



Diätetisches Lebensmittel für Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche.

### Folat/Folsäure – ein wertvolles Vitamin bereits ab Kinderwunsch

Folat/Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist wichtig für die Zellteilung und Blutbildung. Folatreiche Lebensmittel sind z. B. Spinat, Salat, Spargel, Tomaten. Schwangere Frauen haben einen erhöhten Folat-Bedarf. Doch selbst der „Normalbedarf“ wird häufig nicht gedeckt. Daher sollte zusätzlich Folsäure eingenommen werden. Folsäure wird erst im Körper in ihre bioaktive Folatform umgewandelt. Metafolin® hingegen ist bereits die bioaktive Form.

### Femibion® Schwangerschaft 1

Es sollte bereits ab Kinderwunsch auf eine ausreichend hohe Versorgung mit Folsäure und Metafolin® geachtet werden, um den erhöhten Bedarf von Anfang an zu decken. Denn zwischen dem 22. und 28. Tag nach der Empfängnis werden Gehirn und Rückenmark angelegt und der Rückenmarkskanal muss sich schließen. Zu diesem frühen Zeitraum wissen die meisten Frauen noch nicht, dass sie bereits schwanger sind. Daher enthält Femibion® Schwangerschaft 1 800 µg Folat (400 µg Folsäure kombiniert mit einer entsprechenden Menge an Metafolin®), um eine bestmögliche Versorgung von Anfang an zu gewährleisten. Femibion® Schwangerschaft 1 enthält zusätzlich weitere 9 wertvolle Vitamine sowie das Spurenelement Jod, um die Versorgung zu sichern bzw. den erhöhten Bedarf von Anfang an zu decken.

### Verzehrempfehlung

1 Tablette pro Tag zu einer Mahlzeit einnehmen.  
Empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Trocken und nicht über 25°C aufbewahren.

### Packungsgrößen

30 Tabletten für einen Monat.  
60 Tabletten für zwei Monate.

### Zusammensetzung

Eine Tablette enthält:

Folate	800 µg	Vitamin B12	3,5 µg
• Folsäure	400 µg	Biotin	60 µg
• L-Methylfolat	416 µg	Niacin	15 mg
(entsprechend	400 µg Folsäure)		
Pantothensäure	6 mg	Vitamin B1	1,2 mg
Vitamin E	13 mg	Vitamin B2	1,6 mg
Vitamin C	110 mg	Vitamin B6	1,9 mg
Jod	150 µg		

Femibion® Schwangerschaft 2 – ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit – kombiniert 400 µg Folat (200 µg Folsäure mit einer entsprechenden Menge an Metafolin®), um somit den erhöhten Bedarf zu decken und eine bestmögliche Versorgung in der Schwangerschaft und Stillzeit zu gewährleisten.

### Die besondere Bedeutung der Omega-3 Fettsäure DHA

DHA ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3 Fettsäure, die hoch konzentriert im Gehirn



Sie möchten weitere Informationen rund um das Thema Kinderwunsch und Schwangerschaft? Fordern Sie den kostenlosen Femibion®- Infoservice an. Wir informieren Sie gerne zu verschiedenen Themen in kurzer und übersichtlicher Form und geben Ihnen praktische Tipps für die vielleicht spannendste Zeit in Ihrem Leben.

Einfach dieses Formular beidseitig in Druckbuchstaben ausfüllen, in einen Umschlag stecken und an folgende Adresse senden:

Femibion®- Infoservice  
Postfach 13 61  
65333 Eltville am Rhein

Bitte senden Sie mir die Kinderwunschbroschüre zu.

Bitte senden Sie mir die Informationen des Femibion®- Infoservices für Schwangere zu.

Ich bin in der ..... Schwangerschaftswoche.

Datum

Unterschrift

Mit der dazu notwendigen elektronischen Speicherung und Verarbeitung meiner Daten bin ich einverstanden.  
Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

und in der Netzhaut des Auges vorkommt. Sie ist vorrangig in fettem Fisch enthalten, der jedoch nur selten verzehrt wird, weshalb die Versorgung mit DHA in der Schwangerschaft und Stillzeit oft nicht ausreichend ist. Deshalb sollten durch eine frühzeitige Aufnahme von DHA die Körperspeicher der Mutter aufgefüllt werden, um optimal versorgt zu sein, wenn der Bedarf an DHA in der 2. Schwangerschaftshälfte und in der Stillzeit steigt. Die DHA-Quelle für das Baby ist allein die Mutter. Denn die Mutter gibt DHA zuerst über die Plazenta an ihr ungeborenes Kind und später

über die Muttermilch an ihr Baby weiter. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit mindestens 200 mg DHA pro Tag aufzunehmen. Femibion® Schwangerschaft 2 enthält 200 mg DHA aus hochgereinigtem konzentriertem Fischöl. Durch ein streng kontrolliertes Herstellungsverfahren wird eine hervorragende und geruchsarme Qualität garantiert. Femibion® Schwangerschaft 2 ist sehr gut verträglich.

**Femibion® Flor Intim**  
Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, auf eine gesunde Vaginalflora zu achten. Femibion® Flor Intim ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit speziell ausgewählten probiotischen Kulturen zur Förderung und Aufrechterhaltung der Vaginalflora. Die normale Flora besteht aus verschiedenen Bakterienarten. Sie bewahren die vaginalen Schleimhäute vor dem Eindringen weniger günstiger Bakterien. Dieser natürliche Schutz ist ein sehr wichtiges und sensibles System. Durch verschiedene „innere“ Faktoren, wie

hormonelle Schwankungen während der Schwangerschaft, aber auch durch „äußere“ Faktoren, wie Stress, kann es zu einer Verringerung der Anzahl „guter“ Bakterien kommen, die die Vaginalflora gerät aus dem Gleichgewicht. Der pH-Wert in der Scheide steigt an. Dies fördert die Ansiedlung weniger günstiger Bakterien. Femibion® Flor Intim ist einfach und komfortabel oral einzunehmen. Die darin enthaltenen probiotischen Kulturen (Lactobacillus reuteri RC-14® und Lactobacillus rhamnosus GR-1®) sind besonders gut geeignet, sich in der Scheide anzusiedeln. Sie gelangen über den Darm in den vaginalen Bereich. Dort senken sie auf natürliche Weise den pH-Wert. Dadurch wird eine gesunde Vaginalflora gefördert und aufrechterhalten.

Bitte geben Sie hier Ihre Adresse an:

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ und Wohnort

E-Mail

7.02532.0118 / 6023629

### Die Femibion® - Produkte

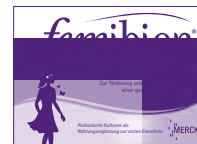
+ Empfehlenswert ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche. Mit Metafolin®, Folsäure, weiteren wertvollen Vitaminen und Jod.



+ Empfehlenswert ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit. Mit Metafolin®, Folsäure, weiteren wertvollen Vitaminen, Jod und der Omega-3 Fettsäure DHA.



+ Zur Förderung und Aufrechterhaltung einer gesunden Vaginalflora.



### Bitte beachten:

Frauen, insbesondere Schwangere und Stillende, mit einer Immunerkrankung mit Disposition zu bakteriellen Infektionen oder einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, sollten Femibion® Flor Intim nicht ohne ärztliche Beratung einnehmen.

Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany.

+ You will find this package insert in english language on the internet [www.femibion.de](http://www.femibion.de)

+ Bu ambalaj prospektüsünü Türkçe olarak da internet 'te [www.femibion.de](http://www.femibion.de) adresinde de bulabilirsiniz.

7.02532.0118 / 6023629

