

O-Ton*



**Journalistenworkshop des Netzwerks Gesund ins Leben
(26.09.2018, Bonn) zur Vorstellung der neuen nationalen
Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft**

Dr. Marianne Röbl-Mathieu

Frauenarztpraxis, STIKO-Mitglied, Berufsverband Frauenärzte e.V.

Wir sehen das ja sogar in der Schwangerschaft, wo wir wirklich unterstellen, dass das ein Zeitfenster mit hoher Motivation ist. Aber viele Frauen schaffen es dann doch nicht, sich in der Zeit „noch schnell“ einen gesunden Lebensstil anzueignen.

Da geht es darum, dass ich als Frauenärztin überhaupt das Problem erkenne. Dass ich sehe, diese Frau hat in den letzten drei Jahren 8 kg zugenommen. Sie ist immer noch im Normgewichtsbereich, aber wenn ich es merke, kann ich sie ansprechen. Ich kann sie fragen, was los ist. Manchmal reicht das schon, damit ihr klar wird, dass sich etwas geändert hat. Sie ist dann vielleicht schon in der Lage, selber wieder an dieser Schraube zu drehen. Erstmal fragen was steckt dahinter, was könnte der Grund sein, und dann die Aufklärung darüber, dass es durchaus auch Bedeutung für die reproduktive Gesundheit haben kann. Zu dem Zeitpunkt kann man noch entspannt damit umgehen, weil man noch keine manifeste Pathologie hat. Es kommt dann auch auf die Frau an, ob sie sagt: „Da denke ich jetzt mal drüber nach, das bekomme ich selbst in den Griff.“ Oder: „Ich mache ein Online-Programm von einer Krankenkasse mit.“ Oder ob sie vielleicht sagt: „Ja, das ist mir schon länger aufgefallen. Ich schaffe das einfach nicht.“ Es könnte sein, dass sie früher oder später – wir sprechen da auch vom *teachable moment* – an den Punkt kommt, an dem sie bereit ist, sich unterstützen zu lassen. Ich kann das nicht in meiner Praxis alles noch zusätzlich bewältigen. Da ist es für mich wichtig, dass es ein Netzwerk gibt, dass man mit anderen Fachleuten kooperieren kann, mit Ernährungsexperten, vielleicht mit Sportexperten, mit Psychologen und Psychotherapeuten.

**Aus Gründen der Lesbarkeit ist die Transkription des gesprochenen Wortes in Teilen geringfügig umformuliert.*

Weitere Informationen

Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft

www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html

Komplette Dokumentation des Journalistenworkshops mit Vorträgen, Bildern, O-Tönen

www.gesund-ins-leben.de/inhalt/journalistenworkshop-31116.html

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).