

Pressemitteilung

Schwäbisch Gmünd,  
16.10.2017

## Neu: Kochvideos von babyclub.de Gesundes Essen für Schwangere

Wie ernähre ich mich richtig? Gerade in der Schwangerschaft stellen sich viele Frauen diese Frage. babyclub.de startet deshalb die brandneue Reihe "Kochen mit babyclub.de" – Kochvideos mit gesunden und einfachen Rezepten zum Nachkochen. Bisher einzigartig: Jedes Rezept enthält zusätzliche Informationen, warum dieses Gericht ideal für werdende Mütter ist.

### Rezeptvideos: schnell und einfach nachkochen

In der Schwangerschaft verändert sich viel im Körper der Frau. Damit sich das Ungeborene gesund entwickeln kann, benötigt die Schwangere unter anderem noch mehr wertvolle Nährstoffe. "Kochen mit babyclub.de" bietet deshalb schnelle und einfache Kochideen, die speziell auf die Bedürfnisse der Schwangeren und ihres Babys zugeschnitten sind und sie so mit wichtigen Nährstoffen versorgen können.

In den kurzen Videos wird vorab erklärt, welche besonderen Vitamine und Mineralstoffe das Gericht enthält und warum diese so wichtig sind, um danach unterhaltsam und auf das Wesentliche reduziert die einzelnen Kochschritte zu zeigen. Damit hat die werdende Mutter alle Informationen auf einen Blick.

Zu finden sind diese Rezeptvideos für Schwangere neben dem YouTube-Kanal und den Sozialen Netzwerken wie Facebook von babyclub.de, selbstverständlich auch bei [www.babyclub.de](http://www.babyclub.de). Dort sogar mit zusätzlichen Informationen und den Rezepten zum Ausdrucken.

### Ernährung in der Schwangerschaft

Außerdem finden Schwangere bei babyclub.de weitere, wichtige Beiträge zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft. So werden auch Fragen wie "Was darf ich noch essen und was ist jetzt tabu?" geklärt.

*Mit über 1 Mio. Besuchern pro Monat ist babyclub.de Deutschlands größtes ökologisch orientiertes Familienmagazin für werdende und junge Eltern mit Themen rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Babys erstes Jahr.*

### Pressekontakt:

Julia Jordan  
Redaktion babyclub.de  
Goethestraße 115, 73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel. 0 71 71/9 25 29-0  
E-Mail [info@babyclub.de](mailto:info@babyclub.de)