

Nahrungsergänzungsmittel für Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Mikronährstoffkombination mit Vitaminen, Mineralstoffen, Cholin, DHA, EPA und Coenzym Q10.

Schutz, Sicherheit und Wohlbefinden für 2

- ✓ **Schutz:** Folsäure verringert das Risiko für die Entstehung von Neuralrohrdefekten, Antioxidantien schützen vor oxidativem Stress
- ✓ **Sicherheit:** frei von künstlichen Farbstoffen, Gluten, Laktose, Konservierungsstoffen sowie gentechnisch veränderten Organismen
- ✓ **Wohlbefinden:** Mikronährstoffe, die Müdigkeit und Schwangerschaftsübelkeit sanft entgegen wirken

Die Entscheidung zu einem Kind ist ein großer Schritt. Ist der Entschluss einmal gefasst, so beginnt eine Reise in ein aufregendes Abenteuer.

Um dem Baby einen möglichst idealen Start in seine Entwicklung zu ermöglichen, kann die zukünftige Mutter so einiges tun. Experten empfehlen, den weiblichen Körper bereits einige Monate vor einer geplanten Schwangerschaft gezielt mit wichtigen Vitaminen (z.B. Folsäure und Vitamin D), Mineralien (z.B. Magnesium, Eisen, Jod), den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sowie Cholin zu versorgen. Und auch während der Schwangerschaft gilt eine gesunde Lebensführung sowie eine ausgewogene Ernährung, die reich an Folsäure und anderen wertvollen Vitalstoffen ist, als beste Gesundheitsvorsorge.

Was ist Fertilovit® F^{or 2} plus DHA?

Fertilovit® F^{or 2} plus DHA ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen mit Kinderwunsch über die Schwangerschaft bis in die Stillzeit zugeschnitten ist. Neben einer Rundumversorgung mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen enthält es hochdosierte Folsäure.

Schutz

Das B-Vitamin Folsäure ist für alle Zellteilungs- und Zellwachstumsprozesse unverzichtbar und gilt daher auch als das wichtigste Vitamin vor und während einer Schwangerschaft. Als Folat kommt es unter anderem in Obst und Gemüse vor, ist jedoch sehr hitze- und lichtempfindlich. Die wichtige Schutzfunktion der Folsäure zeigt sich besonders in der Frühschwangerschaft, dann ist ein niedriger Folatspiegel nämlich ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Folsäure sorgt dafür, dass sich das Neuralrohr, aus dem sich das Zentralnervensystem, das Rückenmark und das Gehirn entwickeln, beim Embryo vollständig schließt. Um den Folatspiegel zu erhöhen, ist die ergänzende Aufnahme von mindestens 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis notwendig. Da Folsäure eine Funktion bei der Zellteilung besitzt, ist sie auch weiterhin unentbehrlich für die körperliche Entwicklung des Fetus bzw. des Embryos und später des Babys. Zudem hat Folsäure noch andere wichtige Funktionen im Körper: Sie trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei, unterstützt das Immunsystem und trägt zu einer normalen Blutbildung bei.

Andere B-Vitamine wie Vitamin B6 und Vitamin B12 sind wichtig für die Zellteilung und einen gesunden Homocystein-Stoffwechsel. Pantothensäure kann zu einem gesunden Stoffwechsel der Steroidhormone, zu denen auch die Geschlechtshormone gehören, beitragen.

Schwangere und stillende Frauen sollten auf eine ausreichende Zufuhr langkettiger Omega-3-Fettsäuren achten. Diesen Verbindungen kommt bei der vorgeburtlichen und frühkindlichen Entwicklung des Gehirns wie auch der Sehkraft maßgebliche Bedeutung zu. Eine der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren in diesem Zusammenhang ist DHA. Da die Nervenzellen des Gehirns wie auch die Photorezeptoren der Netzhaut besonders hohe Konzentrationen dieser Fettsäure aufweisen, hat sie eine wesentliche Bedeutung für die Entwicklung des Gehirns wie auch des Sehvermögens. Vor allem während des letzten Schwangerschaftsdrittels und während der ersten Wochen nach der Geburt, wenn sich

die entsprechenden Zellen zu vermehren beginnen, ist eine ausreichende Versorgung der Schwangeren und Stillenden mit DHA von entscheidender Bedeutung. Ernährungsexperten empfehlen, ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel und bis zum Ende der Stillzeit zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 mg Omega-3 Fettsäuren 200 mg DHA täglich einzunehmen.

Seit Neuestem sprechen sich internationale Ernährungsexperten zudem dafür aus, Cholin in Präparate für die Schwangerschaft und Stillzeit aufzunehmen. Diese Verbindung ist ein Baustein für Zellmembranen (in Form von Phosphatidylcholin) wie auch für einen Botenstoff im Gehirn (in Form von Acetylcholin), und spielt somit für die Entwicklung des Ungeborenen eine zentrale Rolle. Der Cholinbedarf ist während der Schwangerschaft und Stillzeit deutlich erhöht und eine Unterversorgung von Schwangeren und Stillenden ist leider sehr häufig. Cholin ist auch für den Homocystein-Stoffwechsel sowie die Leberfunktion der zukünftigen Mutter wichtig. Ein Mangel während der Schwangerschaft kann zu einem erhöhten Homocystein-Spiegel führen, welcher wiederum einen Risikofaktor für Schwangerschaftskomplikationen darstellt.

Der Vitalstoff Coenzym Q10 ist an den Stoffwechselfvorgängen in den Mitochondrien der Körperzellen beteiligt. Keine andere Zelle unseres Körpers enthält so viele Mitochondrien wie die Eizelle. Das ist kein Wunder, denn Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ der Zelle, sie stellen die Energie bereit, die die Zellen benötigen. Und das ist besonders in der Schwangerschaft eine ganze Menge!

Weitere Mikronährstoffe wie Eisen, Jod und Antioxidantien haben andere wichtige Funktionen zur Unterstützung des Körpers bei Kinderwunsch und Schwangerschaft. Während Eisen für den Sauerstofftransport im Blut und die normale Blutbildung notwendig ist, und Jod zu einer gesunden Schilddrüsenfunktion mit einer normalen Hormonproduktion beiträgt, können Antioxidantien wie Vitamin C und E die Erbsubstanz, Proteine und Lipide der Körperzellen vor oxidativem Stress schützen. Für eine optimale Entfaltung der ernährungsphysiologischen Funktion enthält **Fertilovit® F^{or 2} plus DHA** Vitamin C in Depotform.

Sicherheit

Während der Schwangerschaft steht Sicherheit für Mutter und Kind an erster Stelle. Selbstverständlich sollte auf Zigaretten und Alkohol verzichtet werden, aber auch unnötige Allergene und Zusatzstoffe sollten dem Baby zuliebe vermieden werden. Deswegen ist **Fertilovit® F^{or 2} plus DHA** frei von Laktose, Gluten und Konservierungsmitteln. Die Fischölkapseln enthalten ausschließlich hochkonzentrierte und hochaufgereinigte Omega-3-Konzentrate der weltweit führenden Premiummarke Epax®. Dies garantiert höchste, standardisierte und gleichbleibende Qualität mit Schadstoffwerten, die nicht nur unterhalb strengster gesetzlicher EU-Vorgaben, sondern sogar unterhalb aller analytischer Nachweisgrenzen liegt. Ebenso wird bei **Fertilovit® F^{or 2} plus DHA** auf künstliche Farbstoffe verzichtet - die innovative vegane Cellulosekapsel ist ausschließlich mit einem Farbextrakt aus der Purpurkarotte gefärbt.

Wohlbefinden

Eine Schwangerschaft ist für die werdende Mutter mit zusätzlichen Belastungen verbunden, was sich häufig in verstärkter Müdigkeit widerspiegelt. Die Vitamine C, Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3), Pantothensäure, B6 und B12 sowie Magnesium und Eisen tragen sanft zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Ausgelöst durch hormonelle Umstellungen sind auch Übelkeit und Erbrechen häufige Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft. Vitamin B6 trägt zum hormonellen Gleichgewicht bei, damit Sie sich in Ihrer Schwangerschaft rundum wohl fühlen können!

Weitere Ratschläge von Experten, die Ihnen helfen können, zur gesunden Entwicklung Ihrer Eizellen und später Ihres Babys beizutragen, finden Sie unter www.fertilovit.com!

Nahrungsergänzungsmittel für Frauen mit Kinderwunsch,
in der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Darreichungsform:

Kapseln

Packungsgröße:

2 x 30 Kapseln, 1-Monatspackung

Nettofüllmenge:

45,5 g

Zutaten Vitamin- und Mineralstoffkapsel:

Cholinbitartrat, Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose, L-Ascorbinsäure, Eisencitrat, Coenzym Q10, Nicotinamid, D-alpha-Tocopherylacetat, Zinkoxid, Calcium-D-pantothenat, Karottenkonzentrat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin, Überzugsmittel Ethylcellulose.

Zutaten Fischölkapsel:

Fischölkonzentrat, Gelatine (Rind), Feuchthaltemittel Glycerin, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte.

Zusammensetzung:

Die Zusammensetzung von **Fertilovit® F or 2 plus DHA** entspricht den besonderen Erfordernissen von Frauen mit Kinderwunsch, zur Schwangerschaft und zur Stillzeit.

	Pro Tagesdosis	% NRV*
Vitamin D	20 µg	400
Vitamin E	12 mg α-TE	100
Vitamin C	80 mg	100
Thiamin	1,1 mg	100
Riboflavin	1,4 mg	100
Niacin	16 mg NE	100
Vitamin B6	1,4 mg	100
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B12	5,5 µg	220
Biotin	50 µg	100
Pantothensäure	6 mg	100
Magnesium	100 mg	26
Eisen	7,5 mg	54
Zink	5 mg	50
Selen	60 µg	109
Jod	150 µg	100
Cholin	140 mg	-
Coenzym Q10	30 mg	-
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	-
Eicosapentaensäure (EPA)	40 mg	-

*) Nutrient reference values (Referenzmengen) laut EU-Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) und Schweizer Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV)

Fertilovit® F or 2 plus DHA ist frei von künstlichen Farbstoffen, glutenfrei sowie laktosefrei.

Verzehrempfehlung:

Um dafür Sorge zu tragen, dass die Vitalstoffdepots Ihres Körpers optimal gefüllt sind, empfiehlt es sich, **Fertilovit® F or 2 plus DHA** bereits circa 1-3 Monate vor einer geplanten Schwangerschaft zu verzehren.

Bitte nehmen Sie einmal täglich eine Vitamin- und Mineralstoffkapsel sowie eine Fischölkapsel (= 1 Tagesdosis). Verzehren Sie diese unzerkaut mit reichlich Wasser.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Hinweis auf Mindesthaltbarkeitsdatum:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf der Packung aufgedruckt.

Hergestellt in Deutschland

Vertrieb EU:

Gonadosan Distribution GmbH
Römerstrasse 2
6900 Bregenz
Österreich
www.fertilovit.com

Vertrieb Schweiz/Liechtenstein:

Gonadosan GmbH
Kürsteinerstrasse 2
9015 St. Gallen
Schweiz
www.gonadosan.com

