



Pressemeldung 02/dr

## **PAPI entwickelt Präventionskurs für werdende Mütter**

### **Aktiv und gesund durch die Schwangerschaft. Ein gesunder Lebensstil beginnt im Mutterleib**

Immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden unter Übergewicht. Um diesem Trend entgegenzuwirken entwickelte PAPI einen Präventionskurs für Frauen ab der 12. Schwangerschaftswoche, der werdende Mütter über gesunde Ernährung für sich und ihr Kind und gesundes Bewegungsverhalten informiert. Dieser Kurs wird erstmalig in Kooperation mit der Barmer-Krankenkasse in Paderborn ab dem 08. April 2008 durchgeführt.

Unter dem Motto: „Aktiv und gesund durch die Schwangerschaft. Ein gesunder Lebensstil beginnt im Mutterleib.“ werden Schulungen zur Ernährung der Mutter und des Kindes während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie gezielte Kräftigungs- und Entspannungsübungen miteinander kombiniert. „ Die Feststellung der Schwangerschaft und die Geburt sind sehr sensible Phasen, in denen Familien zugänglich sind für Veränderungen“, so Ärztin und Ernährungswissenschaftlerin Ines Gelhaus aus dem PAPI-Team. Diese Phasen sollen genutzt werden, junge Eltern dafür zu sensibilisieren, welche Bedeutung ihr eigener Lebensstil für die Entwicklung ihre Kindes hat. Der Präventionskurs soll dabei helfen, ein möglichst gesundheitsförderliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten aufzubauen. Neben Informationen rund um gesunde Ernährung und die Bedeutung von Bewegung erhalten die jungen Eltern Empfehlungen, die sie leicht in ihren Alltag integrieren können. Dieser Kurs ist einzigartig,



weil er sich an werdende Mütter bereits in der frühen Phase der Schwangerschaft richtet. „Viele Frauen glauben, dass zu viel Bewegung in der Schwangerschaft ihrem Kind schadet. Das stimmt so aber nicht“, erklärt Diplom-Sportlehrerin Nicole Satzinger aus dem PAPI-Team. Ganz im Gegenteil tue ausreichend Bewegung nicht nur Mutter sondern auch dem Kind gut und fördere darüber hinaus einen aktiven Lebensstil. Die Bewegung fördert die Durchblutung der Plazenta und somit auch die Entwicklung des Kindes.

Der Kurs beginnt am 08. April im Sport- und Bewegungszentrum Goldgrund des TV 1875 Paderborn e.V. und findet über 12 Wochen lang von 19.30 Uhr bis 21 Uhr unter der Leitung der Hebamme Michaela Becker statt. Unterstützt wird sie von einer Diplom Sportlehrerin und einer Ernährungswissenschaftlerin des PAPI-Teams. Die Kursgebühr beträgt 80 Euro, Barmer-Versicherte zahlen 16 Euro. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen nimmt Rainer Wille von der Paderborner Krankenkasse, Tel. 01 85 00 81/ 13 10 oder 05251/ 20 41 81 13 10 entgegen.