

EINE RUNDE SACHE



Folio® FAMILIE

Kinderwunsch ♡ Schwangerschaft ♡ Stillzeit



VOM KINDERWUNSCH BIS ZUR STILLZEIT

Mit der Folio®-Familie in jeder Phase passend versorgt.

Ihr wünscht euch ein Baby? Du bist bereits schwanger oder du stillst schon? Dann ist die ausreichende Versorgung mit wertvollen Mikronährstoffen wie Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin D₃ und Jod besonders wichtig!

Mit den Produkten der **Folio®-Familie** ergänzt du deine Ernährung vom Kinderwunsch über die gesamte Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. So stellst du sicher, dass du in jeder dieser Phasen bestens versorgt bist.

Zum Verlauf einer angenehmen Schwangerschaft kannst du auch selbst viel beitragen: Achte auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und sei weiterhin körperlich aktiv – am besten an der frischen Luft.

Für dein seelisches Gleichgewicht solltest du mehr Wert denn je auf die Balance in deinem Alltag mit zusätzlichen Entspannungspausen legen. Außerdem solltest du jeglichen Stress vermeiden!

WIR WÜNSCHEN UNS EIN BABY!

Um gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schwangerschaft zu schaffen, können Paare einiges tun.

Ein gesunder, aktiver Lebensstil mit viel Bewegung, Phasen der Entspannung, kein Alkohol, Nikotin oder Drogen sowie eine ausgewogene Ernährung und ein normales Körpergewicht wirken sich positiv auf die Gesundheit und die Fruchtbarkeit aus.

Gerade das Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern beeinflusst auch positiv die Fruchtbarkeit und damit die Chance auf eine Schwangerschaft. Für Paare mit Kinderwunsch empfiehlt es sich deshalb, verstärkt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu achten.

Dies lohnt sich übrigens in doppelter Hinsicht, denn im Falle einer Schwangerschaft kommt eine hochwertige Ernährung auch dem ungeborenen Kind zugute.

Allerdings ist die richtige Ernährung in der heutigen Zeit nicht immer ganz einfach. Vor allem aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit wird man gerne dazu verführt, sich mit Fertiggerichten oder Convenience-Lebensmitteln weniger gesund zu ernähren.

Zudem steigt das allgemeine Stresslevel an: Auf dem Handy ist man permanent erreichbar, die Grenzen zwischen Arbeits- und Ruhezeiten verschwimmen und es bleibt kaum noch Zeit für Erholungsphasen. Es ist nicht leicht, seinen Lebensstil umzustellen, um dem Wunsch nach einem Kind näher zu kommen.

Daher sollte bereits in der Babyplanungsphase die Ernährung mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen sinnvoll ergänzt werden. Vor allem die in den Produkten der **Folio®-Familie** enthaltene Folsäure (Vitamin B₉) gilt als Schwangerschaftsvitamin und ist für die Zellteilung unverzichtbar.

Außerdem hilft Folsäure in Zusammenarbeit mit den Vitaminen B₆ und B₁₂ die körpereigene Aminosäure Homocystein, die natürlicherweise bei der Nahrungsverwertung entsteht, in nützliche Aminosäuren umzuwandeln.

Dadurch wird die Homocystein-Menge im Blut verringert. Dauerhaft erhöhte Homocystein-Werte haben einen negativen Einfluss auf die Blutgefäße, die Gehirnfunktionen und die Knochen.

Mit den in **Folio®men** enthaltenen Mineralstoffen Zink und Selen können auch Männer mit Kinderwunsch entscheidend dazu beitragen, aktiv die männliche Fruchtbarkeit und die Spermienbildung zu unterstützen.



ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Es kann nicht oft genug gesagt werden: Für die Entwicklung eures Kindes spielt die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit eine entscheidende Rolle!

Während der Kalorienbedarf der Frau nur mäßig erhöht ist, ist der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen (den sogenannten Mikronährstoffen) in diesen Phasen aber erheblich größer.

Sorge daher jeden Tag aufs Neue für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten, Nüssen sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eiern. Verzichte in der Schwangerschaft aber auf Rohmilchprodukte, rohes Fleisch und rohen Fisch!

Es ist jedoch nicht immer leicht, sich mit bestimmten und noch dazu besonders wichtigen Mikronährstoffen ausreichend zu versorgen. Dazu zählen:

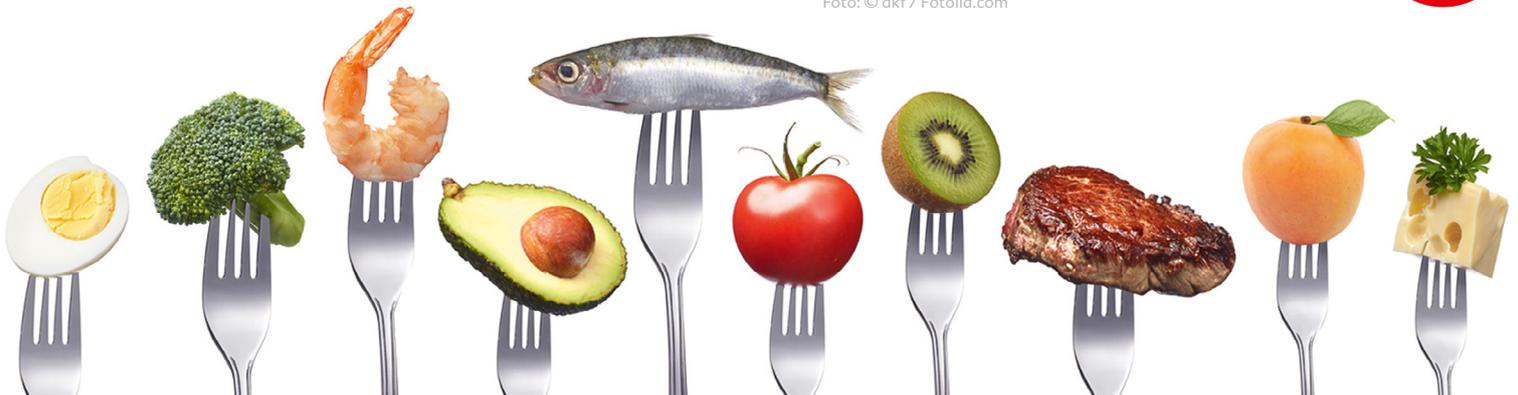
- **Folsäure (B₉) - ein extrem empfindliches Vitamin**
- **Vitamin B₁₂ - bei geringem Verzehr tierischer Lebensmittel**
- **Vitamin D₃ - bei zu seltenem Aufenthalt im Freien**
- **Jod - nur unzureichend in Nahrungsmitteln vorhanden**

Beobachte in der Stillzeit, wie dein Baby auf deine Ernährungsweise reagiert. Z. B. können Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse und Schokolade Blähungen hervorrufen, während Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Tomaten, Paprika und Obstsaft(e) möglicherweise einen wunden Po verursachen.

Alkohol, Drogen und Nikotin sind absolut tabu!



Foto: © akf / Fotolia.com



WARUM SIND DIE MIKRONÄHRSTOFFE IN FOLIO® SO WICHTIG?

Folsäure

Folsäure, auch Vitamin B₉ genannt, hilft bei allen Zellteilungsprozessen. Für das Entstehen des neuen Lebens ist das von großer Bedeutung, denn schließlich bilden sich aus einer befruchteten Eizelle bis zu 100 Milliarden neue Zellen.

Ein ausreichend hoher Folsäurespiegel ist auch unabdingbar für den Schluss des embryonalen Neuralrohrs, aus dem sich später das zentrale Nervensystem (d.h. Gehirn und Rückenmark) des Kindes bildet.

Ein niedriger Folsäurespiegel stellt bei Schwangeren einen Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus dar.

Da der Schluss des Neuralrohrs bereits gegen Ende der vierten Schwangerschaftswoche stattfindet, wenn die wenigsten bereits von ihrer Schwangerschaft wissen, sollten sich alle Frauen im gebärfähigen Alter – **spätestens ab Kinderwunsch** – ausreichend mit Folsäure versorgen.

Außerdem trägt Folsäure zur normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Du selbst profitierst auch in anderer Hinsicht von der Folsäure: Das Vitamin unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern.



Foto: iStock/© Estradamant

Den täglichen Bedarf an Folsäure allein über die Nahrung zu decken, ist sehr schwer. Folsäure ist ein besonders empfindliches Vitamin, das durch Licht und Hitze leicht zerstört wird. Ein Großteil des Vitamins geht durch Überlagerung oder Zubereitung der Speisen verloren.

Wie viel Folsäure sollte wann zugeführt werden?

Eine positive Wirkung stellt sich ein, wenn 400 Mikrogramm (μg) Folsäure über einen Zeitraum von **mindestens** einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis täglich eingenommen werden.

Wird die Einnahme weniger als ein Monat vor der Empfängnis begonnen, sollten höher dosierte Präparate – beispielsweise mit 800 μg Folsäure (in **Folio® forte** enthalten) – täglich unterstützend bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche eingenommen werden.

Für den weiteren Verlauf der Schwangerschaft und die Stillzeit sind 400 μg Folsäure pro Tag ausreichend (in **Folio®** enthalten).



Foto: iStock/© mihalilovanovic

Vitamin B₁₂

Ebenso notwendig wie die Versorgung mit Folsäure ist die mit Vitamin B₁₂, denn die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand. Zudem unterstützt Vitamin B₁₂ die normale Bildung der roten Blutkörperchen sowie den normalen Energiestoffwechsel. Ferner hilft es, dass Immun- und Nervensystem normal funktionieren. Ernährst du dich vegan, fleischarm oder fleischlos? Dann kann es schwierig werden, den Bedarf an diesem wertvollen Vitamin zu decken, das hauptsächlich in Fleisch und Fleischprodukten enthalten ist.

Vitamin D₃

Zu rund 90% wird Vitamin D₃ durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Das Vitamin hilft beim Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen und trägt zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei.

Das in den **Folio**[®]-Produkten enthaltene Vitamin D₃ wird aus Schafwolle gewonnen und so aufgereinigt, dass keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar sind.

Du gibst deinem gestillten Baby ein Vitamin D-Präparat und nimmst gleichzeitig **Folio**[®] ein? Dann besteht keinerlei Gefahr, dass es mit Vitamin D überversorgt wird, denn es kommt nur ein sehr geringer Teil in der Muttermilch an. Denk an deinen Eigenbedarf!

Jod

Als zentraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist Jod unverzichtbar für deren Produktion und trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Jod hilft zudem, dass das Nervensystem und der Energiestoffwechsel normal funktionieren.

Schon gewusst? Ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die Schilddrüse deines Kindes mit ihrer eigenen Hormonproduktion! Sie ist hierfür einzig und allein auf das Jod angewiesen, das du über die Nahrung aufnimmst.

Schwangeren oder stillenden Frauen wird daher geraten, aufgrund ihres erheblichen Mehrbedarfes täglich zusätzlich zur Nahrung 150 Mikrogramm (μg) **Jod** aufzunehmen (wie in **Folio[®] forte** und **Folio[®]** enthalten).

Wird aus medizinischen Gründen von einer zusätzlichen Jodzufuhr abgeraten, können alternativ die jodfreien Produkte **Folio[®] forte** jodfrei und **Folio[®]** jodfrei angewendet werden.

Natürliches Vorkommen der Nährstoffe

Folsäure (Vitamin B₉): in Blattsalaten, Brokkoli, Spinat, Rosenkohl, Grünkohl, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen

Vitamin B₁₂: in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

Vitamin D₃: hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: in Lebertran, fettreichem Fisch

Jod: in Seefisch, jodiertem Speisesalz sowie geringere Mengen in Milch und Milchprodukten

FÜR DAS WOHLBEFINDEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Mit Beginn der Schwangerschaft schlagen die Hormone Purzelbäume. Um den neuen Aufgaben gerecht zu werden, die der Körper jetzt leisten muss, verändert sich auch der Hormonhaushalt. Besonders betroffen sind die Hormone Östrogen und Progesteron sowie das Schwangerschaftshormon β -hCG (humanes Choriongonadotropin).

Gerade in der ersten Phase der Schwangerschaft werden diese Hormone teilweise überschießend produziert, wodurch Beschwerden wie Unwohlsein entstehen können. Hinzu kommt, dass durch die Einnahme oraler Kontrazeptiva („Pille“) die Aufnahme von **Vitamin B₆** verringert wird.

Nausema[®] hilft dir, diese größtenteils hormonell bedingten Veränderungen gut zu verkraften. Denn das in **Nausema[®]** enthaltene **Vitamin B₆** hat nachweislich einen regulierenden Effekt auf die teils überschießende Hormonproduktion und lenkt sie in normale Bahnen. So kannst du dich völlig entspannt deinem Schwangersein hingeben.

In **Nausema[®]** sind die Vitamine **B₁**, **B₆** und **B₁₂** ganz auf die Bedürfnisse von schwangeren Frauen abgestimmt. Mit drei Mini-Dragees über den Tag verteilt ergänzt du optimal deine Ernährung mit diesen wichtigen B-Vitaminen und unterstützt so dein Wohlbefinden in der Schwangerschaft.

IN JEDER PHASE PASSEND VERSORGT!

Phase 1: Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



Folio® forte

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B ₉)	800 µg
Jod	150 µg
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B ₁₂	9 µg

90 Mini-Tabletten * Internationale Einheiten

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Kaliumjodid | Cholecalciferol (Vitamin D₃) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)



Folio® forte jodfrei

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B ₉)	800 µg
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B ₁₂	9 µg

90 Mini-Tabletten * Internationale Einheiten

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cholecalciferol (Vitamin D₃) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Die Produkte der **Folio®-Familie** sind Nahrungsergänzungsmittel und werden in Deutschland hergestellt. Sie sind in allen Apotheken und auf folio-familie.de erhältlich.

Phase 2: Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



Folio®

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B ₉)	400 µg
Jod	150 µg
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B ₁₂	9 µg

90 Mini-Tabletten * Internationale Einheiten

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Kaliumjodid | Cholecalciferol (Vitamin D₃) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)



Folio® jodfrei

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B ₉)	400 µg
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B ₁₂	9 µg

90 Mini-Tabletten * Internationale Einheiten

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cholecalciferol (Vitamin D₃) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Die Mini-Tabletten sind glutenfrei und laktosefrei sowie frei von Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen. Es ist nur **eine** Mini-Tablette täglich einzunehmen!

Für Männer mit Kinderwunsch



Folio® men

Nährstoffe		pro Tablette
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	300 µg	
Vitamin B ₂	1,4 mg	
Vitamin B ₆	3 mg	
Vitamin B ₁₂	9 µg	
Vitamin D ₃ *	20 µg**	
Vitamin C	100 mg	
Vitamin A	167 µg RE***	
Vitamin E	40 mg α-TE	
Mineralstoffe		
Zink	10 mg	
Selen	90 µg	
Kupfer	1 mg	
Sekundärer Pflanzenstoff		
Lycopin	0,5 mg	

30 Tabletten

- * Aus Schafwolle gewonnen und hochgereinigt; keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar.
- ** entspricht 800 I. E. (Internationale Einheiten)
- *** entspricht 1000 µg Beta-Carotin

Zutaten: Füllstoff: Cellulose | Ascorbinsäure (Vitamin C) | Füllstoff: Calciumphosphate | DL- α -Tocopherylacetat (Vitamin E) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose, Polyethylenglycol, Speisefettsäuren | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Talkum | modifizierte Stärke | Zinkoxid | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B₆) | Kupfersulfat | Beta-Carotin (Vitamin A) | Lycopin | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Natriumselenit | Cholecalciferol (Vitamin D₃) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂) | Farbstoffe: Calciumcarbonat, Pflanzenkohle | Stabilisator: Sonnenblumenlecithine | Riboflavin (Vitamin B₂)

Die Bildung und anschließende Reifung der Spermien im Hoden umfasst rund drei Monate. Danach beginnt der Prozess erneut. Unterstütze deshalb deine Ernährung bereits **drei Monate** vor dem gewünschten Eintritt der Schwangerschaft deiner Partnerin und so lange, bis sie schwanger ist. **Die Tabletten sind glutenfrei und laktosefrei sowie frei von Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsstoffen, künstlichen Farbstoffen und Aromastoffen.** Mehr Informationen auf folio-men.de

Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



Nausema®

Vitamin B₆ und weitere B-Vitamine

Nährstoffe	pro Dragee	pro Tagesportion
Vitamin B ₆	7 mg	21 mg
Vitamin B ₁	2 mg	6 mg
Vitamin B ₁₂	4 µg	12 µg

60 Mini-Dragees

Zutaten: Füllstoff: Cellulose | Zucker | Trennmittel: Talkum | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B₆) | Thiaminmononitrat (Vitamin B₁) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Gummi arabicum, Stearinsäure, Calciumcarbonat | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂) | Glukosesirup | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid, Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren | pflanzliches Fett (Palmöl, ganz gehärtet)

Die B-Vitamine in **Nausema®** unterstützen dein Wohlbefinden auf sanfte und natürliche Weise. Nimm 3 x täglich ein Mini-Dragee unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein. Die Mini-Dragees können je nach Bedarf während der gesamten Schwangerschaft eingenommen werden.

Nausema® kann mit den Produkten **Folio® forte** und **Folio®** sowie deren jodfreien Varianten kombiniert eingenommen werden.

Die Lagertemperatur sollte nicht über 25 °C betragen. Bitte achte darauf, dass die Mini-Dragees nicht in die Hände von kleinen Kindern gelangen. **Die Mini-Dragees sind glutenfrei und laktosefrei sowie frei von tierischen Bestandteilen, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen.** Mehr Informationen auf nausema.de

ANWENDUNGSPHASEN

Hier siehst du, in welcher Phase die Produkte angewendet werden:



Alle Produkte werden in Deutschland hergestellt. Erhältlich in allen Apotheken!

UNSER KOSTENLOSER SERVICE

Diese und weitere Angebote findest du auf [folio-familie.de](https://www.folio-familie.de)

Produktbroschüren & Bücher

- Broschüre Folio[®]-Familie
- Broschüre Folio[®] men
- Broschüre Nausema[®]
- Mein BabyBauchBuch
- Kinderwunsch-Ratgeber



Sport & Ernährung

- Pilates-Übungen für die Schwangerschaft und Rückbildung
- Ernährungspyramide für die Schwangerschaft
- Folatreiche Rezepte für eine gesunde Ernährung



Digitale Medien

- folio-familie.de
- Eisprungkalender
- Geburtsterminrechner
- Pilates-Videos
- Social Media
- Podcast „Eine runde Sache“
- App „Pregfood – Ernährungsguide für die Schwangerschaft“



Auf **folio-familie.de** findest du viele weitere
Informationen und kostenlose Serviceangebote



Folio[®] FAMILIE

SteriPharm

Pharmazeutische Produkte
GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68
D-14195 Berlin
www.folio-familie.de