



# graVita®

## Kinderwunsch, Schwangere und Stillende

The English version of this package insert can be found at [www.dr-falcon.de](http://www.dr-falcon.de)  
- Bu prospektüsü Türkiye olarak [www.dr-falcon.de](http://www.dr-falcon.de) internet adresinde bulabilirsiniz  
- версия этого Русская пакета вставки можно найти по адресу: [www.dr-falcon.de](http://www.dr-falcon.de)

- Die arabische Version dieses Beipackzettel finden Sie unter: [www.dr-falcon.de](http://www.dr-falcon.de)  
- La version française de cette notice peut être trouvée à [www.dr-falcon.de](http://www.dr-falcon.de)  
- A versão em português deste folheto informativo está disponível no site [www.dr-falcon.de](http://www.dr-falcon.de)

Nährstoffe	Pro Kaps.	% *
<b>Vitamine</b>		
Folate .....	800 µg .....	400 %
-Folsäure .....	400 µg .....	
-5MTHF-Glukosamin (Quatrefolic) .....	416 µg .....	
Vitamin B1/Thiamin .....	1,4 mg .....	127 %
Vitamin B2/Riboflavin .....	1,6 mg .....	114 %
Vitamin B3/Niacin(NE) .....	18 mg .....	113 %
Pantothensäure - Vit. B5 .....	6 mg .....	100 %
Vitamin B6 .....	1,9 mg .....	136 %
Biotin Vit. B7 .....	60 µg .....	120 %
Vitamin B12 .....	6 µg .....	240 %
Vitamin C .....	80 mg .....	100 %
Vitamin D3 .....	1000 IE = 25µg .....	500 %
Vitamin K2 MK all-trans .....	75 µg .....	100 %
Vitamin E .....	15 mg a-TE .....	125 %
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>		
Beta Carotin/Vit. A .....	2mg =333 µg RE .....	42 %
Cholin .....	10 mg .....	**
Inositol .....	50 mg .....	**
<b>Mineralstoffe/Spurenelemente</b>		
Jod .....	150 µg .....	100 %
Eisen .....	15 mg .....	107 %
Magnesium .....	60 mg .....	16 %
Molybdän .....	20 µg .....	40 %
Selen .....	65 µg .....	118 %
Zink .....	15 mg .....	150 %
Mangan .....	1 mg .....	50 %
Kupfer .....	150 µg .....	15 %
<b>goldenomega®-3-Fettsäuren</b> .....	total 268 mg .....	**
DHA (Docosahexaensäure) .....	200 mg .....	**
EPA (Eicosapentaensäure) .....	40 mg .....	**
DPA (Docosapentaensäure) .....	28 mg .....	**



### Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3 Fettsäuren, Folaten, Vitaminen, Mineralstoffe und Spurenelemente

**Zutaten:** Omega-3-Fettsäuren reiches Konzentrat aus **Fischöl, Fischgelatine**, Feuchthaltemittel Glycerin, Magnesiumoxid, Ascorbinsäure (Vitamin C), Rapsöl, Inositol, Eisen-III-fumarat, Selenhefe, Cholinbitartrat, Calciumcarbonat (= 2,8 g Calcium), Zinkoxid, Nicotinamid(Vitamin B3), Vitamin E, Emulgator Mono und Diglyceride von Speisefettsäuren, Mangangluconat, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Calciumpantothenat, Maltodextrin, Stabilisator Siliciumdioxid, Algen-Carotinoid-Extract, Farbstoff Eisenoxide, Xylose, Pyridoxinhydrochlorid, beta-carotin, Thiaminmononitrat (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), mittelkettige Triglyceride, (6S)-5-Methylhydrofolat Glucosaminsalz, Folsäure, Kupfer-III-sulfat, Kaliumjodid, Säuerungsmittel Natriumnitrat, Säuerungsmittel Citronensäure, Vitamin K2, Biotin (Vitamin B7), Natriummolibdat, Cholecalciferol (Vitamin D3), Cyanocobalamin (Vitamin B12)

- Enthält **Fischgelatine**. (Keine Rinder- und Schweinegelatine)
- **Magensaftresistent**
- Enthält **hochreine Omega-3-FS (DHA + EPA + DPA)**
- **Lactosefrei, Glutenfrei, Fructosefrei**
- **Premium Qualität, hergestellt in Deutschland**
- **Ohne Gentechnik**

Mikronährstoffkomplex graVita ist ein Premium Nahrungsergänzungsmittel, das auf der Basis neuester ernährungswissenschaftlichen Studien zusammengesetzt wurde. graVita enthält 25 ausgewogen dosierte Mikronährstoffe, darunter eine Kombination aus Folsäure + 6S-5-Methyltetrafolensäure, Glucosaminsalz **Quatrefolic**, Vitamin Duo D3 + K2 und Omega-3-Fettsäuren (DHA+EPA+DPA) **graVita** unterstützt Sie bei der Deckung des erhöhten Bedarfs beim Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und Stillzeit. Ein Produktwechsel ab der 13. SSW ist nicht erforderlich.

**graVita** wird in Deutschland nach höchsten Qualitätsstandards (GMP/HACCP) hergestellt. Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

**Folsäure/Folate:** Folate, die besonders in Grüngemüse reichlich vorkommen, spielen eine Rolle bei der Zellteilung, Blutbildung und tragen zum Wachstum der Plazenta bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folat Spiegel. Ein niedriger Folat Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus\*\*. Folsäure ist synthetisch und kann vom Körper nicht direkt verwertet werden. Folsäure wird im Körper über einen mehrstufigen Prozess in die bioaktive Folateform umgewandelt. Diese Umwandlung kann bei einem Teil der Frauen nicht optimal stattfinden. Daher enthält graVita neben

Folsäure auch die bioaktive Folateform 6S-5-Methyltetrafolensäure, Glucosaminsalz (Quatrefolic®) Diese Folateform ist im Körper sofort verfügbar. Diese Kombination trägt dazu bei, dass nahezu alle Frauen ausreichend mit Folaten versorgt werden können.

**Omega 3 Fettsäuren:** Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf an Omega-3 Fettsäuren. Diese kommen in der Nahrung besonders in fettem Seefisch vor. Wenn diese Fische nicht ausreichend verzehrt werden, ist es sinnvoll zusätzlich die Omega-3 Fettsäuren in Rahmen Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen. graVita enthält ein hochreines und geruchsames GoldenOmega Fischöl (DHA). Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei\*\*\*.

### **Vitamin D3/K2/Calcium:**

- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium bei.
- Vitamin D trägt zu einer normalen Calciumspiegel bei
- Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

**Magnesium** übernimmt eine Schlüsselfunktion im Rahmen des Energiestoffwechsels, des Elektrolythaushalts und es trägt zu einer gesunden Muskel- und Nervenfunktion bei.

**Vitamin B1** (Thiamin) trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

**Vitamin B2** (Riboflavin) unterstützt den normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels.

**Vitamin B3** (Niacin) unterstützt den normalen Energiestoffwechsel und trägt zu einer Verringerung von Müdigkeit bei.

**Vitamin B5** (Pantothensäure) unterstützt den normalen Energiestoffwechsel.

**Vitamin B6** (Pyridoxin) trägt zum normalen Eiweißstoffwechsel und zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zu einer Verringerung von Müdigkeit bei.

**Vitamin B7** (Biotin) trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

\* Quatrefolic ist eine eingetragene Marke von Gnosis.

\*\* die positive Wirkung stellt sich ein bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis einstellt. Die Erhöhung des Folspiegels kann aber nicht in jedem Fall die Entstehung von Neuralrohrdefekten verhindern, da es - unabhängig von dem Folspiegel – weitere, z.B. erbliche Faktoren, gibt, die das Risiko für einen Neuralrohrdefekt erhöhen können.

\*\*\* Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega -3-Fettsäuren ( 250 mg DHA und EPA ) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

**Vitamin B12** (Cyanocobalamin) spielt eine Rolle bei der Zellteilung, der Blutbildung und der normalen Funktion des Nervensystems sowie des Immunsystems.

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

**Vitamin E** trägt dazu bei, die Zellen vor oxydativem Stress zu schützen.

**Beta Carotin / Vitamin A** trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

**Jod** : In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf am lebenswichtigen Mineralstoff Jod besonders hoch. Eine adäquate Versorgung mit Jod unterstützt die normale Funktion der Schilddrüse.

**Eisen** :Der Bedarf an Eisen verdoppelt sich in der Schwangerschaft und Stillzeit. Selbst eine eisenreiche Ernährung ist in vielen Fällen nicht ausreichend. Eisen ist der Hauptbestandteil der roten Blutkörperchen und somit für den Sauerstofftransport sowie für das Immunsystem wichtig.

**Zink** trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei.

**Mangan** trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

**Kupfer** trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei.

**Selen** trägt dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Molybdän** ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Es trägt zum Abbau schwefelhaltiger Aminosäuren, zur Energiegewinnung und zum Abbau der Harnsäure bei.

**Cholin** ist ein Bestandteil des bekannteren Lecithins und ist besonders für das Gehirn und das Nervensystem, aber auch für die Leber wichtig.

**Inositol** trägt die Funktion von Nerven, Gehirn und Muskeln bei. Außerdem sorgt der Stoff für eine störungsfreie Funktion der Leber.



# graVita®

**Packungsgröße:** 1 Packung enthält 30 Weichkapseln für 30 Tage

**Verzehrpfehlung:** Nur eine Kapsel täglich mit reichlich Wasser verzehren.

**Hinweis:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kleinkindern, trocken und nicht über 25°C lagern.

**Netto Füllmenge:** 41,1 g

**Artikelnummer:** 8979 · **PZN Nr.:** 10712210

