



# BEWEGTER LEBENSSTART

Ein Innovationsprojekt von Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.  
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

**Medienmitteilung vom 25. September 2009**

## **„Bewegter Lebensstart“ und Baby Guide - Synergien nutzen**

**Ziel des Präventionsprojekts „Bewegter Lebensstart“ ist es, sowohl Familien mit Kleinkindern bis zu drei Jahren als auch Fachpersonen aus dem Kleinkindbereich für tägliche Bewegung und ausgewogene Ernährung zu motivieren. Seit gestern ist der neue Baby Guide, der Ratgeber für werdende und junge Eltern mit dem Spezialdossier zu Bewegung und Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren in allen Apotheken erhältlich. In das Spezialdossier flossen die Anliegen des Projektes „Bewegter Lebensstart“ ein, die Koordination der Projekte übernahm Suisse Balance. „Bewegter Lebensstart“ wird getragen durch die Stiftung Pro UKBB, Suisse Balance sowie die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Baselstadt, Gesundheitsförderung Basel-Landschaft und das Gesundheitsamt Solothurn.**

In den ersten Lebensjahren werden wichtige Erfahrungen gemacht, die Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten und die körperliche Aktivität im Erwachsenenalter haben. Die Idee des Projektes „Bewegter Lebensstart“ entwickelten Kinderphysiotherapeutinnen des Universitätskinderspitals beider Basel (UKBB) als Reaktion auf die Zunahme übergewichtiger Kleinkinder mit Defiziten im Bewegungsverhalten. Ziel des Projektes ist es, ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung bei Familien mit Kleinkindern sowie bei Fachpersonen zu verankern. Um dies zu erreichen, werden Schwangere und Eltern von Kleinkindern durch Kurse oder Informationen wie dem Spezialdossier des Baby Guides oder der Webseite [www.bewegter-lebensstart.ch](http://www.bewegter-lebensstart.ch) direkt angesprochen.

In den seit Mai 2009 angebotenen Kursen für Eltern mit ihren Babys wird vermittelt, was ausgewogene Ernährung bedeutet und wie die Bewegungsentwicklung eines Kindes abläuft. Vielen Kindern wird schon früh zu viel abgenommen oder verunmöglicht. Es wäre jedoch wichtig, ihnen Zeit und Gelegenheit zu geben, Neues auszuprobieren. In den Kursen wird gezeigt, wie Eltern mit kleinen Veränderungen im Alltag ihre Kinder individuell unterstützen können. Die Kurse sollten nicht als frühkindliche Leistungsförderung missverstanden werden, sondern den Eltern die normale Entwicklung ihres Neugeborenen oder Kleinkindes erlebbar machen.

Als Informationsplattform wurde die Webseite des Projektes „Bewegter Lebensstart“ mit spezifischen Zugängen für Schwangere, Eltern und Fachpersonen geschaffen. Zu finden sind dort Tipps zu Ernährung und Bewegung, davon einige aus dem Spezialdossier des Baby Guides, Spielideen für die Kleinsten und eine Sammlung von Broschüren (auch mehrsprachige), die bestellt oder ausgedruckt werden können. Interessierte finden Angaben zu den Bewegungs- und Ernährungsstunden mit Anmeldekarten und eine Linksammlung mit vielen nützlichen Adressen oder einer Karte mit Spielplätzen in der Stadt Basel.

Ein weiteres Ziel des Projektes „Bewegter Lebensstart“ ist die Vernetzung von Fachpersonen, die täglich mit Schwangeren, Eltern und Kleinkindern zu tun haben. Dazu werden Fachtagungen zu Ernährung und Bewegung durchgeführt.

Mit dem Projekt „Bewegter Lebensstart“ werden langfristige Verhaltensänderungen angestrebt, die mit der breit abgestützten Trägerschaft durch die Stiftung Pro UKBB, durch Suisse Balance sowie die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Baselstadt, Gesundheitsförderung Basel-Landschaft und das Gesundheitsamt Solothurn ermöglicht werden.

**Für weitere Informationen oder Fotos kontaktieren Sie uns:**

**Projektleitungsteam des Projekts Bewegter Lebensstart**

**Cornelia Neuhaus, Katrin Appenzeller, Susanne Hostettler**

[info@bewegter-lebensstart.ch](mailto:info@bewegter-lebensstart.ch)

Tel.: 061 685 53 33 (Cornelia Neuhaus)

Links: [www.bewegter-lebensstart.ch](http://www.bewegter-lebensstart.ch), [www.babyguide.ch](http://www.babyguide.ch), [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)