

# FORSCHUNG medizin

## Schwangerschaft



© Demkat / iStock / Getty Images

### Phasengerechte Supplemente verhelfen Schwangeren und Frauen mit Kinderwunsch zur bedarfsgerechten Versorgung mit Folsäure, Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren.

**Mikronährstoffe** – Viele Frauen, die eine Schwangerschaft planen, gerade schwanger sind oder stillen, wissen, dass sie nun komplett auf Nikotin und Alkohol verzichten sollten. Was viele nicht wissen, ist, dass bei Kinderwunsch schon vor der Schwangerschaft auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien, insbesondere Folsäure und Vitamin D geachtet werden sollte. Auch das tägliche Essen spielt für Mutter und Ungeborenes eine wichtige Rolle. In der heutigen Zeit haben Kochkompetenz und -interesse bei jungen Frauen deutlich abgenommen. Fast Food und die ständige Verfügbarkeit von fertig zubereiteten Mahlzeiten macht Selbstkochen für viele immer unwichtiger. Gesund und sinnvoll ist es allerdings nicht. Denn es kann daraus ein Mangel an bestimmten Vitalstoffen entstehen. Laut Untersuchungen haben Frauen, die mit oralen Kontrazeptiva verhüten, häufig einen Vitamin B<sub>6</sub>-Mangel. Aber auch Mineralstoffe können fehlen. „In Beobachtungen

zeigte sich, dass ein Zinkmangel die Fruchtbarkeit herabsetzte und ein Magnesiummangel frühzeitige Wehen bewirken kann. Sind Mutter und Kind ausreichend mit Eisen versorgt, kann sich dies positiv auf das Geburtsgewicht des Neugeborenen auswirken“, erklärt die Gesundheitswissenschaftlerin Cornelia Wäscher. Für viele Frauen ist es nicht immer möglich, alle Mineralstoffe und Vitamine in ausreichender Menge ausschließlich über Lebensmittel aufzunehmen. Hier können bedarfsgerechte Nahrungsergänzungsmittel, die Folsäure, Eisen, Magnesium, Calcium, Zink, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren enthalten, wie zum Beispiel Elevit<sup>®</sup> 1 und 2 sinnvoll sein, erklärt die Wissenschaftlerin. Wie wichtig eine adäquate Vitalstoffversorgung und damit einhergehend die Beratung in der Apotheke ist, erklärte Pharmazeutin Sabine Nolte. Zur Vermeidung eines Neuralrohrdefektes sollte bereits vor der Schwangerschaft mit einer Folsäure-Supplementierung begonnen werden. Um den Bedarf über Nahrungsmittel zu decken, müssten zum Beispiel täglich acht Liter Milch, 480 Gramm Brokkoli und 67 Äpfel gegessen werden, was praktisch unmöglich ist. Apothekerin Nolte erklärte, dass es Sinn macht, Kundinnen auf das Thema Nahrungsergänzung bei Kinderwunsch und Schwangerschaft anzusprechen. Typische Altersklassen sind Frauen von Mitte 20 bis 35. Ebenso Kundinnen, die sich für Vitamine und Mineralstoffe interessieren und entsprechende Produkte kaufen. Doch auch Kundinnen, die mit einem Pille-Rezept kommen, können auf das Thema Folsäure angesprochen werden. Denn statistisch gesehen essen 86 Prozent der Frauen nicht genug folsäurereiche Lebensmittel. Da Schwangere so wenig Arzneimittel wie möglich und auch Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, bieten sich dazu Elevit<sup>®</sup> 1 und 2 an. Mit jeweils einer Kapsel bekommen die Frauen jetzt genau das, was für diesen Lebensabschnitt wichtig ist. ■

### QUELLE

Pressekonferenz „Frauen mit Kinderwunsch kompetent beraten – Vitamine und Mineralstoffe für den gesunden Start ins Leben“, 18. April 2018, Bayer, Düsseldorf

# Grüne Kraft für graue Zellen\* von Doppelherz system.



## Doppelherz system GINKGO: Diese Empfehlung werden sich Ihre Kunden merken.

- Apothekenpflichtiges **Arzneimittel** mit **120 mg** bzw. **240 mg** Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt
- **Zulassung** konform der aktuellen **HMPC-Monografie-Anforderungen\*\***
- **Attraktiver Preis** für preisbewusste Kunden



120 mg (30 Filmtabl.) PZN: 10963231  
120 mg (120 Filmtabl.) PZN: 10963248  
240 mg (30 Filmtabl.) PZN: 10963254  
240 mg (120 Filmtabl.) PZN: 12346979



system

\* Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz

\*\* European Union herbal monograph on Ginkgo biloba L., folium, 28.01.2015

**Doppelherz Ginkgo 120 mg / 240 mg.** Für Erwachsene. **Wirkstoff:** Ginkgo-biloba-Blätter Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtbl. enth. 120 mg/240 mg quantifizierter, raffinierter Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern (35–67:1), Auszugsm.: Aceton 60 % (m/m). Der Extrakt ist quantifiziert auf 22,0–27,0 % Flavonoide, berechnet als Flavonolglykoside, 2,8–3,4 % Ginkgolide A, B und C, 2,6–3,2 % Bilobalid und enth. höchstens 5 ppm Ginkgolsäuren. Sonst. Bestandt.: Croscarmellose-Natrium, hochdisp. Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, mikrokrist. Cellulose, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Macrogol 3350, Polyvinylalkohol, Talkum, Titandioxid E171, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H<sub>2</sub>O E172. **Anwendungsgebiet:** Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Gegenanz.**: Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe, Schwangerschaft. **Nebenwirk.:** Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, Unterbauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blutung an einzelnen Organen (Augen, Nase, Hirn- und gastrointestinale Blutungen), Überempfindlichkeitsreaktionen (allergischer Schock), allergische Hautreaktionen (Hautrötung, Ödem, Jucken und Ausschlag). Enth. Lactose und Glucose. Weit. Einzellh. u. Hinw. s. Fach- und Gebrauchsinfo. Queisser Pharma, D-24914 Flensburg.