

Ich genieße meine Schwangerschaft!

Mit B-Vitaminen für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



nausema.de

Nausema®
Ein Produkt der Folio®-Familie



Genieße lieber deine Schwangerschaft

Du bist schwanger und freust dich auf dein Kind? Dann wird die Freude umso größer sein, je wohler du dich fühlst und je mehr du dein Leben trotz anfänglicher körperlicher und seelischer Umstellungen genießen kannst.

Nausema® hilft dir, dass du diese größtenteils hormonell bedingten Veränderungen gut verkraften kannst.

Denn die in **Nausema®** enthaltenen B-Vitamine haben Eigenschaften, die dich in deinem Wohlbefinden unterstützen. So kannst du dich ganz entspannt deinem Schwangersein hingeben.

Neben den hilfreichen B-Vitaminen gibt es noch weitere Möglichkeiten, um die Auswirkungen der plötzlichen Hormonumstellung abzufedern.

Weitere Informationen dazu sowie hilfreiche Tipps findest du auf unserer Internetseite nausema.de.

Purzelbäume der Hormone

Mit Beginn der Schwangerschaft schlagen die Hormone erst einmal Purzelbäume. Um den neuen Aufgaben gerecht zu werden, die der Körper jetzt leisten muss, verändert sich der Hormonhaushalt gravierend. Besonders betroffen sind die Hormone Östrogen und Progesteron sowie das Schwangerschaftshormon β -hCG (humanes Choriongonatropin).

Gerade in der ersten Phase der Schwangerschaft werden diese Hormone teilweise überschließend produziert, wodurch so manche Beschwerden entstehen können.



Hormonelle Beschwerden

- **Übelkeit und Erbrechen:** Erhöhte Hormonspiegel können Appetitlosigkeit und Übelkeit bis hin zu Erbrechen auslösen.
- **Spannen der Brüste:** Hormonell bedingtes Wachsen der Brust löst ein schmerhaftes Spannungsgefühl und Überempfindlichkeit aus.
- **Aufgelockertes Bindegewebe:** Weitet die Gefäße und begünstigt dadurch
 - > niedrigen Blutdruck
 - > Krampfadern
 - > Hämorrhiden
 - > Wassereinlagerungen in den Beinen
 - > Zahnfleischbluten
- **Kreislaufprobleme und Schwindel:** Können durch einen niedrigen Blutdruck oder geringen Blutzuckerspiegel hervorgerufen werden.
- **Verstopfung:** Entspannte Muskeln des Verdauungstraktes erzeugen einen trügen Darm.
- **Müdigkeit:** Entsteht sowohl durch niedrigen Blutdruck als auch durch Eisenmangel.
- **Vorübergehende Sehschwäche:** Produktion der Tränenflüssigkeit wird hormonbedingt gedrosselt; alte Sehkraft stellt sich nach der Geburt in der Regel wieder ein.

Mit B-Vitaminen das Wohlbefinden steigern

Vitamin B₆ hat nachweislich einen regulierenden Effekt auf die teils überschießende Hormonproduktion und lenkt sie in normale Bahnen. Das ist besonders für die Anfangsphase der Schwangerschaft von Bedeutung, in der ein großer Umbau der Hormone stattfindet.

Einer Studie zufolge haben Schwangere, die an Übelkeit leiden, niedrige **Vitamin B₆**-Spiegel. Obwohl die Versorgung mit diesem Vitamin eigentlich keine Probleme bereitet, können junge Frauen unversorgt sein.

Hinzu kommt, dass durch die Einnahme oraler Kontrazeptiva („Pille“) die Aufnahme von **Vitamin B₆** verringert wird.

Vitamin B₁, B₆ und B₁₂ tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Darüber hinaus unterstützt das Vitamin-Trio die normalen Funktionen des Nervensystems.



Vitamin B₆ und B₁₂ helfen zudem, dass das Immunsystem normal funktioniert. Denn gerade in der Schwangerschaft ist es wichtig, über ein gutes Immunsystem zu verfügen.

Außerdem unterstützen die Vitamine eine normale Bildung der roten Blutkörperchen. Davon profitieren Schwangere besonders, da ihre Blutmenge im Laufe der Schwangerschaft bis zu 50 % zunimmt.

Die beiden Vitamine haben einen weiteren positiven Effekt: Sie wirken mit, wenn es darum geht, Müdigkeit zu verringern.

In **Nausema®** sind die angeführten Vitamine auf die Bedürfnisse von schwangeren Frauen abgestimmt. Mit drei Mini-Dragees über den Tag verteilt ergänzt du optimal deine Ernährung mit diesen wichtigen B-Vitaminen und unterstützt so dein Wohlbefinden.

Worin sind die B-Vitamine enthalten?

- **Vitamin B₆:** (Pyridoxin) in Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Getreide, Milch und Käse
- **Vitamin B₁:** (Thiamin) in Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen
- **Vitamin B₁₂:** (Cobalamin) in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

Ernährung, Sport und Entspannung

Tipps für die Ernährung

- Ernähre dich mit leichter, vitaminreicher Kost und verteile mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag.
- Hilfreich sind Ingwertee und Ingwerbonbons für unterwegs.
- Das Kauen von trockenen Haferflocken bindet die Magensäure.
- Meide fette, säurehaltige und stark gewürzte Speisen.
- Halte dich nach dem Essen aufrecht! So nutzt du die Schwerkraft aus, um das Essen im Magen zu behalten.
- Verzichte auf magenreizende Getränke wie Kaffee, Cola oder Orangensaft.
- Mit einem leichten Imbiss (Joghurt, Milchgetränk) vor dem Schlafengehen oder auch in der Nacht kannst du die morgendliche Übelkeit lindern.

Tipps für den Sport

Leichter Sport, ein Spaziergang an frischer Luft – schon fühlst du dich frisch und gestärkt. Ein Training mit mäßiger Intensität ist jetzt wichtig, um die Stütz- und Skelettmuskulatur zu stärken.

Sportarten mit erhöhter Sturz- und Verletzungsgefahr, wie zum Beispiel alle Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten, solltest du allerdings meiden!

Empfehlenswerte Sportarten:

- leichtes Joggen
- Schwimmen / Aquafitness
- (Nordic) Walking / Wandern
- Pilates / Yoga

Nicht geeignete Sportarten:

- Skifahren
- Judo
- Geräteturnen
- Ballsportarten

Tipps für die Entspannung

- Vermeide so gut es geht Stress und Hektik.
- Bewegung an frischer Luft tut gut.
- Sorge unbedingt für ausreichenden Schlaf.
- Gönn dir zwischendurch Ruhepausen und leg die Beine hoch.
- Entspannende Musik wirkt Wunder.
- Lass dich hin und wieder massieren.

An eines solltest du immer denken:

Sobald du dich entspannst, entspannt sich auch dein Kind. Und umgekehrt spürt es auch jede innere Anspannung von dir.



Was du noch tun kannst...

Akupressur

Wenn du unter Übelkeit leidest, kannst du auch mit Akupressur dagegen vorgehen.

Und so gehts: Drücke alle vier Stunden mit drei Fingern auf die Innenseite deines Unterarms, kurz über dem Handgelenk. Es gibt auch Akupressurbänder, die die gleiche Wirkung erzielen.



Gerüchen aus dem Weg gehen

In der Schwangerschaft wird dein Geruchssinn besonders empfindlich sein. Versuche deshalb Gerüchen, die jetzt sehr unangenehm für dich sind, aus dem Weg zu gehen.

Trinken – viel und richtig

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – mindestens zwei Liter am Tag. Verdünnte Saftschorlen, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees sind besonders geeignet.

Gesunder Schlaf

Sorge dafür, dass du auch ausreichend Schlaf bekommst, denn die hormonellen Veränderungen zu Beginn der Schwangerschaft rauben dir viel Energie.

Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft

In **Nausema®** sind die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂ enthalten und auf die Bedürfnisse von schwangeren Frauen abgestimmt. Mit drei Mini-Dragees über den Tag verteilt ergänzt du optimal deine Ernährung mit diesen wichtigen B-Vitaminen.



Nausema® ist ein in Deutschland hergestelltes Nahrungsergänzungsmittel und in allen Apotheken erhältlich.

Die Mini-Dragees sind glutenfrei sowie frei von Laktose, Konservierungsmitteln, tierischen Bestandteilen, Farb- und Aromastoffen.

Nausema®

Zusammensetzung

Nährstoffe	pro Dragee	pro Tagesportion
Vitamin B6	7 mg	21 mg
Vitamin B1	2 mg	6 mg
Vitamin B12	4 µg	12 µg

Zutaten

Füllstoff: Cellulose | Zucker | Trennmittel: Talkum | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6) | Thiaminmononitrat (Vitamin B1) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Gummi arabicum, Stearinsäure, Calciumcarbonat | Cyanocobalamin (Vitamin B12) | Glukosesirup | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid, Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren | pflanzliches Fett (Palmöl, ganz gehärtet)

Packungsgröße

60 Dragees [PZN 09944777]

Anwendung

Nimm 3x täglich ein Mini-Dragee unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein.

Aufbewahrung

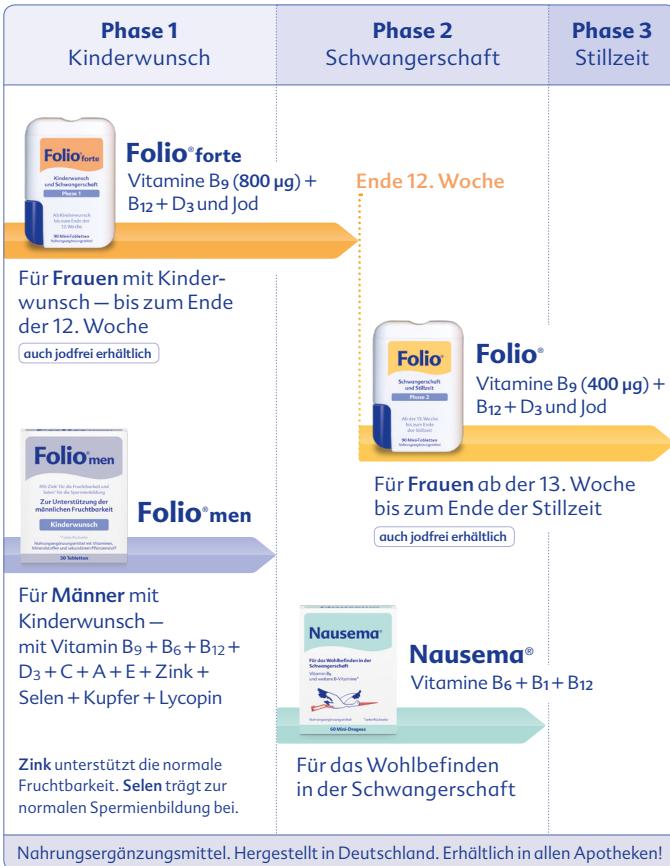
Die Lagertemperatur sollte nicht über 25 °C betragen. Bitte achte darauf, dass die Dragees nicht in die Hände von kleinen Kindern gelangen.

Hinweis

Nausema® kann zusammen mit den Produkten der **Folio®-Familie** eingenommen werden.

In jeder Phase passend versorgt!

Alle Produkte sind glutenfrei sowie frei von Laktose, Konservierungs-
mitteln, Farb- und Aromastoffen.



Unser kostenloser Service

Bestellung / Download auf nausema.de und folio-familie.de

Ratgeber & Bücher

- Ratgeber Folio®- Familie
- Ratgeber Folio®men
- Ratgeber Nausema®
- Mein BabyBauchBuch
- Mein BabyStillBuch
- Kinderwunsch - Ratgeber



Sport & Ernährung

- Pilates - Übungen
für die Schwangerschaft
und Rückbildung
- Ernährungspyramide
für die Schwangerschaft
- Folatreiche Rezepte
für eine gesunde Ernährung

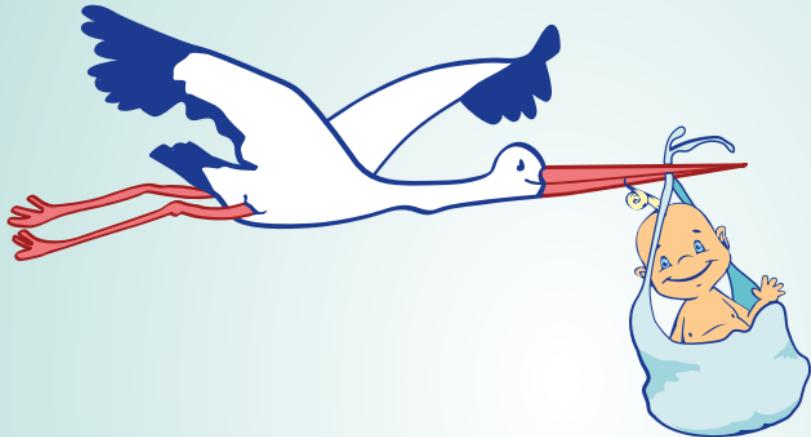


Digitale Medien

- folio-familie.de
- folio-men.de
- nausema.de
- App „Mein BabyBauch“
- Eisprungkalender
- Geburtsterminrechner
- Pilates - Videos



Auf **nausema.de** findest du weitere Informationen und kostenlose Serviceangebote.



SteriPharm

Pharmazeutische Produkte
GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68
D-14195 Berlin
info@steripharm.de

1907

nausema.de

Nausema®
Ein Produkt der Folio®-Familie