



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## Hintergrund

### 9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr

#### Prägende Phase

Die frühkindliche Phase vom Beginn der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes ist von hoher Bedeutung für die gesundheitliche Entwicklung – bis ins Erwachsenenalter hinein. Denn nicht alleine die genetische Ausstattung, die von den Eltern an das Kind weitergegeben wird, entscheidet über die weitere Entwicklung. Auch die frühkindliche Prägung hat einen maßgeblichen und dauerhaften Einfluss auf das Wachstum und die (Gewichts-) Entwicklung des Kindes bis ins Erwachsenenalter. Somit können zunächst die Mutter, und nach der Geburt die jungen Eltern gemeinsam, die langfristige gesundheitliche Entwicklung ihres Kindes positiv beeinflussen. Dieser Zusammenhang wird durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse immer deutlicher und wird als metabolische Programmierung oder Prägung bezeichnet.

Das Geburtsgewicht wird nicht nur durch das Gewicht der Mutter, sondern auch durch ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Schwangerschaft beeinflusst. Dies ist von besonderer Bedeutung, da ein hohes Geburtsgewicht ein erhöhtes Risiko für zahlreiche Gesundheitsstörungen im Erwachsenenalter nach sich zieht. Hierzu zählen insbesondere Adipositas und Diabetes mellitus. Körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft können hingegen unterschiedlichen Gesundheitsrisiken wie Schwangerschaftsdiabetes der Mutter sowie Adipositas und Diabetes mellitus bei Mutter und Kind vorbeugen.

#### Modellprojekt in Ludwigsburg

Mit dem Modellprojekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ im Landkreis Ludwigsburg möchte die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) junge Familien für einen gesunden Lebensstil motivieren. Dazu werden junge Eltern bereits mit Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und viel Bewegung unterstützt.

#### Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67

Fax 030 27 87 97-69

plattform@pebonline.de

www.pebonline.de



#### Wiebke Kottenkamp

Tel.: 030/27 87 97 65

w.kottenkamp@pebonline.de

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM fördert „9+12 Gemeinsam gesund“ die enge Vernetzung von Frauenärzten\*, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzten. Als wichtige Vertrauenspersonen beraten und helfen sie jungen Eltern dabei, einen gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen. Das Projekt „9+12 Gemeinsam gesund“ nutzt die Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft und des ersten Lebensjahres, die bisher in erster Linie der Krankheitsfrüherkennung dienen. Frauenärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzte arbeiten Hand in Hand und begleiten Eltern und Kinder auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Um eine Vermittlung einheitlicher Botschaften sicherzustellen, arbeitet das Projekt „9+12“ eng mit dem aid-Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ zusammen.

### **Arbeitsweise**

Die Geburt eines Kindes bringt viele Veränderungen mit sich. Widerspruchsfreie, verständliche und wissenschaftlich abgesicherte Informationen sind besonders in dieser Lebensphase von großer Bedeutung. Daher stehen den werdenden und jungen Eltern während der Schwangerschaft und der ersten zwölf Lebensmonate des Kindes mit den Ärzten und Hebammen zuverlässige Experten zur Seite, die sie individuell zu den Themen Ernährung und Bewegung beraten. Durch diese Begleitung im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen können alle Eltern ohne zusätzlichen Aufwand und Kosten erreicht werden.

In dem „Präventionspass Ernährung und Bewegung“, ähnlich dem Mutterpass oder dem Kindervorsorgeheft, werden wichtigen Informationen zum Gesundheitsverhalten von Mutter und Kind dokumentiert. Auf diese Weise wird der Informationsabgleich zwischen den Beteiligten sichergestellt. Checklisten dienen der bedarfsgerechten Beratung. Konkrete Informationen zu gesundheitsförderlichen Angeboten in und um Ludwigsburg helfen bei der unmittelbaren Umsetzung. Alltagsnahe Filme ergänzen zudem das persönliche Gespräch. In acht kurzen Filmen werden die Eltern emotional angesprochen und mit verständlichen Informationen und Handlungsempfehlungen zu den Themen Ernährung und Bewegung für das Thema gesunder Lebensstil sensibilisiert. Für Experteninterviews in den Filmen konnten gewonnen werden: Prof. Dr. med. Koletzko (Kinder- und Jugendarzt, Dr. v. Hauner-sches Kinderspital, Universität München), Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich (Sportpsychologin an der Universität Bayreuth), PD Dr. Ulrike Korsten-Reck (Sportmedizi-

---

\* Zur besseren Lesbarkeit wird wahlweise die männliche oder weibliche Form gewählt. Gemeint sind stets Ärztinnen und Ärzte sowie Hebammen und Geburtshelfer.

nerin am med. Universitätsklinikum Freiburg), Dr. Andrea Lambeck (Ernährungswissenschaftlerin und peb-Geschäftsführerin), Maria Flothkötter (Ernährungswissenschaftlerin und Projektleiterin „Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie“), Dr. med Thomas Kauth (Kinder- und Jugendarzt, Sport- und Ernährungsmediziner aus Ludwigsburg), Susanne Demmler (Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe), und Jitka Weber (Hebamme).

### **Förderung**

Das Projekt „9+12 Gemeinsam gesund - in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

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