



orthomol
natal pre

**Endlich Mama
werden.**
**Mein größter
Wunsch.**



Inhalt

05

Beste Voraussetzungen
fürs Babyglück

06

Fruchtbare Tage im
weiblichen Zyklus

08

Gut versorgt –
schon vor der
Schwangerschaft

10

Mikronährstoffe
in der Kinderwunsch-
phase

14

Orthomol Natal pre –
Inhaltsstoffe und
Eigenschaften

16

Bei Kinderwunsch
gemeinsam handeln

17

Babywunsch. Baby-
bauch. Babyglück.

20

Hurra!
Sie sind schwanger!

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Sie befinden sich wahrscheinlich gerade in einer besonders emotionalen Zeit, weil Sie Ihren Kinderwunsch aktiv Wirklichkeit werden lassen wollen. Genießen Sie diese aufregende Zeit und setzen Sie sich nicht unter Druck, falls es nicht sofort klappt. Eine gewisse Wartezeit ist ganz natürlich.

Aber Sie können Ihre Lebensumstände optimal an den Kinderwunsch anpassen und dem Babyglück so etwas auf die Sprünge helfen: So ist eine mikronährstoffreiche Ernährung bedeutsam für die Fruchtbarkeit und zugleich eine optimale Vorbereitung auf die Schwangerschaft. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie Ihre Fruchtbarkeit und die Gesundheit fördern können.

Ihr Orthomol Natal pre-Team

Beste Voraussetzungen fürs Babyglück

Sie haben sich entschlossen, schwanger zu werden – natürlich soll es jetzt möglichst schnell klappen. Doch in der Praxis dauert es im Durchschnitt häufig länger als angenommen. Bis zu einem Jahr Wartezeit gilt auch unter Gynäkologinnen/Gynäkologen als normal.

Das Warten auf den positiven Schwangerschaftstest kann also zur Geduldssprobe werden, doch es gibt natürliche Wege, Ihre Fruchtbarkeit zu unterstützen: Mit einem gesunden Lebensstil, genügend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung mit ausreichend Mikronährstoffen. Dadurch kann nicht nur die weibliche Fruchtbarkeit beeinflusst werden, letztere bildet auch die Basis für einen positiven Schwangerschaftsverlauf und somit für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.



Fruchtbare Tage im weiblichen Zyklus

Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, ist es hilfreich, den eigenen Zyklus zu beobachten. Dadurch lässt sich erkennen, ob dieser regelmäßig ist und wann die fruchtbaren Tage sind. Bei einem regelmäßigen Zyklus findet ein Eisprung etwa 14 Tage vor Beginn der nächsten Regelblutung statt. Die Befruchtung ist am wahrscheinlichsten, wenn Sie 1–2 Tage vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr haben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die fruchtbaren Tage besser eingrenzen zu können.

Temperaturmethode

Die fruchtbaren Tage werden anhand einer Temperaturkurve ermittelt. Kurz nach dem Eisprung steigt die sog. Basaltemperatur (Aufwachtemperatur), die immer an derselben Stelle gemessen werden sollte, um ca. 0,5 °C an. Misst man die Basaltemperatur über einen längeren Zeitraum, lässt sich der Eisprung abschätzen bzw. bei einem regelmäßigen Zyklus im Voraus berechnen.



Link-Tipp

Weitere Infos und hilfreiche Tools (Eisprungrechner, Temperaturkurven) zum Thema Kinderwunsch finden Sie unter www.orthomol.de.

Ovulationstest

Der Test misst die Konzentration des luteinisierenden Hormons (LH) im Urin. Weil dieses Hormon den Eisprung auslöst, wird es kurz vorher verstärkt ausgeschüttet. So lässt sich der Zeitpunkt des Eisprungs abschätzen.

Beobachtung des Zervixschleims

Abhängig vom Östrogenspiegel verändern sich im Zyklusverlauf Konsistenz und Farbe des Zervixschleims, der den Gebärmutterhals vor Bakterien schützt. Um den Eisprung herum wird er vermehrt produziert, ist durchsichtig und dünnflüssiger, was als Zeichen für die fruchtbaren Tage gedeutet wird.

Apps und Fertilitätscomputer

Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Kinderwunsch-Apps und Fertilitätscomputer, mit denen sich die fruchtbaren Tage ermitteln lassen.

Bleiben Sie entspannt

Dies ist vielleicht leichter gesagt als getan: Auch wenn es nicht sofort klappt, bleiben Sie möglichst entspannt.

Wenn Sie bereits länger als ein Jahr auf eine Schwangerschaft warten, besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen. Es kann sehr unterschiedliche Gründe haben, warum es länger dauert.

Gut versorgt – schon vor der Schwangerschaft

Das Schwangerwerden bzw. die Zeugung eines Kindes ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren – die Ernährung ist einer davon. Dies betrifft übrigens zukünftige Mütter und Väter gleichermaßen. Sind beispielsweise bestimmte Mikronährstoffe, wie Vitamin B₆ oder Zink, nicht in ausreichender Menge vorhanden, kann dies die hormonelle Regulation und damit die Fruchtbarkeit beeinflussen.

Da der Körper Mikronährstoffe größtenteils nicht selbst bilden kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung schafft also eine gute Basis, den Kinderwunsch in Erfüllung gehen zu lassen. Außerdem stellen Sie so sicher, dass Ihr Baby von Anfang an – vom Zeitpunkt der Befruchtung – mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist.



Mikronährstoffe und Fruchtbarkeit

Bereits vor Schwangerschaftsbeginn ist eine Versorgung mit Mikronährstoffen sinnvoll. Orthomol Natal pre ist eine Mikronährstoffkombination für Frauen mit Kinderwunsch. So trägt z. B. das enthaltene Zink zu einer normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei und unterstützt Sie so in dieser Phase der Familienplanung.



Übrigens

Wenn Sie bis vor Kurzem hormonell verhütet haben, kann Ihr Bedarf an einigen Mikronährstoffen, z. B. Folsäure, Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C, Magnesium und Zink, erhöht sein.

Mikronährstoffe in der Kinderwunschphase

Da eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung die Chancen erhöht, schwanger zu werden, lohnt sich ein Blick auf die Mikronährstoffe, die sich positiv auf die Fruchtbarkeit und Zellteilung auswirken können.

Folsäure und Quatrefolic®

Folsäure nimmt eine besondere Stellung unter den Mikronährstoffen ein, wenn es um die Vorbereitung auf eine Schwangerschaft geht. Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und trägt zur normalen Zellteilung und zur Blutbildung bei. Das Wachstum Ihres Babys beginnt mit nur einer einzigen Zelle, aus der sich ungefähr 100 Milliarden neue Zellen bilden! Wichtig ist, dass die Zufuhr frühzeitig erfolgt, da sich das embryonale Neuralrohr (Vorstufe des zentralen Nervensystems, aus der sich Rückenmark und Gehirn entwickeln) bereits am 23.–25. Tag der Schwangerschaft schließt. Zu diesem Zeitpunkt wissen viele Frauen noch gar nicht, dass sie schwanger sind. Folsäure kommt unter anderem in grünem Blattgemüse und Salat vor.



Quatrefolic® ist eine aktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht und somit eine höhere Bioverfügbarkeit aufweist.

Jod

Jod trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion und somit zur Steuerung des Hormonhaushalts bei. Zu den besonders jodreichen Lebensmitteln gehören Seefisch, Algen und Milchprodukte.

Vitamin B₆ und B₁₂

B-Vitamine werden für zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper benötigt. Vitamin B₆ und B₁₂ tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, Vitamin B₆ trägt zudem zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. B-Vitamine sind in den verschiedensten Lebensmitteln zu finden, z. B. in Vollkornbrot und Nüssen, aber auch in Fleisch, Eiern und Milchprodukten.



Vitamin D

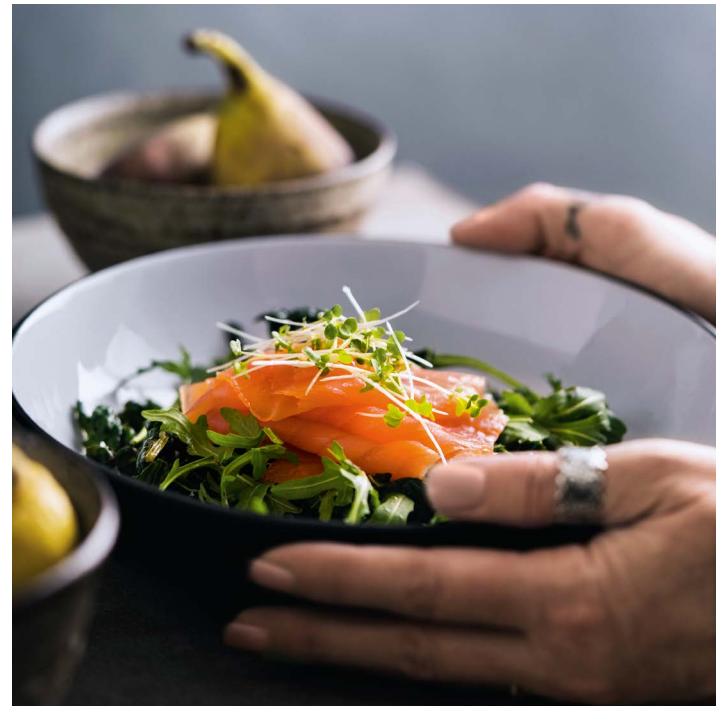
Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Der Körper kann Vitamin D bei ungeschützter Sonneneinstrahlung auch selbst in der Haut bilden. Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung reicht dies aber in unseren Breitengraden meist nicht aus, um die geringe Vitamin-D-Aufnahme durch die Nahrung zu kompensieren. Auch durch Sonnenschutzcremes kann die Vitamin-D-Bildung in der Haut herabgesetzt werden. Ein Großteil der Frauen erreicht die Empfehlung der Zufuhr nicht. Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln wie Lebertran, Fettfischen und Eigelb enthalten.

Zink

Zink ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Darüber hinaus trägt es zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei. Gute Zinklieferanten sind Fleisch und Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse.

Coenzym Q₁₀

Coenzym Q₁₀ kommt in allen Zellen vor, besonders hohe Gehalte werden in Zellen mit hohem Energieumsatz gefunden. Der Körper kann Coenzym Q₁₀ selbstständig herstellen, nimmt es aber auch mit der Nahrung auf. Es ist in fettem Seefisch, Fleisch, Soja und Nüssen enthalten.



Orthomol Natal pre – Inhaltsstoffe und Eigenschaften

Orthomol Natal pre ist eine Mikronährstoffkombination für Frauen mit Kinderwunsch. Die in Orthomol Natal pre enthaltenen Mikronährstoffe kommen natürlicherweise in unserer Nahrung vor. Sie können sich aufgrund ihrer nutritiven Eigenschaften günstig auf die weibliche Fruchtbarkeit und Fortpflanzung, insbesondere auf die Zellteilung, auswirken.



Wichtige Inhaltsstoffe

Nutritive Eigenschaften

Folsäure und Quatrefolic®

* Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens 1 Monat vor und bis zu 3 Monaten nach der Empfängnis ein (Zielgruppe: Frauen im gebärfähigen Alter).

erhöhen den Folatspiegel und können dadurch das Risiko für Neuralrohrdefekte* reduzieren

haben eine Funktion bei der Zellteilung

Zink

unterstützt die normale Fruchtbarkeit und Fortpflanzung und hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin D

hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B₆ und B₁₂

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei

Jod

trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei

Bei Kinderwunsch gemeinsam handeln

Nur in 30–40 % der Fälle liegt die Ursache für den unerfüllten Kinderwunsch bei der Frau. Ebenso häufig liegt das Problem beim Mann. Tatsächlich hat auch die Unfruchtbarkeit von Männern in Deutschland in den vergangenen Jahren zugenommen. Oft sind bei unerfülltem Kinderwunsch sogar beide Partner von Fruchtbarkeitsstörungen betroffen.

Wichtige Mikronährstoffe für die männliche Fertilität

Die Spermienqualität entscheidet mit darüber, ob ein Kinderwunsch in Erfüllung geht. Mit Orthomol Fertil plus nimmt Ihr Partner seine Verantwortung, Vater zu werden, von Anfang an ernst und leistet als Mann seinen aktiven Beitrag. Gehen Sie den Weg gemeinsam: vom Kinderwunsch zum Wunschkind.



Babywunsch. Babybauch. Babyglück.

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit zählen zu den ganz besonderen Phasen im Leben eines Paares. Wir möchten Sie in jedem dieser Abschnitte aktiv unterstützen. Daher bieten wir Ihnen ausgewogen dosierte Mikronährstoffkombinationen, die exakt auf die jeweilige Phase zugeschnitten sind.

orthomol
fertil plus

orthomol
natal pre

orthomol
natal



**Kinder-
wunsch**
Mann

**Kinder-
wunsch**
Frau

**Schwangerschaft
und Stillzeit**
Mutter und Baby

Orthomol Natal pre. Bereit. Fürs Leben.

Für die Frau mit Kinderwunsch

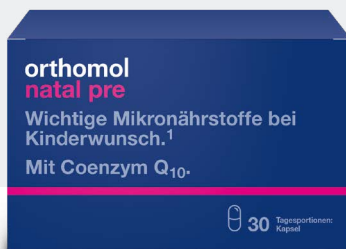
Orthomol Natal pre ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe bei Kinderwunsch. Mit Zink zur Unterstützung der normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Es enthält eine Kombination aus Folsäure und Quatrefolic®, das eine aktive Form der Folsäure ist und dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht. Mit Coenzym Q₁₀.

Orthomol Natal pre gibt es in zwei Packungsgrößen mit 30 und 90 Tagesportionen.

Nur eine Kapsel täglich!



Kapsel



In Ihrer
Apotheke
erhältlich!

Orthomol Fertil plus. Bereit. Fürs Leben.

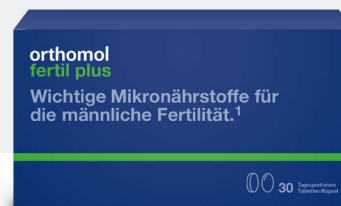
Für den Mann mit Kinderwunsch

Orthomol Fertil plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die männliche Fertilität. Mit Zink für die normale Fruchtbarkeit und Fortpflanzung sowie Selen für die normale Spermabildung. Mit L-Carnitin, Coenzym Q₁₀ und Omega-3-Fettsäuren.

Orthomol Fertil plus gibt es auch in der vorteilhaften 3-Monatspackung.



Tabletten/Kapsel




In Ihrer
Apotheke
erhältlich!

Hurra! Sie sind schwanger!

Es hat geklappt? Herzlichen Glückwunsch, wir freuen uns mit Ihnen! Ein positiver Schwangerschaftstest sollte immer einen Besuch bei Ihrer Gynäkologin/ Ihrem Gynäkologen zur Folge haben.

Als werdende Mutter können Sie schon jetzt viel für die Entwicklung Ihres Babys tun. Über die Nabelschnur versorgen Sie ihr heranwachsendes Kind mit allen wichtigen Nährstoffen. Orthomol Natal, das auf Orthomol Natal pre aufbauende Produkt, ist genau auf die Bedürfnisse ab Schwangerschaftseintritt bis zum Ende der Stillzeit abgestimmt. Es versorgt Sie mit allen empfohlenen Mikronährstoffen und unterstützt so den positiven Verlauf Ihrer Schwangerschaft, die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sowie Ihr Wohlbefinden.

A photograph showing a man and a woman looking at ultrasound images. The man is on the left, smiling, and the woman is on the right, holding the images. The image is partially obscured by a pink circular callout.

Bei
Schwangerschaft
und in der Stillzeit
zu Orthomol Natal
wechseln!

Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden
Sie unter www.orthomol.de



Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

