

Burgerstein

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit.

Richtig versorgt mit Mikronährstoffen.



INHALTSVERZEICHNIS

Bedeutung einer guten Mikronährstoffversorgung bei Kinderwunsch sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit	4–5
Einsatz von Burgerstein Produkten während der Schwangerschaft und Stillzeit	5
Burgerstein Produkte für die Schwangerschaft und Stillzeit: <ul style="list-style-type: none">• Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit• Burgerstein Dolomit• Burgerstein Omega-3 DHA• Burgerstein BIOTICS-FEM	6–10
Schwangere und Stillende benötigen mehr Mikronährstoffe	11
<i>Stiftung Folsäure Schweiz</i> „6 von 10 Frauen nehmen Folsäure zu spät ein“	12–13
<i>Prof. Dr. med. Ch. Breymann</i> „Mikronährstoffe können Schwangerschaften positiv beeinflussen“	14
<i>Renate Süvegh, Pflegefachfrau DNII, Schwerpunkt Kinder, Hebamme FH & Fachberaterin Mikronährstoffe</i> „Das Hineinwachsen in ein neues Leben ist für alle Beteiligten eine intensive und beglückende Zeit.“	15

Wieso sind Mikronährstoffe für Schwangere und Stillende von grosser Bedeutung?

Zu keinem anderen Zeitpunkt im Leben einer Frau ist der Bedarf an Mikronährstoffen höher als in der Schwangerschaft und in der Stillzeit.

Bereits in den ersten 3–4 Lebenswochen – also bevor die werdende Mutter weiss, dass sie schwanger ist, haben beim Embryo wichtige Entwicklungsprozesse (Gewebe-/ Organentwicklung, Nervensystem) stattgefunden. Daher ist das sich entwickelnde Kind von Anfang an auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie Fett- und Aminosäuren angewiesen. Die werdende Mutter sollte somit **bereits vor der Schwangerschaft** darauf achten, sich genügend Nährstoffe zuzuführen, um die körpereigenen Reserven aufzustocken. So kann der Organismus optimal auf eine kommende Schwangerschaft vorbereitet werden.

Die Zufuhrempfehlungen für diverse Mikronährstoffe liegen in der Schwangerschaft im Vergleich zum Durchschnittsbedarf um 50–100% höher. Eine Nahrungsergänzung mit einem Nährstoff-Supplement ist daher sinnvoll, um die gesunde Entwicklung des Kindes zu gewährleisten.

Auch nach der Geburt bleibt der höhere Bedarf bestehen. Der Säugling verdoppelt in den ersten 4–6 Monaten sein Geburtsgewicht. Er ist auf eine ausgewogene Nährstoffversorgung via Muttermilch angewiesen.

Was nützen Mikronährstoffe in der Schwangerschaft und Stillzeit?

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Fett- und Aminosäuren werden vor allem zur Deckung des erhöhten Bedarfs der Mutter gebraucht. Eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Mikronährstoffen dient zudem der optimalen Entwicklung des Kindes und fördert einen positiven Schwangerschaftsverlauf.

Die Produkte von Burgerstein ergänzen die Ernährung der werdenden Mutter gezielt mit wichtigen Mikronährstoffen. Mehr dazu erfahren Sie auf den folgenden Seiten oder bei medizinischen Fachpersonen.

„Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.“ Gertrud von le Fort (1876–1971), dt. Dichterin

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen angenehmen Schwangerschaftsverlauf und einen guten Start ins neue Leben für Mutter und Kind!

Ihr Burgerstein Team

Einsatz von Burgerstein Produkten während der Schwangerschaft und Stillzeit.

EINSATZGEBIET

PRODUKT-EMPFEHLUNGEN

Grundversorgung

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit

Zur Unterstützung der Gehirnentwicklung¹

Burgerstein Omega-3 DHA

Mineralstoffe für den Knochenaufbau²

Burgerstein Dolomit

Bakterienkulturen, welche aus der Scheidenflora gesunder Frauen stammen.

Burgerstein BIOTICS-FEM

¹ Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

² Kalzium wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit

Vorsorge für zwei.



Das ausgewogene Basispräparat für Schwangere und Stillende.

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter und unterstützt die gesunde Entwicklung des Kindes.



Mit Quatrefolic®

F mit Folsäure
avec acide folique
con acido folico
stiftung-folsäure.ch

- Kundennutzen ■
- Produktvorteile ■

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist während der Schwangerschaft und Stillzeit deutlich erhöht. In keinem anderen Lebensabschnitt einer Frau ist der Nährstoffbedarf höher. Die sinnvolle und sichere Nährstoffergänzung wird – vom Zeitpunkt des Kinderwunsches bis zur Stillzeit – zu einer zentralen Frage:

- **Kompensation des erhöhten Bedarfs der Mutter in der Schwangerschaft und Stillzeit**
- **Unterstützung der gesunden Entwicklung des Kindes im Mutterleib und über die Muttermilch während der Stillzeit**
- **Unterstützung eines gesunden Schwangerschaftsverlaufs**

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit ist speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren und Stillenden zugeschnitten und unterstützt eine optimale Entwicklung des Kindes. Es enthält 13 Vitamine sowie 10 Mineralstoffe und Spurenelemente in einer ausgewogenen und schonenden Formulierung:

- **600 Mikrogramm Folsäure (Quatrefolic®): Ein niedriger Folsäurespiegel der schwangeren Frau ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Embryo¹. Folsäure spielt bei essentiellen Stoffwechselschritten in allen Zellen eine zentrale Rolle und wird dabei im sogenannten Folsäure-Kreislauf in verschiedene Folsäure-Formen umgewandelt. Quatrefolic® liefert den Darmzellen Folsäure in einer Form, die sie gut aufnehmen und ohne weitere Veränderungen ins Blut abgeben können, damit sie den weiteren Körperzellen direkt zur Verfügung steht.**
- **30 Milligramm organisches Eisen: trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin der Mutter bei – exakt in der richtigen Dosierung gemäss aktuellem Wissensstand**
- **B-Vitamine: viele B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei**
- **Vitamin C: wichtiges Antioxidans; trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und zur Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut**

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit orientiert sich bezüglich der Zusammensetzung an den Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und an den D-A-CH*-Referenzwerten 2015 für die Nährstoffzufuhr von Schwangeren und Stillenden. Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit ist aufgrund der ausgewogenen Dosierungen und der sorgfältigen Rohstoffauswahl sehr gut verträglich. Es enthält keine künstlichen Aromastoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe und kann vor, während und nach der Schwangerschaft regelmässig eingenommen werden.

¹ Frauen im gebärfähigen Alter sollten ergänzende Folsäure mindestens über einen Zeitraum von einem Monat vor bis zu drei Monaten nach der Empfängnis einnehmen, damit eine positive Wirkung erzielt werden kann.

* Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015).

Burgerstein Dolomit

Mineralstoffe für eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern.



- Kalzium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung

Burgerstein Dolomit enthält Kalzium und Magnesium in Form von besonders gut verwertbaren Verbindungen. Somit wird der Körper optimal mit den beiden wichtigen Mineralstoffen versorgt.

Empfohlener Tagesbedarf:
600 mg Kalzium und 300 mg Magnesium
(Einnahme über den Tag verteilt)

Für den Aufbau und die Erhaltung gesunder Knochen in jedem Lebensalter brauchen wir Kalzium aber auch Magnesium. Mit einer guten Versorgung während der Schwangerschaft und Stillzeit – fortgesetzt im Kindes- und Jugendalter – kann der Grundstein für starke Knochen gelegt werden. Auch für eine normale Muskelfunktion sind Kalzium und Magnesium unerlässlich: Kalzium für die Kontraktion, Magnesium für die Entspannung. Die beiden Mineralstoffe sind physiologische Gegenspieler im Organismus.

- Kundennutzen
- Produktvorteile

Burgerstein Omega-3 DHA

Zur Deckung des erhöhten Bedarfs an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



- DHA ist wichtig für die Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling.¹
- DHA ist ein wichtiger Bestandteil der Sehzellen in der Netzhaut und trägt zur normalen Entwicklung der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.¹

Burgerstein Omega-3 DHA ist ein reines Fischöl-Präparat mit einem besonders hohen Anteil der wertvollen Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure). Dank der hohen Konzentration an DHA reicht 1 Kapsel pro Tag, um den erhöhten Bedarf zu decken.

Docosahexaensäure (DHA) ist eine lebensnotwendige und mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure. DHA ist ein wichtiger Struktur-Bestandteil der Zellen, insbesondere im Hirn sowie in der Netzhaut des Auges. Aus diesem Grund ist eine ausreichende Versorgung während der ganzen Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig. Für Personen, die keine Kapseln schlucken möchten, gibt es das Burgerstein Omega-3 liquid Öl. Ein ausgewogenes Omega-3-Präparat mit den Fettsäuren DHA und EPA, das ein feines Orangenaroma hat.

¹ Positive Wirkung, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d. h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

Garantiert nachhaltiger Fischfang



Fischöl aus umweltverträglichem und nachhaltigem Fischfang – zertifiziert gemäss „Friend of the Sea“. Kein Fischgeschmack, kein Aufstossen, mit garantierter Reinheit dank umfassender Qualitätskontrollen.

Burgerstein BIOTICS-FEM

Natürlich – für die Frau



- Für Frauen, die Bakterienkulturen aus der Scheidenflora gesunder Frauen sinnvollerweise benötigen.

Burgerstein BIOTICS-FEM besteht aus einer innovativen Kombination von vier milchsäurebildenden Bakterienkulturen und Biotin. Es ist dank der Kapselform einfach einzunehmen. Die vier in BIOTICS-FEM enthaltenen Stämme sind diejenigen Milchsäurebakterien, welche aus der Scheidenflora gesunder, schwangeren Frauen stammen. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Schleimhäute in der Scheide) bei.

Kinderwunsch

Schwangerschaft

Stillzeit

1. Trimester

2. Trimester

3. Trimester

OPTIMALE GRUNDVERSORGUNG:

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit

Burgerstein Omega-3 DHA

Burgerstein Dolomit

Burgerstein BIOTICS-FEM

SPEZIELLE BEDÜRFNISSE UND BESCHWERDEN:

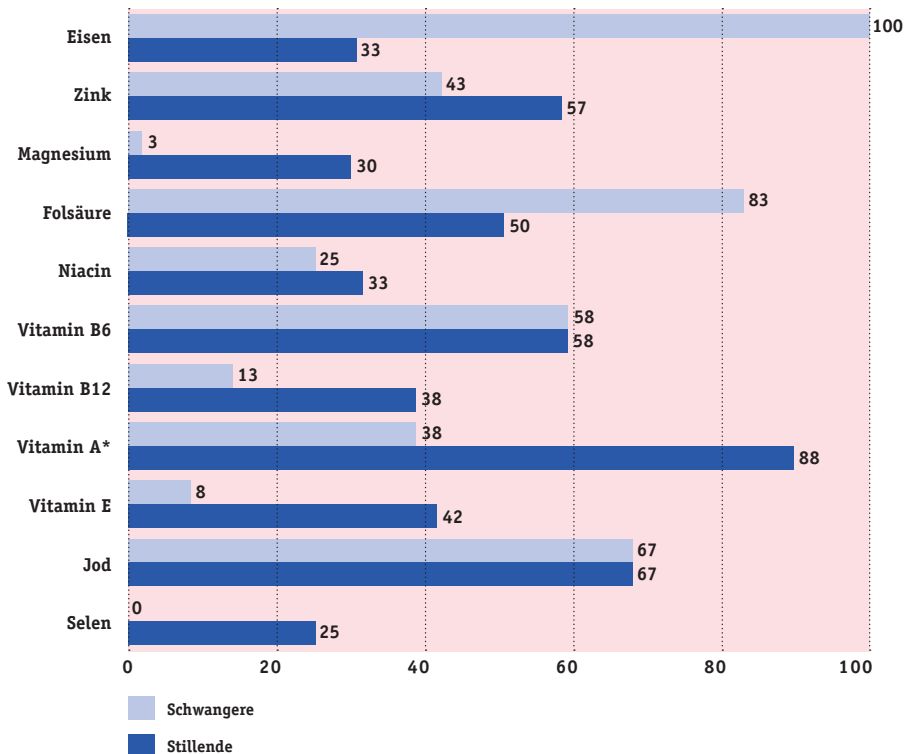
Gezielte Einnahme geeigneter Mikronährstoffe

- Kundennutzen
- Produktvorteile

Schwangere und Stillende benötigen mehr Mikronährstoffe.

Die Tabelle zeigt deutlich, dass der Bedarf an einzelnen Mikronährstoffen bei Schwangeren und Stillenden teils um 100% höher ist. Demgegenüber steigt der Kalorienbedarf ab dem 2. Trimester der Schwangerschaft aber nur um etwa 12,5% (= 250 kcal/Tag) und ab dem 3. Trimester sowie in der Stillzeit lediglich um ca. 25% (= 500 kcal/Tag) an. Daher ist es wichtig, auf eine zusätzliche Mikronährstoff-Supplementierung mit ausgewogenen und gut verträglichen Präparaten zu achten.

MEHRBEDARF AN MIKRONÄHRSTOFFEN IN PROZENT



* Beta-Carotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und wird in dieser Form als Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere und Stillende zugeführt.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015).

„6 von 10 Frauen nehmen Folsäure zu spät ein.“

Es ist doch erstaunlich: Obwohl 70% der Bevölkerung mit dem Thema Folsäure vertraut sind, nehmen gemäss neusten Studien immer noch 6 von 10 Frauen Folsäure zu spät ein. Und dass Folsäure für das gesunde Wachstum eines Babys von lebenswichtiger Bedeutung ist, stellt eine Tatsache dar, die bereits seit vielen Jahren erwiesen ist. Folsäure wird für die Zellteilung benötigt, besonders beim raschen Wachstum, also in der Frühschwangerschaft. Warum aber dieses folgenschwere Fehlverhalten im Umgang mit der Folsäure-Prophylaxe?

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) erwähnt in einer Informationsbroschüre Folgendes: „Die Vorbereitungen, um neuem Leben einen guten Start zu ermöglichen, beginnen schon vor der Schwangerschaft mit einer Massnahme zur Verhinderung eines ‚offenen Rückens‘ oder einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte. Genau hier spielt Folsäure eine wichtige Rolle: Ist der Körper der Frau nicht genügend mit Folsäure versorgt, können entscheidende Prozesse in der embryonalen Phase, also ganz zu Beginn der Kindsentwicklung, nicht optimal ablaufen. Es kann zum ‚offenen Rücken‘, verbunden mit einer lebenslangen Behinderung des Kindes, kommen. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung bildet eine gute Grundlage für die Entwicklung Ihres Kindes. Die zur Verhütung dieser Fehlbildung notwendige Menge an Folsäure wird aber damit meistens nicht erreicht. Daher wird allen Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, empfohlen, zusätzlich zur Ernährung täglich 400–800 Mikrogramm Folsäure als Tablette oder Kapsel, am besten in Form eines Multivitaminpräparates, einzunehmen. Und zwar möglichst 4 Wochen vor der Empfängnis und während der ersten 12 Schwangerschaftswochen.“

Klarer kann eine Empfehlung nicht sein, dennoch durchlaufen jährlich rund 75–80 junge Elternpaare den schweren Stress im Zusammenhang mit dem „offenen Rücken“. Rund ein Viertel der mit dieser Tatsache konfrontierten Eltern wünscht das Kind zur Welt zu bringen, sodass in der Schweiz jährlich ungefähr 15–20 Kinder mit „offenem Rücken“ und etwa 150 Kinder mit Lippen-Kiefer-Gaumenspalte das Licht der Welt erblicken. Kinder mit einem „offenen Rücken“ sind lebenslang im unteren Körper gelähmt und auf enge Betreuung im Rollstuhl angewiesen.

Die Gründe, weshalb nur 4 von 10 Frauen die Folsäure zum richtigen Zeitpunkt einnehmen, sind zahlreich. Einerseits erreicht unsere Botschaft noch nicht alle Frauen mit Kinderwunsch. Andererseits dauert es heute vom Kinderwunsch bis zur Empfängnis immer länger, weil das Durchschnittsalter der Mütter nach oben gewandert ist. Und natürlich ist es nicht einfach, jahrelang an das Thema Folsäure zu denken. Wenn der Arzt die Schwangerschaft feststellt, befindet sich die Frau bereits in der 4. oder 5. Woche der Schwangerschaft, während der Verschluss des Neuralrohres schon zwischen dem 24. und 27. Tag abgeschlossen ist.

Aus diesem Grunde startete im Januar 2000 die Stiftung Folsäure Schweiz mit dem Ziel, die Bevölkerung über die lebenswichtige Bedeutung der Folsäure zu informieren (www.stiftung-folsaeure.ch oder info@stiftung-folsaeure.ch). Sie können bei der Stiftung kostenlos das Online-Magazin „Faktor F“ lesen und den Newsletter abonnieren. Ebenso empfehlenswert sind die beim BAG gratis zu beziehenden Broschüren „Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit“ und „Folsäure ist unentbehrlich“.



Maria Walliser

Präsidentin Stiftung Folsäure Schweiz und ehemalige Skirennfahrerin



„Mikronährstoffe können Schwangerschaften positiv beeinflussen.“

Es ist allgemein bekannt, dass Schwangere und Stillende einen erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen haben. Die Erfahrung zeigt, dass der Verlauf einer Schwangerschaft positiv beeinflusst werden kann, wenn ein Nahrungsergänzungsmittel mit Mikronährstoffen frühzeitig und regelmässig eingenommen wird.

Bereits bei Kinderwunsch (präkonzeptionell) wie auch in der Schwangerschaft und Stillzeit (perinatal und postnatal) lassen sich Mikronährstoffe ideal für verschiedene Bedürfnisse einsetzen – auch im Hinblick auf die oftmals eingeschränkten Einsatzmöglichkeiten von klassischen Medikamenten oder als optimale Ergänzung zu herkömmlichen Therapieoptionen.

Grundsätzlich sind die vielseitigen Möglichkeiten der komplementären Behandlung mit gut verträglichen Mikronährstoffen in unserem Fachgebiet noch zu wenig etabliert.



Prof. Dr. med. Christian Breymann

Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, spez. Pränatalmedizin

Unterstützung im Wochenbett und in der Stillzeit.

Seit vielen Jahren begleite ich Familien nach dem Spitalaustritt auf ihrem Weg zum Elternsein – und dies nach wie vor mit viel Freude und Begeisterung für meinen Beruf und die sich mir anvertrauenden Menschen.

Es ist eine sehr schöne, neue Aufgabe, für ein kleines Menschlein zu sorgen, damit es zufrieden ist, wächst und gedeiht. Mit der Muttermilch bekommt das Kind nicht nur Nahrung, sondern auch Liebe, Wärme und Trost.

Das Hineinwachsen in ein neues Leben ist für alle Beteiligten eine intensive und beglückende Zeit. Es ist aber auch eine anstrengende Zeit. Oft ist die Mutter nach dem grossen Erlebnis „Geburt“ ausgelaugt und müde. Hinzu kommen schlaflose Nächte, weil das Kind oft gestillt werden möchte. Ein verständnisvoller Partner, umsorgende Grosseltern und enge Freunde, die Unterstützung bieten und im Hintergrund wirken, sind sehr hilfreich und allen „neuen“ Eltern zu wünschen.

Meiner Erfahrung nach ist es in dieser für den Körper sehr kräftezehrenden Phase sinnvoll, zusätzlich zu ausreichender Erholung und Ruhe auch ausgesuchte Spurenelemente und Vitamine zu sich zu nehmen, damit der Körper diese anspruchsvolle Zeit gut meistern kann und nicht in ein Defizit rutscht.



Renate Sèvegh

Pflegefachfrau DNII, Schwerpunkt Kinder, Hebamme FH & Fachberaterin Mikronährstoffe

Was ist in Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit enthalten?

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit (Tagesportion = 2 Tabletten) enthält:

Beta-Carotin	2,4 mg	50%*	Vitamin K1	75 µg	100%*
Vitamin B1	2,2 mg	200%*	Kalzium	300 mg	38%*
Vitamin B2	2,8 mg	200%*	Magnesium	200 mg	53%*
Vitamin B6	2,8 mg	200%*	Zink	10 mg	100%*
Vitamin B12	5 µg	200%*	Eisen	30 mg	214%*
Niacin	32 mg	200%*	Mangan	2 mg	100%*
Pantothensäure	12 mg	200%*	Kupfer	1 mg	100%*
Biotin	100 µg	200%*	Chrom	40 µg	100%*
Folsäure (Quatrefolic®)	600 µg	300%*	Molybdän	50 µg	100%*
Vitamin C	160 mg	200%*	Jod	150 µg	100%*
Vitamin D3	7,5 µg	150%*	Selen	55 µg	100%*
Vitamin E	24 mg	200%*			

*Anteil vom NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

Möchten Sie mehr wissen oder haben Sie Fragen?

Das Buch „Burgerstein Handbuch Nährstoffe“, erschienen beim Trias Verlag, Stuttgart, enthält weitere, vertiefte Informationen zum Thema „Mikronährstoffe“. Es kann unter www.burgerstein-foundation.ch bestellt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Apotheker, Drogisten oder orthomolekularen Ernährungsspezialisten.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Mit Quatrefolic®



Überreicht durch:

Gesundheit braucht Beratung.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil

www.burgerstein.ch

