

# CARE S WOMAN

## für die Frau

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin E, Vitamin D, Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B12, Eisen, Zink, Selen und Jod.

### Liebe zukünftige Mama,

wir haben für dich in **CARE S WOMAN** eine speziell für Frauen mit Kinderwunsch entwickelte Mikronährstoffkombination zusammengestellt um deine Fruchtbarkeit und den baldigen Eintritt einer gesunden Schwangerschaft zu unterstützen. Fruchtbarkeit hängt nicht zuletzt mit einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise zusammen, wobei besonders Vegetarierinnen/Veganerinnen (Vitamin B12, Eisen, Selen, Zink) und Langzeitanwenderinnen der Anti-Babypille (Folsäure, Vitamin B12, Vitamin B6, Zink) zu einer kritischen Unterversorgung bestimmter Mikronährstoffe neigen.

In zahlreichen klinischen Studien konnte die Wirksamkeit folgender Mikronährstoffe auf die Fruchtbarkeit der Frau nachgewiesen werden.

Die europäische Gemeinschaft hat eine Liste der zugelassenen gesundheitsbezogenen Angaben bei der Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben bei Lebensmittel VO (EG) 1924/2006 (Health Claims Verordnung). Nur diese Angaben dürfen in Zukunft bei der Angabe von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben und Aussagen verwendet werden.

### FOLSÄURE: VORKOMMEN UND FUNKTION

Folsäure ist ein lebenswichtiges Vitamin der B-Gruppe, das vom menschlichen Körper nicht selber hergestellt werden kann und ist für die Zellteilung und Neubildung von Zellen unentbehrlich. Außerdem spielt es eine große Rolle im Eisen und Vitamin B12 Stoffwechsel.

### WAS MACHT FOLSÄURE BZW. FOLAT?

U.a. sind folgende gesundheitsbezogene Angaben derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.
- Folat trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei.
- Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei.
- Folat trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung.

### WARUM KANN FOLSÄURE ERGÄNZT WERDEN?

Seit langem ist bekannt, dass generell die Versorgung mit Folsäure kritisch ist. In den Industrieländern ist Folsäure das Vitamin, bei dem am häufigsten ein Mangel auftritt. Durch Folsäuremangel treten vermehrt Fehlbildungen und Fehlgeburten auf. Folsäure ist für die Schwangerschaft besonders wichtig, da es für die Zellteilung und Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft notwendig ist. Ein niedriger Folsäurespiegel stellt einen Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten dar. Aus dem Neuralrohr entsteht später das zentrale Nervensystem (d.h. Gehirn und Rückenmark) und sein Verschluss findet bereits gegen Ende der 4. Schwangerschaftswoche statt, deshalb sollen alle Frauen im gebärfähigen Alter spätestens ab Kinderwunsch ausreichend mit Folsäure aber auch mit Vitamin B12 + Vitamin B6 versorgt sein. Diese drei Vitamine zusammen normalisieren den Spiegel der neurotoxischen Aminosäure Homocystein.

### JOD: VORKOMMEN UND FUNKTION

In Deutschland herrscht immer noch Jodmangel, von dem verschiedene Teile der Bevölkerung betroffen sind, da unsere Nahrung und Trinkwasser als Folge der eiszeitlichen Bodenauslaugung jodarm ist. Es gibt nur wenige Lebensmittel, in denen Jod reichlich enthalten ist. Dies sind Seefisch und andere Meerestiere, sowie Milchprodukte. Jod ist für den Aufbau der lebens-

notwendigen Schilddrüsenhormone unentbehrlich. Die Schilddrüsenhormone steuern wichtige Zellfunktionen im Körper und damit den gesamten Stoffwechsel.

### WAS MACHT JOD?

U.a. sind folgende gesundheitsbezogene Angaben derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.
- Jod trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

### WARUM KANN JOD ERGÄNZT WERDEN?

Der normale Jodtagesbedarf liegt bei 230 µg, Schwangere und Stillende sollten um 250 µg Jod pro Tag aufnehmen. Normalerweise nehmen wir nur um 150 µg Jod täglich über die Nahrung auf. Es wird daher empfohlen bei der Nahrungszubereitung besonders jodiertes Speisesalz zu verwenden. Schwangere sollten rechtzeitig den erhöhten Bedarf durch Jod-Präparate ergänzen.

### SELEN: VORKOMMEN UND FUNKTION

Ähnlich wie bei Jod ist auch die Versorgungslage für Selen in Deutschland nicht ausreichend, da Jod wie Selen durch die eiszeitliche Bedeckung aus den Böden ausgewaschen wurde. Daraus folgt, dass pflanzliche Nahrungsmittel einen niedrigen Selengehalt aufweisen. Das Spurenelement Selen übt für den Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone eine Schlüsselfunktion aus. Als sogenannter Radikalfänger verhindert es, dass die bei der Schilddrüsenhormonsynthese freier werdenden Sauerstoffradikale die Schilddrüsenzellen zerstören. Selen ist ein essentielles Spurenelement, das in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung zugeführt werden muss.

### WAS MACHT SELEN?

U.a. sind folgende gesundheitsbezogene Angaben derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

### WARUM KANN SELEN ERGÄNZT WERDEN?

Die mittlere Selenaufnahme beträgt in Deutschland unter 50 µg und reicht häufig nicht aus, um wünschenswerte Blut-Spiegel zu erreichen. Auf Grund dieses Defizites, das durch Schwangerschaft und Stillzeit noch vergrößert werden kann, werden oft unterschwellige Schilddrüsenkrankungen im Laufe der Schwangerschaft und im Wochenbett erst auffällig. Besonders Vegetarierinnen und Veganerinnen sollten auf eine ausreichende Selenaufnahme achten.

### VITAMIN D: VORKOMMEN UND FUNKTION

Vitamin D3 ist ein fettlösliches Hormon, das unter Sonneneinfluss in der Haut gebildet wird und an der Regulation des Kalziumstoffwechsels beteiligt ist. Es gewährleistet die Funktion vieler Organsysteme.

### WAS MACHT VITAMIN D3?

U.a. sind folgende gesundheitsbezogene Angaben derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.
- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung.

### WARUM KANN VITAMIN D ERGÄNZT WERDEN?

Weltweit kann ein Mangel an Vitamin D3, vor allem ausgelöst durch Veränderungen des Lebensstils, festgestellt werden. Viele Menschen arbeiten den ganzen Tag bei künstlichem Licht, dadurch ist die Haut bei gelegentlicher Sonneneexposition sehr empfindlich und erfordert das Auftragen hoher Lichtschutzpräparate. Dies führt zu mangelhafter Bildung von Vitamin D3 in der Haut. Insbesondere in den Wintermonaten ist in den nördlichen Breiten, wozu auch Deutschland gehört, durch den flachen Einstrahlwinkel der Sonne

keine ausreichende UVB-Strahlung zur Vitamin D3-Bildung möglich. Vitamin D3 wird unabhängig, ob Bildung in der Haut oder Aufnahme über die Nahrung, in die Leber zur weiteren Verstoffwechslung transportiert. Dort wird es in seine Speicherform und danach in den Nieren in seine biologisch aktive Form umgewandelt.

#### ZINK: VORKOMMEN UND FUNKTION

Zink ist ein essenzielles Spurenelement, dass als Bestandteil zahlreicher Enzyme und Proteine an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist. Gute Zinklieferanten sind Fleisch, Fisch und Milchprodukte, aber auch Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse. Allerdings nimmt unser Körper Zink aus tierischen Lebensmitteln leichter auf als aus pflanzlichen Quellen.

#### WAS MACHT ZINK?

U.a. sind folgende gesundheitsbezogene Angaben derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.
- Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei.
- Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

#### WARUM KANN ZINK ERGÄNZT WERDEN?

Wichtig zu wissen ist, dass Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte Phytat enthalten. Phytat ist ein Pflanzenstoff, der die Aufnahme von Zink aus dem Dünndarm hemmt und ist in Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen enthalten. Ein hoher Phytatgehalt der Nahrung kann die Bioverfügbarkeit von Zink deutlich reduzieren. Zink kann nicht gespeichert werden und muss regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden.

#### EISEN: VORKOMMEN UND FUNKTION

Eisen ist ein Spurenelement und besonders in tierischen Produkten wie Fleisch und Fisch enthalten. Tierische Lebensmittel enthalten zweiwertiges Eisen, das vom Körper besser verwertet werden kann als pflanzliches Eisen z.B. enthalten in Spinat, Erbsen und Schwarzwurzeln. Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen. Es ist an vielen Prozessen im menschlichen Organismus beteiligt u.a. am Sauerstofftransport als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) und an der Speicherung von Sauerstoff in der Muskulatur.

#### WAS MACHT EISEN?

U.a. sind folgende gesundheitsbezogene Angaben derzeit nach der EU Verordnung zulässig:

- Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei.
- Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.
- Eisen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

#### WARUM KANN EISEN ERGÄNZT WERDEN ?

Je nach Lebensphase und Lebensstil ist der Eisenbedarf erhöht. Eisenmangel tritt vor allem bei Frauen mit starken Monatsblutungen, Schwangeren und Stillenden (Steigerung des Eisenbedarfs um 100%) Ausdauersportlerinnen, Vegetarierinnen und Mädchen auf.

#### PACKUNGSGRÖSSE:

CARE S WOMAN ist in 1 Dose mit 50 g (100 Kapseln á 500 mg) erhältlich.

#### VERZEHRSEMPFEHLUNG:

**2 Kapseln** täglich mit reichlich Wasser verzehren. Packung enthält 50 Portionen. Auf den Verzehr weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden. Schwangere sollten Eisen nur nach ärztlicher Rücksprache einnehmen. Am optimalsten ist die frühzeitige Folsäureaufnahme (8 Wochen) vor Schwangerschaftseintritt zur Verhinderung eines Neuralrohrdefektes.

#### AUFBEWAHRUNG:

Bitte bewahren Sie die Packung kühl und trocken und bei Raumtemperatur auf. Vermeiden Sie Kälte, wie auch Hitze. **Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.** Geschlossen, kühl und trocken gelagert mindestens haltbar bis Ende: siehe Faltschachtel Boden.

#### ZUTATEN:

Füllstoff Sorbit, D- $\alpha$ -Tocopherylacetat, Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkcitrat, Eisensulfat, Natriumselenat, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Kaliumiodat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Trennmittel Tricalciumphosphat, (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure Glucosaminsalz, Pteroylmonoglutaminsäure, Methylcobalamin

#### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTANGABEN:

ZUSAMMEN- SETZUNG	PRO VERZ. EMPF. (2 KPS.)	NRV* PRO VERZ. EMPF.
Vitamin E	100 mg $\alpha$ -TE	833 %
Vitamin D3	25 $\mu$ g	500 %
Folsäure	400 $\mu$ g	200 %
Vitamin B6	6 mg	429 %
Vitamin B12	20 $\mu$ g	800 %
Selen	60 $\mu$ g	109 %
Zink	20 mg	200 %
Eisen	14 mg	100 %
Jod	100 $\mu$ g	67 %

\* Nährstoffbezugswert nach Lebensmittelinformationsverordnungs-VO (EU) 1169 / 2011

#### HINWEISE:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

#### Von Natur aus lactose-, fructose- und glutenfrei, vegan.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

#### WO ERHALTE ICH WEITERE INFORMATIONEN ?

Wenn Sie Fragen haben, die im Zusammenhang mit diesem Produkt stehen, können Sie uns unter der Telefonnummer **0800 10 10 36 40** anrufen oder uns eine Mail unter: **info@medivital.eu** senden.

#### HERZLICHST IHRE

MEDIVITAL Concept GmbH  
Parkstraße 12  
59556 Lippstadt

Tel: 0049 2941 9516208

Fax: 0049 2941 9786984

Bestellservice:

Tel. 0800 10 10 36 40

Fax. 0800 10 10 36 49

Mail: info@medivital.eu

Web: www.medivital.eu



PNZ - 17834471

Stand : 10/2022