

## Verein «PEBS»: Ernährungs- und Fitnessangebote für Schwangere und Mütter

PEBS steht für «Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt» und umfasst die Stärkung der Ernährungs- und Bewegungskompetenz der schwangeren Frauen und Mütter. PEBS schafft gesundheitsförderliche Bedingungen für Schwangere und Mütter und gelebte Prävention.

### Ziele

- Sensibilisierung der schwangeren Frauen/Mütter für eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung während der Schwangerschaft und nach der Geburt im Rahmen von Projekten
- Förderung und Unterstützung von Weiterbildungen für Fitnesskurseleiterinnen, ErnährungsberaterInnen und weiteren Fachpersonen, welche mit Schwangeren und Müttern arbeiten
- Vernetzung von Fachleuten aus der Gesundheitsförderung/Public Health und anderen gesundheitsrelevanten Gebieten

### Hintergrund

Bereits während der Schwangerschaft werden wichtige Weichen für das spätere Leben des Kindes gestellt. Die Eltern haben eine Vorbildfunktion für ihre Kinder.

Der Verein PEBS vermittelt den werdenden Müttern fachlich korrekte Informationen zur Ernährungs- und Bewegungsumsetzung. Im Zentrum stehen Frauen mit weniger soziökonomischen Ressourcen. Sie sind vermehrt von mangelnder Bewegung, unausgewogener Ernährung und folglich eher von Übergewicht betroffen.

### Tätigkeiten, Angebote

Die Fitnesskurse leisten einen wichtigen Beitrag zu einer regelmässigen körperlichen Aktivität. Die Bewegungskurse in der Gruppe fördern die soziale Integration und den Austausch unter den Müttern aus verschiedenen Kulturen.

Die präventive Ernährungsberatung stärkt das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung. Eine Beratung möglichst zu Beginn der Schwangerschaft unterstützt eine Verhaltensänderung frühzeitig. Der Verein

organisiert Weiterbildungen, um den verschiedenen Multiplikatoren (Fitnessinstructorinnen, ÄrztInnen, Hebammen, Mütter-/VäterberaterInnen, Gesundheitsfachpersonen etc.) einheitliche Informationen zur Ernährung und Bewegung im Bereich Schwangerschaft und nach Geburt zu vermitteln. Es werden Vorträge zu Ernährungs- und Bewegungsthemen für verschiedenen Fach- und Interessensverbänden angeboten. Ein Netzwerk mit Ernährungs- und Bewegungsfachpersonen wird aktiv gepflegt.



Eine Zusammenarbeit mit Migrationsfachpersonen fördert den Kontakt zu Schlüsselpersonen in Communities mit Migrationshintergrund.

### Erfahrungen

Eine externe Evaluation zeigt, dass die Angebote von PEBS nebst der Steigerung der Bewegung, auch eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen haben. Insbesondere werden der Austausch und die soziale Interaktion untereinander gefördert.

Mit Gesundheitsförderung Schweiz besteht eine fachliche Unterstützung und persönliche Begleitung. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch).

### Standorte

Alle Details zu den Angeboten in der Schweiz sind auf [www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch) ersichtlich.

Im Kanton Zürich, Solothurn und Thurgau unterstützt und begleitet die Gesundheitsförderung des Kantons (KAP) die Angebote. Im Kanton Zürich profitieren Frauen mit einer Prämienverbilligung oder einer Kultur Legi von Caritas von der kostenlosen Teilnahme bei allen Angeboten.

### Kontakt

Sibylle Abt, MAS Prevention and Health Promotion, Ernährungsberaterin BSc FH Bern  
Geschäftsführerin Verein PEBS  
[kontakt@buggyfit.ch](mailto:kontakt@buggyfit.ch)  
[www.buggyfit.ch/verein-pebs](http://www.buggyfit.ch/verein-pebs)