

Anfangsglück – Ernährung gemeinsam entdecken

Ein Programm des Verbands der Privaten Krankenversicherung (PKV) e. V.

in Kooperation mit der Dein Starker Partner für Netzwerke GmbH & Co. KG (DSPN) und der Plattform Ernährung und Bewegung gGmbH (peb).

www.anfangsglueck.de



Zeitraum

September 2022 – August 2024



Ziel

Förderung einer gesunden Ernährungsumgebung für (werdende) Eltern und deren Kindern in den ersten 1.000 Lebenstagen

Warum braucht es ein Programm wie Anfangsglück?

Die ersten 1.000 Tage eines Menschen – von der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag – stellen die Weichen für das spätere Leben. In dieser Zeit werden Ernährungsmuster geprägt, die die gesundheitliche Entwicklung maßgeblich beeinflussen. Daher ist es entscheidend, dass Eltern sich ihrer Vorbildfunktion insbesondere in dieser prägenden Phase bewusst sind – und dass sie dabei unterstützt werden, Ernährungskompetenzen auszubauen und ihre Kinder von Anfang an gesund zu ernähren. Präventionsprogramme mit dem Fokus auf den ersten 1.000 Tagen können daran anknüpfen, dass gerade junge und werdende Eltern besonders empfänglich für Gesundheitsbotschaften und Veränderungen ihres Lebensstils sind.

Was leistet Anfangsglück?

Die größte Herausforderung der Prävention und Gesundheitsförderung liegt darin, diejenigen Personengruppen mit Präventionsmaßnahmen zu erreichen, die am meisten von ihnen profitieren – zum Beispiel Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status. Diese werden oftmals nur

unzureichend von gesundheitsbezogenen Ratgebern, Gesundheitskursen oder ähnlichen Maßnahmen erreicht. Das Phänomen ist als so genanntes Präventionsdilemma bekannt. Ein vielversprechender Ansatz, dieses Dilemma zu korrigieren, ist der Setting-Ansatz (gemäß § 20a SGB V – Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention) und insbesondere eine Verschiebung des Schwerpunktes von der Verhaltensprävention hin zur Verhältnisprävention. Präventionsmaßnahmen für eine gesunde Ernährung in den ersten 1.000 Tagen sollten also das Gesundheitsverhalten der Eltern fördern, indem sie die Ernährungsumgebung (Verhältnisse) gestalten.

Anfangsglück hat sich daher zum Ziel gesetzt, die Ernährungskompetenzen in familiennahen Einrichtungen, sei es in Krabbelgruppen, Schwangerschafts- oder Stillberatungen, zu stärken und zu fördern. Mitarbeitende im Gesundheits- und Sozialbereich (z. B. aus Krippen, Kitas, Familienzentren oder Beratungsstellen) sind diejenigen mit der größten Strahlkraft auf die Zielgruppe, haben häufige Austauschpunkte und werden in der Regel als Vertrauenspersonen wahrgenommen. Durch Beratung, Schulung und Vernetzung werden diese Multiplikator*innen im Wissens- und Kompetenzaufbau unterstützt, sowie darin gestärkt, Ernährungsbotschaften wirkungsvoll an die Eltern zu vermitteln. Auf diese Weise treffen werdende und junge Eltern in ihrem unmittelbaren Umfeld auf kompetente Ansprechpartner*innen sowie ernährungsfördernde Rahmenbedingungen und erfahren optimale Unterstützung. Gesundere Ernährungsentscheidungen werden auf diese Weise erleichtert. Die Entwicklung von Anfangsglück folgt daher auch dem Motto: Gesunde Ernährungsumgebung = gesunde Entscheidungen – oder anders gesagt: Make the healthier choices the easier choices. So leistet das Programm einen wertvollen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit.

Welche gesundheitspolitische Bedeutung hat Anfangsglück?

Viele Initiativen der jüngeren Zeit unterstreichen die Bedeutung des Themas:

- Zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention hat der Gesetzgeber die **Nationale Präventionskonferenz** ins Leben gerufen. Diese setzt sich mit dem Ziel „gesund aufwachsen“ dafür ein, junge und werdende Eltern hinsichtlich der Ausbildung ihrer Gesundheitskompetenz zu unterstützen. Die Kommune wird dabei als besonders geeignetes Interventionsumfeld hervorgehoben, da sie viele Berührungspunkte mit dem Alltag werdender und junger Familien aufweist.
- Auf bundespolitischer Ebene wurden unterschiedliche Initiativen ins Leben gerufen, um werdende und junge Eltern zu einem gesunden Lebensstil für sich und ihre Familien zu animieren. Darunter auch das **Nationale Gesundheitsziel „Gesundheit rund um die Geburt“**. Dieses wurde 2017 formuliert und soll laut aktuellem Koalitionsvertrag durch einen Aktionsplan unterstützt werden, um besonders Frauen in der Schwangerschaft hinsichtlich einer angemessenen Gewichtszunahme und Ernährung zu unterstützen.
- 2008 wurde zudem durch das Bundesministerium für Gesundheit sowie das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft die **Initiative IN FORM** ins Leben gerufen. Dieser Aktionsplan hat die Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel und

Übergewicht und die damit zusammenhängenden Krankheiten zum Ziel. Teil der Initiative IN FORM ist das **Netzwerk Gesund ins Leben** am Bundeszentrum für Ernährung zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit – von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter.

- Mit dem Koalitionsvertrag aus dem Jahr 2021 hat die Bundesregierung sich darauf verständigt, bis 2023 eine **Ernährungsstrategie für Deutschland** zu verabschieden. Ziel ist es, eine gesunde Umgebung für Ernährung und Bewegung zu schaffen – insbesondere mit Blick auf Kinder. Bestandteil der Ernährungsstrategie ist explizit auch die Förderung von Ernährungskompetenzen.

Alle diese Aktivitäten verfolgen das Ziel, die ersten 1.000 Tage im Hinblick auf Ernährung und Gesundheit positiv zu beeinflussen und unterstreichen die Bedeutung des Themas. Anfangsglück zahlt auf die adressierten Ziele ein, indem das Programm im Kontext der Settingprävention gemäß § 20a SGB V (Präventionsgesetz) gesundheitsfördernde Lebenswelten dort schafft, wo die Familien leben, spielen und lernen.

Wie wird Anfangsglück entwickelt?

Anfangsglück startet mit einer zweijährigen Pilotphase in vier ostdeutschen Modellregionen in Berlin und Thüringen. In die Programmentwicklung werden sowohl Expert*innen als auch die Zielgruppen des Programms eingebunden, um mit ihnen gemeinsam bedarfsgerechte Konzepte und Materialien zu entwickeln. Diese werden anschließend in Einrichtungen der Modellregionen erprobt und unabhängig evaluiert. Dabei liegt auch ein besonderes Augenmerk auf den kritischen und förderlichen Faktoren der späteren Übertragung von Anfangsglück auf andere Kommunen.