

GENIEßE
JEDEN
MOMENT



Nausema[®]
Wohlfühlen in der Schwangerschaft



GENIEßE LIEBER DEINE SCHWANGERSCHAFT

Du bist schwanger und freust dich auf dein Kind? Dann wird die Freude umso größer sein, je wohler du dich fühlst und je mehr du dein Leben trotz anfänglicher körperlicher und seelischer Umstellungen genießen kannst.

Nausema® hilft dir, dass du diese größtenteils hormonell bedingten Veränderungen gut verkraften kannst.

Denn die in **Nausema®** enthaltenen B-Vitamine haben Eigenschaften, die dich in deinem Wohlbefinden unterstützen. So kannst du dich ganz entspannt deinem Schwangersein hingeben.

Neben den hilfreichen B-Vitaminen gibt es noch weitere Möglichkeiten, um die Auswirkungen der plötzlichen Hormonumstellung abzufedern.

Weitere Informationen dazu sowie hilfreiche Tipps findest du auf unserer Internetseite [nausema.de](https://www.nausema.de).

PURZELBÄUME DER HORMONE

Mit Beginn der Schwangerschaft schlagen die Hormone erst einmal Purzelbäume. Um den neuen Aufgaben gerecht zu werden, die der Körper jetzt leisten muss, verändert sich der Hormonhaushalt gravierend. 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 so manche Beschwerden entstehen können.



Foto: iStock / © gpointstudio

SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

- **Übelkeit und Erbrechen:** Erhöhte Hormonspiegel können Appetitlosigkeit und Übelkeit bis hin zu Erbrechen auslösen.
- **Spannen der Brüste:** Hormonell bedingtes Wachsen der Brust löst ein schmerzhaftes Spannungsgefühl und Überempfindlichkeit aus.
- **Vorübergehende Sehschwäche:** Produktion der Tränenflüssigkeit wird hormonell bedingt gedrosselt; alte Sehkraft stellt sich nach der Geburt in der Regel wieder ein.
- **Müdigkeit:** Entsteht sowohl durch niedrigen Blutdruck als auch durch Eisenmangel.
- **Aufgelockertes Bindegewebe:** Weitet die Gefäße und begünstigt dadurch
 - > niedrigen Blutdruck
 - > Krampfadern
 - > Hämorrhoiden
 - > Wassereinlagerungen in den Beinen
 - > Zahnfleischbluten
- **Kreislaufprobleme und Schwindel:** Können durch einen niedrigen Blutdruck oder geringen Blutzuckerspiegel hervorgerufen werden.
- **Verstopfung:** Entspannte Muskeln des Verdauungstraktes erzeugen einen trägen Darm.

MIT B-VITAMINEN DAS WOHLBEFINDEN STEIGERN

Vitamin B₆ hat nachweislich einen regulierenden Effekt auf die teils überschießende Hormonproduktion und lenkt sie in normale Bahnen. Das ist besonders für die Anfangsphase der Schwangerschaft von Bedeutung, in der ein großer Umbau der Hormone stattfindet.

Einer Studie zufolge haben Schwangere, die an Übelkeit leiden, niedrige **Vitamin B₆**-Spiegel. Obwohl die Versorgung mit diesem Vitamin eigentlich keine Probleme bereitet, können junge Frauen unterversorgt sein.

Hinzu kommt, dass durch die Einnahme oraler Kontrazeptiva („Pille“) die Aufnahme von **Vitamin B₆** verringert wird.

Vitamin B₁, B₆ und B₁₂ tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Darüber hinaus unterstützt das Vitamin-Trio die normalen Funktionen des Nervensystems.



Vitamin B₆ und B₁₂ helfen zudem, dass das Immunsystem normal funktioniert. Denn gerade in der Schwangerschaft ist es wichtig, über ein gutes Immunsystem zu verfügen.

Außerdem unterstützen die Vitamine eine normale Bildung der roten Blutkörperchen. Davon profitieren Schwangere besonders, da ihre Blutmenge im Laufe der Schwangerschaft bis zu 50 % zunimmt.

Die beiden Vitamine haben einen weiteren positiven Effekt: Sie wirken mit, wenn es darum geht, Müdigkeit zu verringern.

In **Nausema[®]** sind die angeführten Vitamine 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.

Worin sind die B-Vitamine enthalten?

- **Vitamin B₆:** (Pyridoxin) in Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Getreide, Milch und Käse
- **Vitamin B₁:** (Thiamin) in Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen
- **Vitamin B₁₂:** (Cobalamin) in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

ERNÄHRUNG, SPORT UND ENTSPANNUNG

Tipps für die Ernährung

- Ernähre dich mit leichter, vitaminreicher Kost und verteile mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag.
- Hilfreich sind Ingwertee und Ingwerbonbons für unterwegs.
- Das Kauen trockener Haferflocken bindet die Magensäure.
- Meide fettige, säurehaltige und stark gewürzte Speisen.
- Halte dich nach dem Essen aufrecht! So nutzt du die Schwerkraft aus, um das Essen im Magen zu behalten.
- Verzichte auf magenreizende Getränke wie Kaffee, Cola oder Orangensaft.
- Mit einem leichten Snack (Joghurt, Milchgetränk) vor dem Schlafengehen oder auch in der Nacht kannst du die morgendliche Übelkeit lindern.

Tipps für den Sport

Leichter Sport, ein Spaziergang an frischer Luft — schon fühlst du dich fit und gestärkt. Ein Training mit mäßiger Intensität ist jetzt wichtig, um die Stütz- und Skelettmuskulatur zu stärken.

Sportarten mit erhöhter Sturz- und Verletzungsgefahr, wie zum Beispiel alle Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten, solltest du allerdings meiden!

Empfehlenswerte Sportarten:

- leichtes Joggen
- Schwimmen/Aquafitness
- (Nordic) Walking/Wandern
- Pilates/Yoga

Ungeeignete Sportarten:

- Skifahren
- Judo
- Geräteturnen
- Ballsport

Tipps für die Entspannung

- Vermeide so gut es geht Stress und Hektik.
- Bewegung an frischer Luft tut gut.
- Sorge unbedingt für ausreichenden Schlaf.
- Gönn dir zwischendurch Ruhepausen und lege die Beine hoch.
- Entspannende Musik wirkt Wunder.
- Lasse dich hin und wieder massieren.

An eines solltest du immer denken:

Sobald du dich entspannst, entspannt sich auch dein Kind. Und umgekehrt spürt es auch jede innere Anspannung von dir.



Foto: iStock / © STEEX

WAS DU NOCH TUN KANNST...

Akupressur

Wenn du unter Übelkeit leidest, kannst du auch mit Akupressur dagegen vorgehen.

Und so gehts: Drücke alle vier Stunden mit drei Fingern auf die Innenseite deines Unterarms, kurz über dem Handgelenk. Es gibt auch Akupressurbänder, die die gleiche Wirkung erzielen.



Gerüchen aus dem Weg gehen

In der Schwangerschaft wird dein Geruchssinn besonders empfindlich sein. Versuche deshalb Gerüchen, die jetzt sehr unangenehm für dich sind, aus dem Weg zu gehen.

Trinken – viel und richtig

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – mindestens zwei Liter am Tag. Verdünnte Saftschorlen, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sind besonders geeignet.

Gesunder Schlaf

Sorge dafür, dass du auch ausreichend Schlaf bekommst, denn die hormonellen Veränderungen zu Beginn der Schwangerschaft rauben dir viel Energie.

FÜR DAS WOHLBEFINDEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

In **Nausema**® sind die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂ enthalten und 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.



Nausema® ist ein in Deutschland hergestelltes Nahrungsergänzungsmittel. Die Mini-Dragees sind in allen Apotheken und auf nausema.de erhältlich.

Die Mini-Dragees sind **glutenfrei** sowie frei von Laktose, tierischen Bestandteilen, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen.

Nausema®

Zusammensetzung

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

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)

Packungsgröße 60 Dragees [PZN 09944777]





Anwendung Nimm 3 x täglich ein Mini-Dragee unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein.

Aufbewahrung Die Lagertemperatur sollte nicht über 25 °C betragen. Bitte achte darauf, dass die Dragees nicht in die Hände von kleinen Kindern gelangen.

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

IN JEDER PHASE PASSEND VERSORGT!

Alle Produkte sind glutenfrei sowie frei von Laktose, Konservierungsstoffen und Aromastoffen.

Phase 1 Kinderwunsch	Phase 2 Schwangerschaft	Phase 3 Stillzeit
 <p>Folio® forte Vitamine B₉ (800 µg) + B₁₂ + D₃ und Jod</p> <p>Ende 12. Woche</p> <p>Für Frauen mit Kinderwunsch — bis zum Ende der 12. Woche auch jodfrei erhältlich</p>	 <p>Folio® Vitamine B₉ (400 µg) + B₁₂ + D₃ und Jod</p> <p>Für Frauen ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit auch jodfrei erhältlich</p>	 <p>Nausema® Vitamine B₆ + B₁ + B₁₂</p> <p>Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft</p>
 <p>Folio® men</p> <p>Für Männer mit Kinderwunsch — mit Vitamin B₉ + B₂ + B₆ + B₁₂ + D₃ + C + A + E + Zink + Selen + Kupfer + Lycopin</p> <p>Zink unterstützt die normale Fruchtbarkeit. Selen trägt zur normalen Spermienbildung bei.</p>		
<p>Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken!</p>		

UNSER KOSTENLOSER SERVICE

Bestellung / Download auf nausema.de und folio-familie.de

Ratgeber & Bücher

- Ratgeber Folio®-Familie
- Ratgeber Folio® men
- Ratgeber Nausema®
- Mein BabyBauchBuch
- Mein BabyStillBuch
- 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
- folio-men.de
- nausema.de
- Eisprungkalender
- Geburtsterminrechner
- Pilates-Videos
- Podcast „Eine runde Sache“



Auf **nausema.de** findest du viele weitere
Informationen und kostenlose Serviceangebote



Kleine
Dragees!
Kleiner
Preis!

2111

SteriPharm
Pharmazeutische Produkte
GmbH & Co. KG
Podbielskallee 68
D-14195 Berlin

Nausema[®]
Ein Produkt der **Folio**[®]-Familie