



Gesundheit mit System

system

SCHWANGERE + MÜTTER

DHA+EPA+FOLSÄURE



Tablette+Kapsel-System
Vitalstoff-Kombination für Frauen mit Kinderwunsch,
für Schwangere und Stillende

Doppelherz system – Was ist das?
Gesundheit mit System von Doppelherz.

Doppelherz system Produkte bieten eine sinnvolle, systematisch abgestimmte Kombination verschiedener Inhaltsstoffe. So enthält jedes dieser Produkte eine besondere Vitalstoff-Kombination – Gesundheit mit System.

Mit einer gesunden Lebensweise und einer Ernährung, die an die besonderen Bedürfnisse vor, während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit angepasst ist, können Sie einen wichtigen Beitrag zu einem guten Schwangerschaftsverlauf und der gesunden Entwicklung Ihres Kindes leisten.

Doppelherz system **SCHWANGERE+MÜTTER** enthält 12 Vitamine sowie 5 ausgesuchte Mineralstoffe und Spurenelemente kombiniert mit 225 mg der Omega-3-Fettsäure DHA und hilft dabei, den erhöhten Bedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit zu decken.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit?

Es hat sich gezeigt, dass Frauen in der Schwangerschaft keineswegs „mengenmäßig“ sprich einfach die doppelte Menge an Kalorien essen sollten. Von großer Bedeutung ist dagegen die richtige Auswahl an Lebensmitteln und die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

So steigt der Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen in dieser Lebensphase deutlich an. Dies hängt damit zusammen, dass durch die Mutter das ungeborene Kind mitversorgt wird. Und auch in der Stillzeit ist der Bedarf an vielen Nährstoffen erhöht.

Dazu hat die nationale Verzehrsstudie (2008) jedoch gezeigt, dass insbesondere die Versorgung mit Folsäure, Jod, Eisen sowie Omega-3-Fettsäuren gerade bei Frauen häufiger nicht optimal ist.

Das **Tablette+Kapsel-System** von Doppelherz besteht aus einer gut schluckbaren Tablette und einer leicht einzunehmenden Kapsel. Beide zusammen liefern eine umfangreiche Vitalstoff-Kombination, um die Versorgung mit Nährstoffen bzw. einen erhöhten Bedarf zu decken.



1 x täglich Tablette:
Schwangerschaft und normale Zellteilung + Gewebewachstum
400 µg Folsäure in sinnvoller Kombination mit B-Vitaminen, Jod und Eisen sowie weiteren Vitaminen und Mineralstoffen.

Folsäure trägt zur normalen Zellteilung und zum mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft bei. Sie leistet auch einen Beitrag dazu, dass Ihr Baby ausreichend „Material“ zur Verfügung hat, um die neuen Zellen aufzubauen.

Folsäure ist wichtig für den Neuralrohrschluss und damit für einen positiven Schwangerschaftsverlauf. Die Schließung des Neuralrohrs (Vorstufe des Zentralnervensystems) erfolgt bereits zwischen dem 22. und 28. Tag

der Schwangerschaft. Zu diesem Zeitpunkt wissen viele Frauen oft noch nichts von ihrer Schwangerschaft. Daher wird allen Frauen mit Kinderwunsch empfohlen, mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis an eine ausreichende Folsäureversorgung zu denken. Aber auch während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf deutlich erhöht.

Vitamin B₁ und B₂, Niacin und Vitamin B₅ (Pantothensäure) unterstützen den Energiestoffwechsel.

Vitamin B₆ trägt zum Eiweißstoffwechsel bei.

Vitamin B₁₂ leistet einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zur normalen Funktion des Nervensystems.

Biotin unterstützt die Erhaltung gesunder Haut und Haare.

Das in den Tabletten von Doppelherz system enthaltene **Betacarotin** ist eine Vorstufe von Vitamin A, das im Körper bei Bedarf in aktives Vitamin A umgewandelt wird. Eine Umwandlung nimmt der Körper jedoch nur dann vor, wenn ein entsprechender Bedarf vorliegt. Es handelt sich daher gerade für schwangere Frauen um eine besonders geeignete Vitamin A-Quelle. Vitamin A trägt zur normalen Zellteilung und einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

Eisen unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen und den normalen Sauerstofftransport im Körper. Der Bedarf erhöht sich in der Schwangerschaft um das Doppelte.

Calcium und **Vitamin D** tragen zum Erhalt von Knochen und Zähnen bei. Vitamin D unterstützt zudem die normale Zellteilung.

Jod spielt eine Rolle für die normale Produktion der Schilddrüsenhormone, die wichtige Aufgaben im Stoffwechsel erfüllen. Es trägt zur normalen Nervenfunktion und zum Energiestoffwechsel bei.

Bei schwangeren Frauen ist die Jodversorgung der Mutter wichtig, da durch sie auch das ungeborene Kind mitversorgt wird.

Magnesium trägt zum Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion der Nerven und Muskeln bei.

Zink leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden.



1 x täglich Kapsel:
Schwangerschaft und normale Entwicklung des Kindes
225 mg DHA + 45 mg EPA + Vitamin E

Omega-3-Fettsäuren sind ein wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Die wichtigen Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA), die im Körper nicht ohne Vorstufen gebildet werden können.

Aber nur wenige Lebensmittel enthalten diese wertvollen Fettsäuren. Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische wie z. B. Makrele, Hering oder Sardinen.

Eine ausreichende Versorgung der Mutter mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA während der Schwangerschaft und Stillzeit kommt Mutter und Kind zugute.

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA unterstützen eine normale Herzfunktion. Die Aufnahme der Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlene Tagesmenge an Omega-3-Fettsäuren täglich 200 mg DHA aufgenommen werden.

Das zusätzlich enthaltene Vitamin E leistet einen Beitrag zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden.

Die **Kapseln** von Doppelherz system enthalten ein qualitativ besonders hochwertiges Omega-3-Konzentrat mit einem hohen DHA-Anteil.

Nährwertangaben	pro Tagesportion (= 1 Tablette + 1 Kapsel)	% des empf. Tagesbedarfs *
Tablette		
Betacarotin entspricht Vitamin A	2 mg 333 µg RE	41 %
Vitamin C	110 mg	138 %
Vitamin B ₁	1,2 mg	110 %
Vitamin B ₂	1,6 mg	114 %
Vitamin B ₆	1,9 mg	136 %
Vitamin B ₁₂	3,5 µg	140 %
Vitamin D	5 µg	100 %
Biotin	60 µg	120 %
Folsäure	400 µg	200 %
Niacin	15 mg NE	94 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Eisen	10 mg	71 %
Calcium	131 mg	16 %
Magnesium	100 mg	27 %
Jod	150 µg	100 %
Zink	5 mg	50 %
Kapsel		
Omega-3-Fettsäuren	300 mg	**
davon		
Docosahexaensäure (DHA)	225 mg	**
Eicosapentaensäure (EPA)	45 mg	**
Vitamin E	13 mg α-TE	108 %

* Nach EU-Richtlinie über die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln
** Keine Empfehlung der Europäischen Union (EU) vorhanden



Hohe Qualität und Reinheit der Omega-3-Fettsäuren durch ein spezielles Herstellungsverfahren. Für die Herstellung des Omega-3-Konzentrates in den Kapseln von Doppelherz system wird die PureMax*-Technologie eingesetzt.

Dieses besondere Verfahren beruht auf speziellen Herstellungs- und Aufreinigungsprozessen, die ein äußerst reines Omega-3-Konzentrat aus Seefischöl ergeben.

In jeder Rohstoffcharge werden alle vorgegebenen Qualitätsparameter zu 100 % geprüft.

* PureMax ist eine Marke der Croda International PLC, England

Verzehrempfehlung:

Die Tagesportion für Erwachsene besteht aus 1 Tablette und 1 Kapsel. Einmal täglich 1 Tablette und 1 Kapsel zu einer Hauptmahlzeit (z. B. zum Frühstück oder zum Mittagessen) mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. stillem Wasser) einnehmen.

Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Omega-3-Fettsäuren sollte durchgängig vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit geachtet werden.

Hinweis für Diabetiker:

Eine Tagesportion (1 Tablette + 1 Kapsel) entspricht 7,4 kcal/31 kJ und 0,1 BE

Doppelherz system **SCHWANGERE+MÜTTER** versorgt Sie mit seiner umfangreichen Vitalstoff-Kombination bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit mit wertvollen Nährstoffen.



Queisser
PHARMA

GmbH & Co. KG
Schleswiger Str. 74
24941 Flensburg