

## 9+12 Gemeinsam gesund in Ludwigsburg

9+12 Gemeinsam gesund findet als Modellprojekt im Landkreis Ludwigsburg statt und ist auf alle Hebammen, Frauenärzte und Kinder- und Jugendärzte im Kreis Ludwigsburg ausgelegt.

Teilnehmen können alle Frauen aus dem Kreis Ludwigsburg, bei denen zwischen dem 15.01.2012 und dem 14.01.2013 eine Schwangerschaft festgestellt wird.

**Schwangere, die sich beteiligen wollen, sollten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Hebamme sprechen. Interessierte Hebammen und Ärzte können sich jederzeit an die Plattform Ernährung und Bewegung wenden.**



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

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

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

Kontakt und Informationen:  
Plattform Ernährung und Bewegung e.V.  
Inga-Marie Schulz  
Wallstraße 65  
10179 Berlin  
9plus12@pebonline.de

Telefon: 030 27 87 97-66  
Fax: 030 27 87 97-69  
www.pebonline.de



Bilder: www.matthiasmartin.de



**9+12 Gemeinsam  
gesund  
in Schwangerschaft  
und erstem Lebensjahr**



Gefördert durch:



## Unterstützung von Anfang an

Mit dem Modellprojekt *9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr* 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.

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.

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

## Persönliche Beratung durch Hebammen und Ärzte

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 **9-monatigen Schwangerschaft** und der ersten **12 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 alle wichtigen Informationen zum Gesundheitsstatus von Mutter und Kind dokumentiert. Auf diese Weise wird der Informationsabgleich zwischen den Beteiligten sichergestellt. **Checklisten** dienen der bedarfsgerechten Beratung zu den Themen Bewegung und Ernährung. Konkrete **Informationen** zu gesundheitsförderlichen Angeboten in und um Ludwigsburg helfen bei der unmittelbaren Umsetzung. Alltagsnahe **Filme** ergänzen zudem das persönliche Gespräch.

## Vernetzt mit 9+12

Der Schwerpunkt des Modellprojekts *9+12 Gemeinsam gesund* liegt auf der Erforschung und Entwicklung der regionalen Zusammenarbeit bei der Übergewichtsprävention und Gesundheitsförderung. Durch die Vernetzung der Arbeit von Ärzten, Hebammen und anderen Verantwortlichen der Gesundheitsförderung vor Ort können einheitliche und überzeugende Botschaften vermittelt und junge Eltern überzeugt werden. Durch den intensiven Austausch zwischen den Verantwortlichen der Gesundheitsförderung profitieren neben den jungen Eltern auch die beteiligten Experten.

*9+12 Gemeinsam gesund* hilft die vom Netzwerk „*Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie*“ ([www.gesundinsleben.de](http://www.gesundinsleben.de)) entwickelten Handlungsempfehlungen in die Praxis zu übertragen. Ergänzt werden diese durch das Thema Bewegung. Dem Projekt liegen die aktuellen sport- und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse zugrunde.

