



system

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# SCHWANGERE + MÜTTER VEGAN

## KINDERWUNSCH BIS STILLZEIT

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Doppelherz system Produkt entschieden haben! Doppelherz system Produkte bieten eine sinnvolle, systematisch abgestimmte Kombination verschiedener Inhaltsstoffe – Nahrungsergänzungsmittel mit System.

Mit einer gesunden Lebensweise und einer Ernährung, die an die besonderen Bedürfnisse vor, während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit angepasst ist, können Sie einen wichtigen Beitrag zu einem guten Schwangerschaftsverlauf und der gesunden Entwicklung Ihres Kindes leisten. Doppelherz system **SCHWANGERE + MÜTTER VEGAN** enthält 11 Vitamine sowie 5 ausgesuchte Mineralstoffe und Spurenelemente kombiniert mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA aus hochwertigem Algenöl. Diese Omega-3-Fettsäuren auf nicht tierischer Basis sind in Kapseln pflanzlichen Ursprungs enthalten. Somit ist das Produkt ideal geeignet für Frauen, die auf tierische Produkte verzichten wollen.

### Welche Rolle spielt die Ernährung bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit?

Es hat sich gezeigt, dass Frauen in der Schwangerschaft keineswegs „mengenmäßig“ sprich einfach die doppelte Menge an Kalorien essen sollten. Von großer Bedeutung ist dagegen die richtige Auswahl an Lebensmitteln und die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

So steigt der Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen in dieser Lebensphase deutlich an. Dies hängt damit zusammen, dass durch die Mutter das ungeborene Kind mitversorgt wird. Und auch in der Stillzeit ist der Bedarf an vielen Nährstoffen erhöht.

Dazu hat die nationale Verzehrsstudie (2008) jedoch gezeigt, dass insbesondere die Versorgung mit Folsäure, Jod, Eisen sowie Omega-3-Fettsäuren gerade bei Frauen häufiger nicht optimal ist.

Das **Tablette+Kapsel-System** von Doppelherz besteht aus einer gut schluckbaren Tablette und einer leicht einzunehmenden Kapsel. Beide zusammen liefern eine umfangreiche Nährstoff-Kombination, um die Versorgung mit Nährstoffen bzw. einen erhöhten Bedarf zu decken.

 **1 x täglich Tablette:**  
Schwangerschaft und Zellteilung + Gewebewachstum  
600 µg Folsäure in sinnvoller Kombination mit B-Vitaminen, Jod und Eisen sowie weiteren Vitaminen und Mineralstoffen.

**Folsäure** trägt zur Zellteilung und zum mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft bei. Frauen mit Kinderwunsch wird empfohlen, mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis an eine ausreichende Folsäureversorgung zu denken. Aber auch während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf deutlich erhöht.

**Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>, Niacin und Vitamin B<sub>5</sub>** (Pantothensäure) unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zum normalen Eiweißstoffwechsel bei. **Vitamin B<sub>12</sub>** leistet einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zur normalen Funktion des Nervensystems.

**Biotin** unterstützt die Erhaltung gesunder Haut und Haare.

Das in den Tabletten von Doppelherz system enthaltene **Betacarotin** ist eine Vorstufe von Vitamin A, das im Körper bei Bedarf in aktives Vitamin A umgewandelt wird. Eine Umwandlung nimmt der Körper jedoch nur dann vor, wenn ein entsprechender Bedarf vorliegt. Es handelt sich daher gerade für schwangere Frauen um eine besonders geeignete Vitamin A-Quelle. Vitamin A trägt zur Zellteilung und einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Vitamin C** unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

**Eisen** unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen und den normalen Sauerstofftransport im Körper. Der Bedarf erhöht sich in der Schwangerschaft um das Doppelte.

**Calcium** und **Vitamin D** tragen zum Erhalt von Knochen und Zähnen bei. Vitamin D unterstützt zudem die Zellteilung.

**Jod** spielt eine Rolle für die normale Produktion der Schilddrüsenhormone, die wichtige Aufgaben im Stoffwechsel erfüllen. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zum normalen Energiestoffwechsel bei. Bei schwangeren Frauen ist die Jodversorgung der Mutter wichtig, da durch sie auch das ungeborene Kind mitversorgt wird.

**Magnesium** trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei.

**Zink** leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden.

 **1 x täglich Kapsel:**  
Schwangerschaft und normale Entwicklung des Kindes  
200 mg DHA + 100 mg EPA + 5 µg Vitamin D + 2,5 µg Vitamin B<sub>12</sub>

Omega-3-Fettsäuren sind ein wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Die wichtigen Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA), die im Körper nicht ohne Vorstufen gebildet werden können.

In Doppelherz system **SCHWANGERE + MÜTTER VEGAN** sind die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA aus hochwertigem Algenöl enthalten.

Eine ausreichende Versorgung der Mutter mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA während der Schwangerschaft und Stillzeit kommt Mutter und Kind zugute.

Die Aufnahme der Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlene Tagesmenge an Omega-3-Fettsäuren täglich 200 mg DHA aufgenommen werden.

Vitamin B<sub>12</sub> trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin D trägt zum Erhalt normaler Knochen, der normalen Muskelfunktion sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

### Verzehrempfehlung:

Die Tagesportion für Erwachsene besteht aus 1 Tablette und 1 Kapsel. Einmal täglich 1 Tablette und 1 Kapsel zu einer Hauptmahlzeit (z. B. zum Frühstück oder zum Mittagessen) mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. stillem Wasser) einnehmen. Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Omega-3-Fettsäuren sollte durchgängig vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit geachtet werden.

### Hinweis:

Ab einer Menge von 3,5 mg Zink pro Tag sollte auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel verzichtet werden.

Zusammensetzung	pro 1 Tablette + 1 Kapsel
<b>Tablette</b>	
Betacarotin entspricht Vitamin A	2 mg 333 µg RE
Vitamin C	110 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	1,2 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	1,6 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	1,9 mg
Vitamin B <sub>12</sub>	1 µg
Vitamin D	5 µg
Biotin	60 µg
Folsäure	600 µg
Niacin	15 mg NE
Pantothensäure	6 mg
Eisen	10 mg
Calcium	144 mg
Magnesium	100 mg
Jod	150 µg
Zink	5 mg
<b>Kapsel</b>	
Omega-3-Fettsäuren-haltiges Algenöl	575 mg
Omega-3-Fettsäuren insgesamt	300 mg
davon Docosahexaensäure (DHA)	200 mg
Eicosapentaensäure (EPA)	100 mg
Vitamin D	5 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	2,5 µg



  
**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg