

GynVital® gravida

Eine Marke von Jenapharm 

Nahrungsergänzungsmittel
Für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende

Kinderwunsch? – Ja, ich bin schwanger

Ihr Frauenarzt hat Ihnen kürzlich bestätigt, dass ein neues Leben im Entstehen ist – Ihr Kind. Für viele geht damit ein lang ersehnter Traum in Erfüllung, für andere ist der Zeitpunkt vielleicht nicht ideal und alles kommt etwas überraschend. Egal – Sie haben „Ja“ gesagt und freuen sich auf das kleine Wunder, das zukünftig sehr eng mit Ihnen verbunden sein wird – und wahrscheinlich auf Ihr ganzes zukünftiges Leben irgendwie Einfluss hat.



Nach der ersten Freude stürzen eine Menge Fragen auf Sie ein

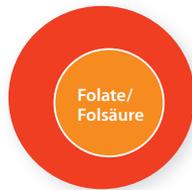
Die „doppelte“ Verantwortung ist für fast jede Frau in dieser Situation eine Herausforderung. Aber Sie sind nicht allein. Frauenarzt und Hebamme, Familie und Freunde sorgen dafür, dass daraus nicht eine doppelte Belastung sondern doppeltes Glück wird.

Ihr Baby hat einen direkten Draht zu Ihnen

Über die Nabelschnur können Sie von Anfang an Einfluss auf das Wohlergehen und gute Gedeihen Ihres Kindes nehmen. Später kommt der mehr direkte Kontakt durch Empfinden der Kindsbewegungen und Reaktionen Ihres Babys auf Streicheln oder Geräusche aus der Umgebung dazu. Selbstverständlich sollte von Anfang an sein, dass Sie auf für das Baby schädliche Einflüsse wie Alkohol, Rauchen und Drogengebrauch möglichst schnell und umfassend verzichten.

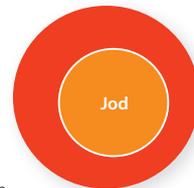
Wichtig ist eine gesunde Ernährung

Der Spruch „Du bist, was du isst“ gilt in abgewandelter Form auch in der Schwangerschaft: „Du bist, was deine Mutter isst.“ Dabei hat sich erwiesen, dass man in der Schwangerschaft auf keinen Fall mengenmäßig „für zwei“ essen muss. Zu beachten ist die ausreichende Versorgung des neuen Lebens mit Stoffen, die der Körper selbst nicht bilden kann, z. B. Vitamine und Mineralstoffe. Trotz eines guten Angebotes an Nahrungsmitteln zeigen Befragungen von Schwangeren und jungen Frauen vor der Schwangerschaft, dass im Alltag eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht immer möglich ist. GynVital® gravida enthält unter anderem Vitamin D, Calcium, Folat und Vitamin B12, die alle eine Funktion bei der Zellteilung haben.



Folate/Folsäure

Vor allem Schwangere und Stillende haben einen Mehrbedarf an Folaten. Diese zur Gruppe der B-Vitamine gehörenden Substanzen finden sich zum Beispiel in Blättern (von folium = Blatt) von grünem Gemüse. Sie sind hitze- und lichtempfindlich, bei längerer Lagerung und bei der Zubereitung kann es daher zu Verlusten kommen. Folsäure ist die stabile synthetische Variante der Folate. Folate spielen eine Rolle bei der Zellteilung und tragen daher zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Mit einer ausreichenden Folat/Folsäure-Zufuhr sollte man bereits mindestens 4 Wochen vor Eintritt einer Schwangerschaft beginnen.



Jod

Eine ausreichende Versorgung mit Jod unterstützt die Funktion der Schilddrüse. Diese steuert über ihre Hormone den normalen Energiestoffwechsel aller Zellen. In der Schwangerschaft und Stillzeit besteht auch für diesen Mikronährstoff ein erhöhter Bedarf. In der Nahrung findet man Jod in relevanter Menge unter anderem in Seefisch, die Verwendung von jodiertem Speisesalz trägt ebenfalls zur Jodversorgung bei.



Omega-3-Fettsäuren

Bei den Omega-3-Fettsäuren handelt es sich um langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Docosahexaensäure (DHA), eine dieser Fettsäuren, wird insbesondere im Gehirn und in der Netzhaut des Auges angereichert und trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und des Sehvermögens Ihres Kindes vor und nach der Geburt bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Schwangere und Stillende zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis von 250 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA = Eicosapentaensäure) täglich 200 mg DHA zusätzlich einnehmen. In der Nahrung kommen DHA und EPA in ausreichenden Mengen unter anderem in fettem Seefisch vor. Wenn man Fisch nicht mag, ist eine Nahrungsergänzung z. B. mit Fischölkonzentrat eine Alternative.

Scannen Sie diesen Code, um mehr über GynVital® gravida zu erfahren.



www.gynvital.de

PureMax™-Technologie* –
hochwertiges Fischölkonzentrat in
kontrollierter Lebensmittelqualität



Mit einer speziell entwickelten Aufbereitung des Fischöls wird hohe Reinheit gewährleistet. Dies gelingt durch die Kombination umfangreicher Reinigungsschritte und –techniken, der so genannten PureMax™-Technologie. PureMax™ reduziert effektiv umweltbedingte Verunreinigungen, die in Seefischen vorkommen können. Dies führt zu einer hochwertigen Quelle essenzieller Omega-3-Fettsäuren.

* PureMax ist eine Marke der Croda International PLC, England

Calcium und Vitamin D

Calcium ist ein bedeutender Baustein für die Knochen. Daher ist auf eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung vor, während und nach der Schwangerschaft zu achten.

Milch und Milchprodukte sind gute Quellen hierfür. Auch calciumreiches Mineralwasser und verschiedene grüne Gemüse enthalten relevante Mengen dieses Knochenbausteins. Voraussetzung dafür, dass das Calcium aus der Nahrung überhaupt in das Blut und später in die Knochensubstanz gelangen kann, ist das Vorhandensein der aktiven Form von Vitamin D. Kurz gesagt – Vitamin D bringt Calcium ans Ziel und trägt somit zu einem normalen Calciumblutspiegel bei. Auch zur normalen Funktion des



Immunsystems leistet Vitamin D einen Beitrag. Als Quelle für Vitamin D gilt in erster Linie die körpereigene Bildung in Zellen der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht bestimmter Wellenlänge. Dies ist in unseren geografischen Breiten häufig nur von etwa April bis Ende September in ausreichendem Maße möglich. In der übrigen Zeit des Jahres sind Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fisch, Eigelb und einige Pilzsorten Vitamin D-Spender.

GynVital® gravida kombiniert in einer Weichkapsel eine sinnvolle Menge an Omega-3-Fettsäuren mit Vitaminen und Mineralstoffen zur Nahrungsergänzung bei Schwangeren, Stillenden und Frauen mit Kinderwunsch. Die Kapselhülle enthält Rindergelatine. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

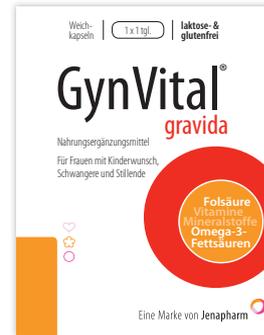
GynVital® gravida – einmal täglich eine Kapsel mit einer ausreichenden Flüssigkeitsmenge (am besten stilles Wasser) verzehren. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, trocken und nicht über 25 °C lagern.

Das GynVital®-Vitalstoffkonzept ist speziell für Frauen gemacht, mit Nährstoffen, die für den Körper der Frau von Bedeutung sind. Vom Zeitpunkt schon vor einer Schwangerschaft bis hinein in die Stillzeit. Für die Frau in ihren aktivsten Jahren.

Von Jenapharm, Spezialist für Frauengesundheit.

GynVital® gravida

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren



Alles Gute für Sie und Ihr Kind wünscht Ihnen Ihr GynVital®-Team von Jenapharm

Weitere Informationen zu GynVital® gravida finden Sie im Internet unter www.gynvital.de

Unser GynVital®-Team berät Sie gern bei persönlichen Fragen unter:

Telefon: 03641 64 8888
Telefax: 03641 64 8889

GynVital® gravida

Eine Marke von Jenapharm

Nahrungsergänzungsmittel
Für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende

Zusammensetzung pro Weichkapsel	Menge pro Weichkapsel	% der empfohlenen Tagesdosis*
Vitamine		
Folsäure	400 µg	200 %
Vitamin B1	1,2 mg	109 %
Vitamin B2	1,5 mg	107 %
Vitamin B6	1,9 mg	136 %
Vitamin B12	3,5 µg	140 %
Niacin	15 mg NE	94 %
Vitamin D	10 µg	200 %
Vitamin E	15 mg α-TE	125 %
Mineralstoffe/Spurenelemente		
Jod	100 µg	67 %
Calcium	120 mg	15 %
Omega-3-Fettsäuren		
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	**
Eicosapentaensäure (EPA)	40 mg	**

* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung
** noch keine Empfehlung vorhanden

Jenapharm GmbH & Co. KG
Otto-Schott-Straße 15
07745 Jena
www.jenapharm.de

Jenapharm