



Jede Mutter will das Beste für ihr Kind – und damit kann sie schon früh beginnen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Gesundheit des Kindes bereits im Mutterleib geprägt wird. Eine ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf Alkohol und Rauchen sowie eine regelmäßige körperliche Bewegung wirken sich nicht nur positiv auf die Gesundheit der werdenden Mutter, sondern auch auf das Kind aus. Eine große Zahl von Frauen nimmt in der Schwangerschaft übermäßig an Gewicht zu. Diese Entwicklung birgt für Mutter und Kind gleichermaßen Risiken und sollte daher vermieden werden.

Ziel unseres Projekts ist es, Frauen im Rahmen der üblichen Schwangerenbetreuung über richtige Ernährung, Bewegung und gesunde Lebensführung zu beraten, um so letztlich zu einer besseren Gesundheit für Mutter und Kind beizutragen.

Wir würden uns freuen, wenn viele Schwangere, Ärztinnen und Ärzte in den gynäkologischen Praxen und engagierte Hebammen dieses Projekt unterstützen und sich daran beteiligen.

Prof. Dr. med. Hans Hauner  
Leiter des Projekts GeliS, TUM



### Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können gesunde schwangere Frauen

- vor der 12. Schwangerschaftswoche
- im Alter von 18-43 Jahren
- die sich normal bewegen dürfen
- bei denen keine Mehrlingsschwangerschaft vorliegt

### Was erwartet die Schwangeren?

Zusätzlich zur üblichen Schwangerenvorsorge:

#### In den Interventionsregionen

- drei kostenlose individuelle Beratungsgespräche (je ca. 30-45 min) während der Schwangerschaft zu Ernährung, Bewegung und gesunder Lebensweise in der Schwangerschaft
- ein kostenloses Beratungsgespräch (ca. 30-45 min) nach der Geburt zu Ernährung und Bewegung in der Stillzeit, zur Ernährung des Säuglings und weitere nützliche Hinweise
- viele Materialien für die Schwangere und ihr Baby

#### In den Vergleichsregionen

- eine Teilnehmermappe mit Informationen, Fragebögen und den wichtigsten Tipps für einen gesunden Lebensstil von Mutter und Kind

Als Dank für die Teilnahme und Unterstützung unseres Projekts erhalten alle teilnehmenden Schwangeren zudem ein kleines Überraschungspaket.

### Wie wird das Projekt durchgeführt?

Die Beratungen in den Interventionsregionen werden durch Hebammen oder Fachpersonal in der Frauenarztpraxis durchgeführt, welche eine spezielle, kostenfreie Schulung zu den Themen Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft absolviert haben. Alle Materialien zur Beratung werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Welche Daten werden eingeholt?

Um den Nutzen der zusätzlichen Beratung zu überprüfen, wollen wir Daten auswerten, die in der normalen Schwangerenvorsorge erhoben werden. Wir benötigen dazu die Kopien einiger Seiten aus dem Mutterpass und das Geburtenprotokoll. Zusätzlich soll ein Test auf Schwangerschaftsdiabetes durchgeführt werden und die Ergebnisse dokumentiert werden. Nach der Entbindung möchten wir auf Daten des Kinderuntersuchungshefts zurückgreifen und einige telefonische Fragen an die Schwangeren stellen. Alle Daten werden unter strenger Beachtung des Datenschutzes anonym ausgewertet.

### Warum sollten Sie das Projekt unterstützen?

Bei erfolgreichem Verlauf dieses Projekts für Schwangere könnte das Programm rasch und flächendeckend in die bestehende Routineversorgung übernommen werden. Dies könnte auch durch Prävention »von Anfang an« dazu beitragen, kindliches und mütterliches Übergewicht zu vermeiden. Alle beteiligten Frauenarztpraxen und Hebammen erhalten eine angemessene Aufwandsentschädigung.



### Studienregionen

betreut durch die Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (ÄELF):

#### AELF Fürstentum (Oberbayern West)

- Lkr. Fürstentum
- Lkr. Pfaffenhofen, Stadt Ingolstadt

#### AELF Regensburg (Oberpfalz)

- Stadt und Lkr. Regensburg
- Stadt Weiden, Lkr. Neustadt a. d. Waldnaab
- Stadt Amberg und Lkr. Amberg-Weizsach

#### AELF Bayreuth (Oberfranken)

- Stadt und Lkr. Bayreuth, Lkr. Kulmbach
- Stadt und Lkr. Bamberg

#### AELF Fürth (Mittelfranken)

- Stadt und Lkr. Fürth
- Stadt und Lkr. Ansbach, Stadt Schwabach

#### AELF Würzburg (Unterfranken)

- Stadt und Lkr. Würzburg
- Stadt und Lkr. Schweinfurt und Lkr. Haßberge



### Wer führt GeliS durch?

Dieses Projekt wird von einem Team der Technischen Universität München (TUM), dem Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) zusammen mit Frauenarztpraxen/Hebammen durchgeführt.

Das GeliS-Projekt wird gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Fachzentren Ernährung/ Gemeinschaftsverpflegung an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Fürstentum, Bayreuth, Fürth und Würzburg



Weitere Unterstützer:



### Weitere Informationen und Auskünfte:

**Herausgeber**  
Kompetenzzentrum  
für Ernährung (KErn)  
Am Gereuth 4  
85354 Freising  
www.KErn.bayern.de

**Ansprechpartnerin**  
Kathrin Rauh  
Telefon: 08161/71-2788  
Fax: 08161/71-2793  
Mobil: 0152/226 37 381  
E-Mail: GeliS@KErn.bayern.de

#### Bildnachweis

fmarixano/fotolia.com (Bild-Nr:47357763), by\_nicholas/istockphoto.com (Bild-Nr:15764663), asiseeit/istockphoto.com (Bild-Nr:19912211), crisserbug/istockphoto.com (Bild-Nr:18183612), ikKsuEpsLonZet/fotolia.com (Bild-Nr:9352088)

eine Studie zur Ernährung  
und Bewegung in  
der Schwangerschaft



## GeliS – Gesund leben in der Schwangerschaft

in zehn Regionen in Bayern