

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**

**Prof. Dr. Dr. Christine Graf**

*Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V., Deutsche Sporthochschule Köln*

Wir haben das selber mal in Gynäkologenpraxen abgefragt [was Schwangere davon abhält sich zu bewegen, obwohl sie es für wichtig erachten; vgl. Bauer et al. J Phys Act Health 2018; 15: 204ff.] Natürlich wollen alle gesund bleiben und gesund durch die Schwangerschaft kommen. Für uns ist das eigentlich die beste Phase, um an Familien heranzukommen und zu sagen: Hier ist das Zeitfenster für den gesunden Lebensstil. Aber trotzdem ist es so, dass es natürlich Gründe gibt, warum es einem [in der Schwangerschaft zeitweise] nicht gut geht. Dann gibt es aber auch diese anderen klassischen Gründe: Zeitmangel, keine Kinderbetreuung, keine passenden Angebote, keine gute Umgebung, Kosten, aber vor allen Dingen ist es eben die Angst, dem Kind nicht schaden zu wollen.

Und das ist meine letzte wichtige Botschaft: Es ist einmal wichtig, einheitliche Botschaften zu haben, was ja ein Auftrag des Netzwerks Gesund ins Leben ist, dass Frauen nicht dauernd verwirrt sind, was man darf oder nicht darf. Aber vor allem ist es unsere Aufgabe – und [an die anwesenden Medienvertreterinnen/-vertreter] das ist bitte auch Ihre Aufgabe – zu entängstigen und zu sagen: wenn der Gynäkologe oder die Gynäkologin grünes Licht gibt, dann spricht überhaupt nichts dagegen, auch während der Schwangerschaft körperlich aktiv zu sein.

*\*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](http://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](http://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).