

**Die monatliche Information der
Stiftung Kindergesundheit für
Journalistinnen & Journalisten**

**Stiftung Kindergesundheit entwickelt mobile
Ernährungsberatung für junge Familien**

Neu: App-Trilogie für die Gesund- heit vor und nach der Geburt

Die Digitalisierung hat längst die Medizin erfasst. Weltweit stehen bereits über 380.000 Apps mit Gesundheitsbezug zur Verfügung, etwa 1.000 neue kommen monatlich dazu. Woran es jedoch oft hapert, ist die wissenschaftliche Evidenz der im Internet angebotenen Informationen. Die Stiftung Kindergesundheit hat sich drange-macht, diese Evidenz zu liefern. Sie entwickelte in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Ernährung (KErn) und dem Netzwerk Gesund ins Leben (aid infodienst) eine neuartige „App-Trilogie“ für Schwangere und junge Familien. Die drei Apps bieten seriöse und verlässliche Informationen zum gesunden Lebensstil und zur richtigen Ernährung in der aufregendsten Zeit des Lebens von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindesalter. Gefördert wird die App-Trilogie vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Land-wirtschaft und Forsten und vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

„Der Bedarf nach Hilfe aus dem Internet ist riesig“, sagt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Sieben von zehn Frauen und Männer in Deutschland im Alter zwi-schen 14 und 49 Jahren holen sich täglich Informationen aus dem Netz auf ihre Smartphones, jeder sechste von ihnen nutzt bereits Gesundheits-Apps auf den kleinen Helfern in der Hand- oder Hosent-sche“.

Wer heute schwanger wird oder ein kleines Kind zu betreuen hat, ist bereits mit dem Internet aufgewachsen. Für sie ist die Nutzung von Smartphones mittlerweile fast so selbstverständlich wie der Gebrauch einer Zahnbürste, fügt Professor Koletzko hinzu: „Bei Frauen und jun-gen Familien ist deshalb der Wunsch nach glaubwürdigen Hilfestel-lungen aus dem Netz besonders groß. Sie benötigen fundierte Infor-mationen in den von ihnen bevorzugten Medien“, betont Professor Koletzko.

Die App-Trilogie bietet Wissen „to go“ und begleitet die Frauen und ihre Partner von der Zeit vor der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr ihres Kindes. Interaktive Funktionen für werdende Mütter und Väter bieten Hilfen zum Selbstmanagement während der Schwangerschaft. Ernährungs-, Bewegungs-, Gewichts- und Wohl-befinden-Checks erhöhen die Sensibilität für einen gesundheitsförder-

» **Schwerpunktthema:**
Neu: App-Trilogie für die
Gesundheit vor und nach
der Geburt

Seite 1-4

lichen Lebensstil. Erinnerungsfunktionen und Checklisten helfen, rechtzeitig an Termine zu denken. Die drei neuartigen, interaktiven Apps sind auf dem neuesten Stand, die von ihnen vermittelten gesundheitsbezogenen Informationen sind wissenschaftlich geprüft und unabhängig von wirtschaftlichen Interessen.

„In der Phase des raschen Wachstums, der rasanten Entwicklung und Differenzierung der Organe vor und nach der Geburt können Faktoren aus Ernährung und Umwelt langfristige Auswirkungen auf die Funktion des Organismus im späteren Lebensalter ausüben“, unterstreicht Professor Koletzko. „Dieses Phänomen wird als ‚Metabolische Programmierung‘ bezeichnet. In den letzten Jahren haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die starken Auswirkungen frühkindlicher Faktoren auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beim Menschen bis ins hohe Alter belegt. Gewohnheiten, die in den ersten Lebensjahren erworben werden, prägen spätere Ess- und Bewegungsgewohnheiten bis ins Erwachsenenalter. Die Informationen der App-Trilogie basieren auf diesen neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen“.

Nicht „für zwei essen“!

Eine der drei Apps heißt "Schwanger & Essen" und wurde im Rahmen der Kooperation vom Kompetenzzentrum für Ernährung, Freising entwickelt. Sie vermittelt das aktuelle Wissen von Psychologen, Ernährungsmediziner, Hebammen und Sportwissenschaftlern. Sie klärt darüber auf, was Frauen schon vor der Schwangerschaft für sich und ihren Körper tun können. Ab wann sie sich eine Hebamme suchen sollten, ob sie Sushi oder Salami in der Schwangerschaft essen dürfen und wie viel Gewichtszunahme okay ist. werdende Mütter benötigen eine deutlich erhöhte Menge an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen, die ihr eigener Körper und der Organismus ihres Babys jetzt dringend brauchen, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit. Gerade jüngere Frauen, die sich bis dahin aus Zeitmangel nur mit Junkfood und schnellen Riegeln ernährt haben oder aus Rücksicht auf ihre Figur extrem auf ihr Gewicht geachtet haben, müssen jetzt „für zwei“ denken und auf die richtige Zusammensetzung ihrer Ernährung achten.

Guten Appetit mit dem Breikalkulator

Mit der zweiten App „Baby & Essen“ kommen Mutter, Vater und Baby gesund durch die ersten 12 Monate: Sie behandelt alle wichtigen Themen rund um das Stillen, Füttern und die Beikost. Sie enthält Ernährungs-Tipps und Infos zur Allergievorbereitung für stillende Mütter, Wissenswertes rund um Muttermilch und Flaschennahrung sowie Rezepte für Babys und Kleinkinder.

Neben Ernährungstipps und Fachwissen gibt es Infos zu den Entwicklungsschritten des Babys, z.B. krabbeln, Laufen lernen und kauen. Ein interaktiver Breikalkulator hilft beim Zusammenstellen von für den Entwicklungsstand des Kindes abgestimmten Mahlzeiten. Herausgeber dieser App ist innerhalb der Trilogie das Netzwerk Gesund ins Leben.

Prägende Geschmackserlebnisse

Die App „Kind & Essen“ bietet Hilfe für den aufregenden Alltag mit einem Kleinkind bis zu drei Jahren. „Im Alter von 1 bis 3 Jahren machen Kinder wichtige Entwicklungsschritte. Die richtige Ernährung, Raum und Zeit für ausreichende Bewegung und ein

gesunder Lebensstil ermöglichen das gesunde Aufwachsen. Gerade im Alter zwischen einem und drei Jahren ist es enorm wichtig, dass Kinder die Vielfalt von Lebensmitteln erkunden und den Geschmack unterschiedlicher Speisen mit allen Sinnen erfahren“, sagt Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko.

Die App „Kind & Essen“ enthält praktische Ernährungsempfehlungen, spezielle Rezepte für Kleinkinder und macht Lust auf gesundheitsförderliche Mahlzeiten. Die Eltern können mit Hilfe eines Ernährungs-Checks einfach prüfen, was ihr Kind im Laufe eines Tages isst und welche Nahrungsmittel in den nächsten Mahlzeiten vorkommen sollten. Ein digitaler Notizblock stellt sicher, dass beim Einkauf nichts vergessen wird. Auch Eltern, die sich vegetarisch ernähren, finden Antworten auf ihre Fragen.

Miteinander verknüpft

Im Gegensatz zu anderen Schwangerschafts- und Ernährungs-Apps wurden die drei neuen Apps von Anfang an als Trilogie konzipiert: Sie bauen chronologisch und inhaltlich aufeinander auf. Sie sind auch technisch eng miteinander verknüpft, so dass die Eltern von der Schwangerschaft bis in die Kindheit mit fundierten Informationen begleitet werden.

Die App-Trilogie "Schwanger & Essen", "Baby & Essen" und "Kind & Essen" basiert auf den aktuellen Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben. Interaktive Features und Funktionen bieten unter anderem Ernährungs-, Bewegungs- und Gewichts-Checks, allgemeine Checklisten, Erinnerungen an Termine zu Vorsorge und Impfungen sowie Fachwissen zu Krankheiten und vieles mehr. Sie ermöglichen auch das Anlegen eines persönlichen Profils - für die Schwangere selbst oder für die eigenen Kinder.

Professor Koletzko: „Unsere Empfehlungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden von allen einschlägigen Fachgesellschaften, Institutionen und Verbänden inhaltlich unterstützt“.

Gefördert wird die App-Trilogie vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Die drei Apps „Schwanger & Essen“, „Baby & Essen“ sowie „Kind & Essen“ sind kostenlos im Apple-Store und Google Play Store für die Betriebssysteme iOS und Android zum Download verfügbar.

Sie sind frei von Werbung und gewährleisten den Datenschutz, in dem sie keine personenbezogenen Daten speichern oder an Dritte weitergeben.

Weitere Informationen unter www.familie-gesund-ernährt.de.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Fördern Sie die Stiftung Kindergesundheit mit Ihrer Spende!

Die Stiftung Kindergesundheit setzt sich durch Forschung und Praxisprojekte für die Vorbeugung von Kinderkrankheiten ein. Gemeinsam mit anerkannten Experten verbessern wir die Chancen aller Kinder, gesund aufzuwachsen und ihre Talente optimal zu entwickeln. Denn Kinder sind unsere Zukunft!

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

Dieser Newsletter wird
unterstützt von

strukturplan

Agentur für
Print & Kommunikation

www.strukturplan.de