

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*

Wenn man darüber nachdenkt, dass die Muskulatur inzwischen auch als endokrine Drüse gesehen wird, und eben nicht nur bekannt ist, dass das Bauchfett Faktoren herstellt, die in die Krankheitsprozesse integriert sind, sondern dass jede [Muskel]Kontraktion Faktoren freisetzt, die wiederum ins Gesunderhalten eingehen, dann ist das vielleicht auch nochmal was ganz Wichtiges.

*\*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).