

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

Es wird auch nie von mir gesagt werden, welche Sportart die beste ist. Die Sportart ist gut, die man macht! Nur in der Schwangerschaft muss man eben ein paar Don'ts beachten. Aber wenn wir Frauen beibringen, als Gynäkologen und Gynäkologinnen: hör auf dich selber, schau was dir guttut und achte auf Warnzeichen, dann ist das eine gute Handlungsempfehlung.

**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).