

Richtig essen von Anfang an: Österreichische Gesundheitskasse begleitet durch Weltstillwoche 2022

Gesunder Start ins Leben: Vom 01. bis zum 07. Oktober 2022 stehen auch bei der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) alle Zeichen auf der Stillförderung sowie -stärkung von werdenden und frischgebackenen Müttern. Jährlich startet die World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) ihre Initiative, um mit gängigen Vorurteilen aufzuräumen, Elternteile zu beraten und das natürlichste der Welt zu zelebrieren – die tägliche Ernährung von Anfang an.

Eltern erfahren Wissenswertes rund ums Stillen, Ernährung und gesunden Lebensstil

Seit 1991 wird die Stillwoche rund um den Globus gefeiert – mehr als 120 Länder machen mit. Unter dem diesjährigen Motto „Stillen. Eine Handvoll Wissen reicht.“ reiht sich die ÖGK mit vielen kostenfreien Workshops und Webinaren im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ ein. Das Angebot zeigt Möglichkeiten des Stillens sowie geeignete Alternativen, zahlreiche Infos und praktische Tipps zu diesem Schwerpunkt auf. Neben der Ernährung spielen auch die Bedürfnisse und das psychische Wohlbefinden der Mutter eine zentrale Rolle.

Die Kurse geben genügend Raum für Austausch und offene Fragen wie: Wie lange soll ich stillen? Kann ich mit meiner Ernährung die Zusammensetzung der Milch beeinflussen? Wirken sich Alkohol oder Kaffee auf die Muttermilch und somit auf mein Baby aus? Angehörigen, frischen und werdenden Eltern sollen so mögliche Ängste genommen und Sicherheit durch praxisbezogene Beratung der Expertinnen und Experten ermöglicht werden.

Programm „Richtig essen von Anfang an!“

Mit der richtigen Ernährung legen Eltern einen bedeutenden Grundstein für das gesunde Heranwachsen ihres Kindes. Weil Muttermilch alles, was ein Baby braucht, in der exakt richtigen Menge enthält, gilt das natürlich auch und besonders für die Stillzeit. Freilich: Sehr oft wirft gerade dieser wichtige Abschnitt zahlreiche Fragen auf – und genau hier setzen die Angebote der ÖGK an. Im Programm „Richtig essen von Anfang an!“ werden Ernährungsformen und ein gesunder Lebensstil von der Schwangerschaft über die Stillzeit bis zum Kleinkindalter besprochen. Fachexpertinnen und -experten beraten auch bei der Prävention sowie direkten Umsetzung im Familienalltag.

„Richtig essen von Anfang an!“ ist ein Gemeinschaftsprogramm vom Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen, der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES) und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und wird in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse seit Jahren erfolgreich umgesetzt.

28. September 2022

Presseaussendung



Weitere Details zu „Richtig essen von Anfang an!“ und den Kursen der Österreichischen Gesundheitskasse in den jeweiligen Bundesländern gibt es unter www.gesundheitskasse.at/revan. Alle Termine und Informationen zu den jeweiligen Ernährungsthemen sind auch auf der Website www.richtigessenvonanfangan.at zu finden.

Das Programm ist für alle werdenden Eltern und deren Angehörige, am besten gleich zu Beginn der Schwangerschaft.

Rückfragehinweis für Medien:

Österreichische Gesundheitskasse
Mag.^a Marie-Theres Egyed
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at