

Mama-Box



Schwangerschaft und Stillzeit sind zwei ganz besondere Phasen im Leben einer Frau. Eine gute Nährstoffversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren ist während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit wichtig und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mutter und des Kindes. Denn bereits bevor das Baby zur Welt kommt, im Bauch der Mutter, wird der Grundstein für die Entwicklung des Kindes gelegt.

Die Versorgung mit genügend Nährstoffen ist aber nicht nur bei bestehender Schwangerschaft essenziell, sondern auch bei Kinderwunsch eine wichtige Grundvoraussetzung für eine Empfängnis.

- Mit standardisierten B-Vitaminen aus Quinoa-Keimlingen (PANMOL® B-KOMPLEX)
- Mit veganem Vitamin D₃ aus rein pflanzlicher Quelle
- Mit Folat in der biologisch aktiven Form 5MTHF-Glucosamin (Quatrefolic®)
- Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung
- Folat unterstützt die normale Funktion des Immunsystems
- Riboflavin, Pantothenensäure, Niacin, Vitamin B₆ und B₁₂ unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- Thiamin und Biotin unterstützen die normale Funktion des Nervensystems
- Vitamin B₆ spielt eine Rolle bei der Regulation der Hormontätigkeit
- Vitamin B₁₂, Vitamin D und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung
- Calcium, Magnesium, Vitamin D und Vitamin K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Eisen trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen, von Hämoglobin und zum normalen Sauerstofftransport im Körper bei

- Vitamin C, Vitamin D, Eisen, Selen und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems
- Vitamin E und C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei
- Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei
- Perfekt abgerundet mit Ingwerwurzel-Extrakt, der zum Wohlbefinden beitragen kann und die normale Funktion von Magen und Verdauung während der Schwangerschaft unterstützt

Die komplette Mikronährstoffversorgung ist speziell für die Bedürfnisse bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit entwickelt worden und besteht aus den 3 Produkten **Vitamine & Spurenelemente**, **Omega 3** und **Mineralstoffe**.

Verzehrempfehlung: Täglich jeweils 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren.

Vitamine und Spurenelemente: am besten vor einer Mahlzeit.

Omega 3: am besten zu einer Mahlzeit.

Mineralstoffe: am besten außerhalb der Mahlzeiten.

Vitamine & Spurenelemente

Bei Kinderwunsch Folsäure-Speicher füllen

Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure ist bei einem bestehenden Kinderwunsch sowie während der gesamten Schwangerschaft zentral. Schon vor einer Wunsch-Schwangerschaft sollte man auf die Auffüllung der Speicher achten, denn Folat unterstützt die Zellteilung und trägt zu einer normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes (Plazenta, Uterus, Brustgewebe) während der Schwangerschaft bei. Ein niedriger Folat-Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Durch die ergänzende Aufnahme von mindestens 400 µg Folsäure täglich, kann bei Schwangeren der Folats-Spiegel erhöht werden. Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden täglichen Aufnahme von 400 µg Folsäure über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein.



Vitamine & Spurenelemente enthält Quatrefolic®, eine qualitativ hochwertige, besonders bioverfügbare Form der Folsäure (5MTHF-Glucosamin), die bereits in der biologisch aktiven Form zur Verfügung steht und somit vom Körper direkt aufgenommen und verwertet werden kann.

Zutaten: Quinoa-Keimlingspulver**, Calcium-L-ascorbat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Ingwerwurzel-Extrakt, Eisenbisglycinat, Kaliumiodid, D- α -Tocopherylacetat, Nicotinamid, Zinkcitrat, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Calcium-D-pantothenat, Natriumselenit, β -Carotin, Manganguconat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Kupfercitrat, Phyllochinon, (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosaminsalz, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin.

** PANMOL® B-KOMPLEX

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:	1 Kapsel	% NRV*
Vitamine		
Vitamin C	80 mg	100
Niacin (mg NE)	16 mg	100

Vitamin E (mg α -TE)	12 mg	100
Pantothensäure	6,0 mg	100
Vitamin B ₆	1,9 mg	135
Riboflavin (Vitamin B ₂)	1,6 mg	114
Thiamin (Vitamin B ₁)	1,4 mg	127
Beta-Carotin	1 mg	-
Entspricht Vitamin A (μ g RE)	167 μ g	21
Folsäure (gesamt)	600 μ g	300
als Folsäure	300 μ g	-
als Folat (Quatrefolic®)	300 μ g	-
Biotin	75 μ g	150
Vitamin K ₁	37,5 μ g	50
Vitamin D ₃	10 μ g (= 400 I.E.)	200
Vitamin B ₁₂	4,0 μ g	160
Spurenelemente		
Eisen	7,0 mg	50
Zink	5,0 mg	50
Kupfer	0,5 mg	50
Mangan	0,5 mg	25
Jod	200 μ g	133
Selen	27,5 μ g	50
Sonstige Inhaltsstoffe		
Quinoa-Keimlinge**	250 mg	-
Ingwer-Extrakt	40 mg	-

*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

** PANMOL® B-KOMPLEX

Inhalt: 18 g

Omega 3

Die Schwangerschaftsfettsäure DHA

Wissenschaftler sprechen der gezielten Zufuhr der Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) während Schwangerschaft und Stillzeit für die weitere Entwicklung des Kindes große Bedeutung zu. DHA ist unter anderem ein unverzichtbarer Bestandteil der Zellmembranen von Nerven- und Gehirnzellen und ist in den Fotorezeptoren der Netzhaut des Auges in konzentrierter Menge zu finden. In der Nahrung findet man DHA vor allem in fettreichem Seefisch (Hering, Thunfisch, Lachs) und Fischölen. Doch gerade während Schwangerschaft und Stillzeit wird die empfohlene Verzehrsmenge von 1 – 2 Portion pro Woche nicht gewährleistet. Ernährungsexperten empfehlen Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche und Stillenden mindestens 200 mg DHA zusätzlich zu der täglich empfohlenen Menge von 250 mg DHA und EPA aufzunehmen. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter versorgt das Ungeborene und den gestillten Säugling mit dieser essenziellen Omega-3-Fettsäure und trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen bei.



Omega 3 enthält pro Kapsel 250 mg pflanzliche DHA (Docosahexaensäure) aus der Schizochytrium-Alge (life's DHA®). Das hochwertige Produkt ist auch für geruchs- und geschmacksensible Frauen geeignet, denen der Konsum von Fisch und Fischprodukten während der Schwangerschaft schwerfällt.

Zutaten: Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.*, modifizierte Stärke (Kapselhülle), Sonnenblumenöl, D- α -Tocopherol, Antioxidationsmittel (Rosmarinextrakt, stark tocopherolhaltige Extrakte, Ascorbylpalmitat).

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:	1 Kapsel	% NRV*
Algenöl	625 mg	-
Daraus Docosahexaensäure (DHA)	250 mg	-
Vitamin E (mg α -TE)	8 mg	67

*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

Inhalt: 24 g

Mineralstoffe

Calcium und Magnesium – zwei für starke Knochen

Auch auf die Versorgung mit Magnesium und Calcium sollte während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit geachtet werden. Diese Mineralstoffe tragen zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei. Weiters unterstützen sie eine normale Muskelfunktion.

Mineralstoffe enthält einen natürlichen Mineralkomplex aus der Kalkalge (*Lithothamnium calcareum*), welcher reich an Calcium ist. Diese Algen, bauen auf natürliche Weise ein Mineralskelett aus wertvollen Meeresmineralien auf und werden am Ende ihres Lebenszyklus an Land geschwemmt. Dort werden sie geerntet, getrocknet und zu einem Pulver verrieben.



Zutaten: Kalkalge (*Lithothamnium calcareum*), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiumcitrat, Magnesiumoxid, Magnesiumgluconat, Magnesiumcarbonat, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:	1 Kapsel	% NRV*
Mineralstoffe		
Calcium	200 mg	25
Magnesium	100 mg	27

*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

Inhalt: 29 g

3 x 30 Kapseln (Monatsbedarf)

PZN (AT) 5190927, PZN (DE) 16009925
Inhalt: 71 g, Nahrungsergänzungsmittel

Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Ohne Farbstoffe, laut Gesetz ohne Konservierungsstoffe. Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand: 07.12.2023.

NICApur® Premium Nährstoffe

Vertrieb Österreich:
NICApur® Micronutrition GmbH | Urstein Süd 17/1 | A-5412 Puch/Salzburg | Tel.: +43 (0)820 / 988 730 | office@nicapur.com
Vertrieb Deutschland:
Dexcel® Pharma GmbH | Carl-Zeiss-Straße 2 | D-63755 Alzenau | Tel.: +49 (0)800 / 284 37 50 | service@dexcel.com

[f /nicapurvollerleben](#) [i /nicapurvollerleben](#) [p /nicapur](#)

