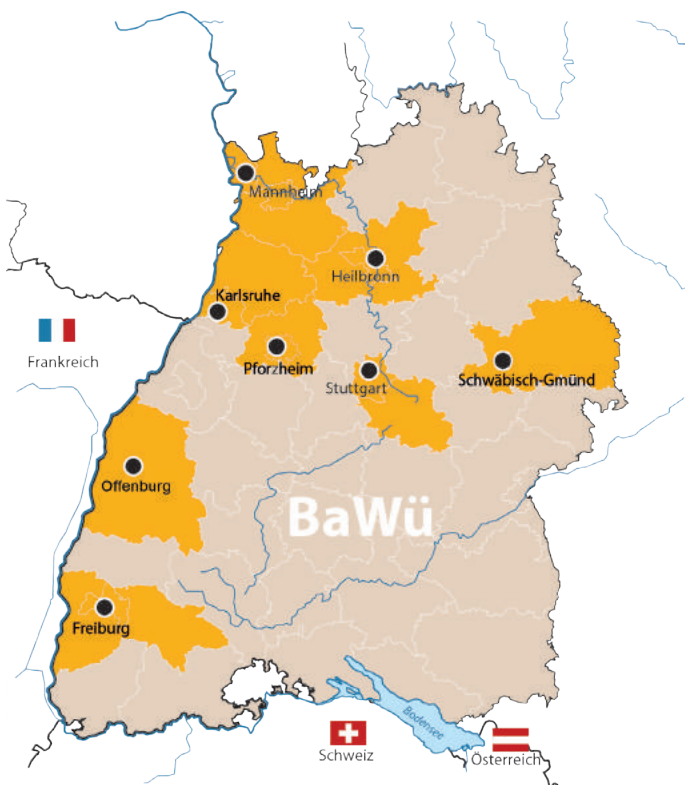


## Studienregionen

- Mannheim + Heidelberg + Rhein-Neckar-Kreis
- Karlsruhe + Lkr. Karlsruhe
- Heilbronn + Lkr. Heilbronn
- Pforzheim + Enzkreis
- Stuttgart + Lkr. Esslingen
- Ostalbkreis
- Ortenaukreis
- Freiburg i.Br. + Lkr. Breisgau-Hochschwarzwald



## Konsortialpartner:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie an der Universitätsklinik Köln (IGKE), Fraunhofer Institut für Offene Kommunikationssysteme (FOKUS), Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, BARMER

## Kooperationspartner:

Landesärztekammer Baden-Württemberg, Universität Freiburg, Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, Berufsverband der Frauenärzte, Hebammenverband Baden-Württemberg, Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte, Ausschuss für Prävention und Frühtherapie

## Weitere Informationen und Auskünfte:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb), Wallstraße 65, 10179 Berlin, Tel.: 030 27 87 97 -67 [www.gemuki.de](http://www.gemuki.de)

Ansprechpartner: Dr. Anne-Madeleine Bau (Projektleitung), Isabel Lück (Projektkoordination)

## Impressum:

Herausgeber: Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb),  
Fotos: Christine Haas, Romy Kaa  
Gestaltung: Luecken-Design.de



# Gemeinsam gesund: Vorsorge plus für Mutter und Kind

[gemuki.de](http://gemuki.de)



## Prävention von Anfang an

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse verdeutlichen eindrucksvoll den Stellenwert eines gesundheitsfördernden Lebensstils – insbesondere während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren.

In den ersten 1.000 Tagen (von der Konzeption bis zum zweiten Geburtstag) wird der Stoffwechsel des Kindes maßgeblich geprägt. Diese sogenannte perinatale Programmierung hat entscheidenden Einfluss auf die Gewichtsentwicklung und die Gesundheit des Kindes – für das ganze Leben.

Daher sind eine ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Nikotin, regelmäßige Bewegung sowie eine angemessene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft von besonderer Bedeutung.

Die Verankerung der Themen Ernährung und Bewegung in den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren bietet ein großes Potenzial, werdende und junge Eltern frühzeitig für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu motivieren. Durch den niederschweligen Zugang der festgelegten Vorsorgetermine bei der Frauenärztin, Hebamme oder Kinder- und Jugendarzt können insbesondere Familien mit Risikofaktoren angesprochen werden.

Einheitliche, mit den Fachgruppen abgestimmte und wissenschaftlich fundierte Präventionsbotschaften bieten den werdenden und jungen Eltern Sicherheit und helfen, die Empfehlungen alltagsnah umzusetzen. Daher ist die Zusammenarbeit dieser drei Fachgruppen der Schlüssel für eine effektive und erfolgreiche Präventionsleistung.



\*Zur besseren Lesbarkeit wird im Projekt GeMuKi darauf verzichtet, durchgehend die weibliche und männliche Geschlechtsform zu verwenden. Es gilt, dass beide Formen das jeweils andere Geschlecht einschließen, ohne dieses immer explizit zu nennen.

## Was ist GeMuKi?

„Gemeinsam gesund: Vorsorge plus für Mutter und Kind (GeMuKi)“ ist ein innovatives Präventionsprojekt.

### Projektziele:

- Flächendeckende Verbreitung einheitlicher Präventionsbotschaften
- Förderung der Gesundheitskompetenz
- Reduzierung des Übergewichtsriskos
- Zufriedene Patientinnen mit gut versorgten Kindern
- Stärkung der Interdisziplinarität durch Vernetzung der Akteure im Gesundheitssystem

GeMuKi wird aus Mitteln des Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) gefördert und als Versorgungsprojekt in acht Regionen in Baden-Württemberg erprobt. Bei erfolgreichem Verlauf sollen die Erkenntnisse aus GeMuKi bundesweit in die bestehende Routineversorgung übernommen werden.

Alle beteiligten Frauenärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzte erhalten eine angemessene Aufwandsentschädigung.



## Wie funktioniert GeMuKi?

Um die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit der „perinatalen Prävention“ nachzuweisen, ist GeMuKi als kontrollierte, cluster-randomisierte Interventionsstudie angelegt.

### Teilnehmen können:

- schwangere Frauen
- vor der 12. Schwangerschaftswoche,
- im Alter über 18 Jahren,
- die bei BARMER krankenversichert sind.

### Projektdurchführung:

Zusätzlich zu den üblichen Vorsorgeuntersuchungen werden den Teilnehmerinnen in den Interventionsregionen zwölf kostenlose und individuelle Beratungsgespräche angeboten (je 15-30 Min.), davon: 4 Beratungen bei der Frauenärztin, 3 Beratungen bei der Hebamme, 5 Beratungen beim Kinder- und Jugendarzt

- zu den Themen Ernährung, Bewegung, gesunde Lebensweise
- während der Schwangerschaft, nach der Geburt sowie im Säuglings- und Kindesalter.

Die GeMuKi-Berater werden dafür zuvor durch eine spezielle, kostenfreie Fortbildung zu den Themen Ernährung und Bewegung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kleinkindalter sowie hinsichtlich motivierender Gesprächsführung geschult.

Die Nutzung digitaler Instrumente ist integraler Bestandteil von GeMuKi. Für die Versorgungsstudie werden Daten aus Mutterpass und U-Heft sowie zum Beratungsablauf in einer Datenplattform dokumentiert. Die Datensammlung entspricht den Datenschutzrichtlinien. Alle Daten werden anonym ausgewertet.