 3) Familien, die eher uneinheitliche Verhaltensmuster zeigen (n=74), bei denen vor allem die Eltern ungünstigere Verhaltensmuster aufweisen. Die Cluster unterscheiden sich bzgl. der Wahrnehmung des FHC und soziodemografischer Variablen.

## Diskussion

Die Studie zeigt, dass es nicht nur auf individueller Ebene typische gesundheitsrelevante Verhaltensmuster gibt, sondern dass solche Muster auch auf Ebene der Familie existieren. Es ist somit wichtig, das Gesundheitsverhalten von Kindern eingebettet in einen Familienkontext zu betrachten. Die Perspektive, die Familie als Ganzes zu sehen, dürfte auch für die Effektivität von Interventionen bedeutsam sein, zumal so Kinder und Erwachsene gemeinsam erreicht werden können.

## Literatur

Berrigan, D., Dodd, K., Troiano, R. P., Krebs-Smith, S. M., & Barbash, R. B. (2003). Patterns of health behavior in US adults. *Preventive Medicine*, 36(5), 615-623.