

*Freu dich, wenn aus
Liebe ein neues Leben wird.*

femibion[®]
Aus Liebe zum neuen Leben.



MERCK

Freu dich, wenn...



... aus einem Wunsch dein größtes Geschenk wird.

Genieße jeden Moment deiner Schwangerschaft – mit dem Gefühl, eine wichtige Grundlage zu schaffen. Femibion, das 3-Phasen-Produkt, bietet dir eine bedarfsgerechte Versorgung in jeder Phase deiner Schwangerschaft. Essenzielle Nährstoffe,

insbesondere der Folat-Mix (Folsäure und Metafolin®) und DHA, unterstützen die zukünftige Entwicklung deines Babys.* Von der Babyplanung über die Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.

FEMIBION IST FÜR DICH DA

In der Schwangerschaft erlebst du unendlich viele Glücksmomente. Femibion wünscht dir, dass du jeden einzelnen davon voller Freude genießt und feierst. Wir als dein Partner möchten dich in diesen spannenden Zeiten begleiten,

dich inspirieren und dir mit unserem Expertenrat zur Seite stehen.

Deshalb unterstützen wir dich mit unserem einzigartigen 3-Phasen-Produkt.

Dein Femibion-Team

* Die Einnahme von Folsäure erhöht den Folat-Spiegel der Mutter. Ein niedriger mütterlicher Folat-Spiegel ist einer der Risikofaktoren für einen Neuralrohrdefekt beim Fötus. Darum wird Schwangeren die tägliche Einnahme von 400 µg Folsäure empfohlen – mindestens 1 Monat vor der Empfängnis und bis zu 3 Monate danach. Femibion ist ein Nahrungsergänzungsmittel und sollte unterstützend zu einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung eingenommen werden, nicht als Ersatz. Die Aufnahme von DHA (Omega-3-Fettsäure) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesmenge von 250 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) täglich 200 mg DHA zugeführt werden.

EPIGENETIK — WIE DU DIE ZUKUNFT DEINES BABYS PRÄGEN KANNST

Schon bei der Empfängnis erhält dein Baby einen einzigartigen und lebenslang unveränderlichen Gen-Code, die DNA. Zu diesem Zeitpunkt beginnt das Wachstum deines Babys mit nur einer einzigen Zelle. Während deiner Schwangerschaft teilt sich diese Zelle in neue Zellen — dies wiederholt sich millionenfach. Die DNA all dieser neu entstandenen Zellen ist identisch.

Die Epigenetik beschreibt, dass die genetische Grundausstattung eine weit-aus geringere Rolle spielt, als früher angenommen wurde. Denn epigenetische Vorgänge entscheiden bis zu 75 % darüber, wie der Körper im genetischen Bauplan gespeicherte Informationen umsetzt und somit die Entwicklung steuert.

Die epigenetische Steuerung der Erbinformation wird durch äußere Umweltfaktoren wie den individuellen Lebensstil, Bewegung, Schlaf und Stress beeinflusst – eine wichtige Rolle spielt dabei die Ernährung.

Tipp

Du möchtest genauer wissen, warum unsere Gesundheit nicht nur genetisch bedingt ist? Dies und vieles mehr rund um das Thema Epigenetik findest du auf **femibion.com**

DIE GESUNDHEIT DEINES BABYS BEGINNT FRÜHER, ALS DU DENKST

Die Bedingungen, die du in deinem Körper schaffst, sollten die Empfängnis und Schwangerschaft unterstützen. Einer der Schlüssel ist, dass du deinen Folat-Bedarf frühzeitig der Schwangerschaft anpasst — denn es kann manchmal schneller gehen, als man denkt.

Starte rechtzeitig mit der Folat-Supplementierung

Es wird empfohlen, Folat mindestens einen Monat vor der Schwangerschaft einzunehmen, da es einige Wochen dauern kann, bis ein ausreichend hoher Folat-Spiegel vorhanden ist.*

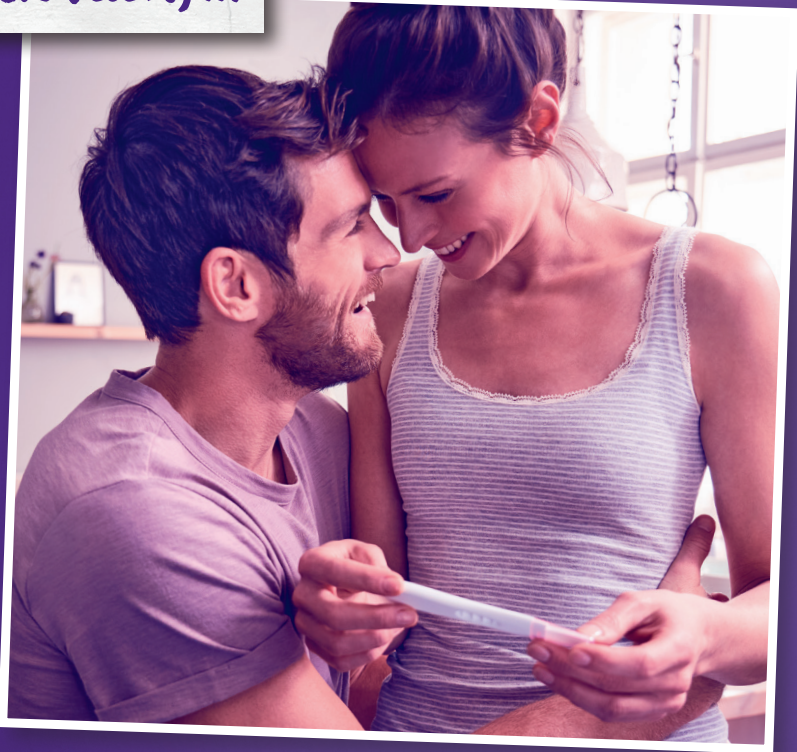
Warum ist das so? Der Rückenmarkskanal (Neuralrohr) deines Babys schließt sich zwischen dem 22. und 28. Tag nach der Empfängnis, daher solltest du bereits ab Kinderwunsch auf eine ausreichende Folat-Versorgung achten.*

Tipp

Mit dem integrierten Femibion-Eisprungrechner auf unserer Webseite kannst du schnell und einfach deine fruchtbaren Tage berechnen lassen.

* Die Einnahme von Folsäure erhöht den Folat-Spiegel der Mutter. Ein niedriger mütterlicher Folat-Spiegel ist einer der Risikofaktoren für einen Neuralrohrdefekt beim Fötus. Darum wird Schwangeren die tägliche Einnahme von 400 µg Folsäure empfohlen — mindestens 1 Monat vor der Empfängnis und bis zu 3 Monate danach. Femibion ist ein Nahrungsergänzungsmittel und sollte unterstützend zu einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung eingenommen werden, nicht als Ersatz.

Freu dich, ...



... wenn Minus zu Plus wird.

BIST DU BEREIT, DIE ERSTEN SCHRITTE ZU GEHEN?

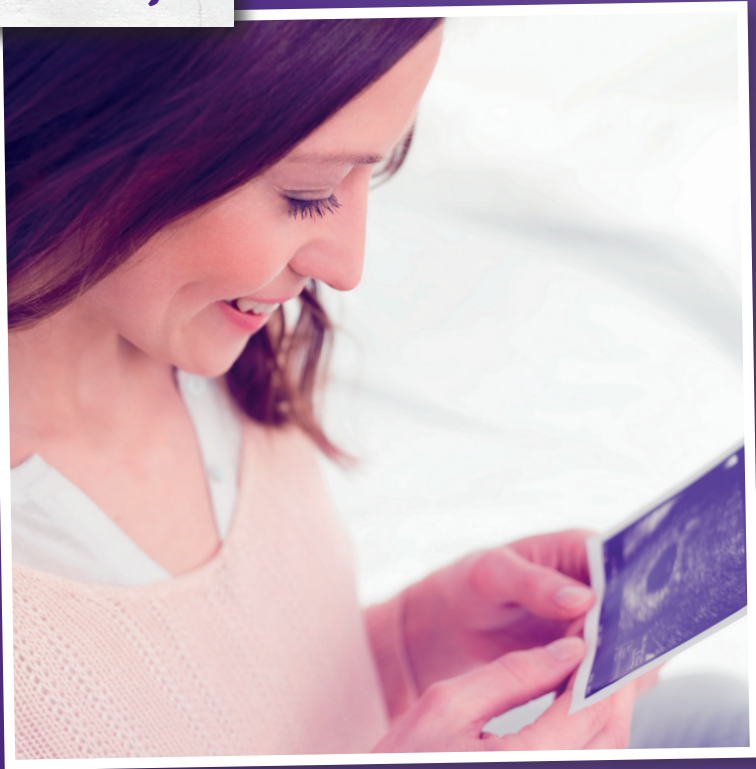
Ihr wollt eine Familie gründen? Großartig! Beginne bereits ab Kinderwunsch, Folat einzunehmen, um deinen Körper auf die Schwangerschaft vorzubereiten. Anders als die meisten Schwangerschaftssupplemente enthält **Femibion BabyPlanung**, einen **800µg Folat-Booster mit Metafolin®**. Die Einnahme erhöht den Folat-Spiegel. Zudem enthält Femibion BabyPlanung **6 weitere wichtige Nährstoffe**, die u. a. den normalen Energiestoffwechsel, die Funktion des Nervensystems, das Immunsystem und die Zellteilung unterstützen.* Beispielsweise schützt **Vitamin E** die Zellen vor oxidativem Stress, während

Jod die normale Funktion der Schilddrüse und die Produktion von Schilddrüsenhormonen unterstützt.



* Vitamin B2, B6, B12 und Jod unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und die Funktionen des Nervensystems. Vitamin D3 unterstützt das Immunsystem und die Zellteilung. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Jod unterstützt die normale Funktion der Schilddrüse und die Produktion von Schilddrüsenhormonen.

Freu dich, ...



...wenn ein Herzschlag deinen ergänzt.

DU BIST SCHWANGER? HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Eine wunderbare und spannende Zeit liegt vor dir. 40 Wochen voller neuer Erfahrungen und Entdeckungen.

Das erste Ultraschallbild, der erste Tritt deines Babys, die Geburt sowie die Meilensteine des ersten Lebensjahres: dich erwarten viele Erlebnisse. Viele Eltern können sich bereits nach kurzer Zeit gar nicht mehr an alle Details erinnern — viel zu viel Neues passiert in einer kurzen Zeitspanne!

Eine sehr persönliche Form des Erinnerns ist das Schwangerschaftstagebuch. Die Zeit der Vorfreude und alles, was dich in der Zeit deiner Schwangerschaft bewegt, bleiben so für die Zukunft erhalten. Kleine Erinnerungsstücke eingeklebt in dein Schwangerschaftstagebuch,

machen vergangene Erlebnisse und Gedanken wieder lebendig.

Ganz gleich, welche Form der Erinnerung du wählst, wichtig ist, dass du diese Zeit genießt und so viel wie möglich davon für die Zukunft bewahrst. Denn um Erinnerungen weiterzugeben, muss man den Moment genießen.

Tipp

Finde unsere passenden Meilensteinkarten auf **femibion.com**

DIE BEDEUTUNG VON FOLAT IM ERSTEN SCHWANGERSCHAFTS-DRITTEL

Direkt nach der Empfängnis verändert sich der Hormonhaushalt. Daher kommt es bei vielen Schwangeren zu Beschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit (vor allem am Morgen) und Spannungsgefühlen in den Brüsten. Auch Heißhunger auf oder Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln zählen zu den typischen Frühschwangerschaftssymptomen. In dieser Zeit kann sich eine ausgewogene Ernährung schwierig gestalten.

Auch in der frühen Schwangerschaft spielt Folat (Folsäure und Metafolin®) eine zentrale Rolle: Es ist wichtig für die Entwicklung des Babys, da es die Zellteilung,

die Blutbildung und das Wachstum der Plazenta unterstützt.

Tipp

Setze Nahrungsmittel mit viel Folsäure auf deinen Speiseplan, z. B. Brokkoli, Avocado, Nüsse. Außerdem solltest du nach offiziellen Empfehlungen zusätzlich Folsäure während des ersten Trimesters einnehmen.*

Femibion 1 Frühschwangerschaft ist auf deine Bedürfnisse bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels abgestimmt. Es enthält wichtige Nährstoffe, die ihr beiden jetzt braucht.

* Die Einnahme von Folsäure erhöht den Folat-Spiegel der Mutter. Ein niedriger mütterlicher Folat-Spiegel ist einer der Risikofaktoren für einen Neuralrohrdefekt beim Fötus. Darum wird Schwangeren die tägliche Einnahme von 400 µg Folsäure empfohlen – mindestens 1 Monat vor der Empfängnis und bis zu 3 Monate danach. Femibion ist ein Nahrungsergänzungsmittel und sollte unterstützend zu einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung eingenommen werden, nicht als Ersatz.

IN DER FRÜHSCHWANGERSCHAFT BIS ZUM ENDE DER 12. WOCHE

**Femibion 1 Frühschwangerschaft mit
Folat-Booster (Folsäure und Metafolin®) -
für den Erhalt des Folat-Spiegels.***

1 Tablette **Femibion 1 Frühschwangerschaft**
versorgt dich mit wertvollen Nährstoffen:

- 800 µg Folat-Booster (Folsäure und Metafolin®)
- alle B-Vitamine, Vitamin C und E
- mit 800 I.E. (20 µg) Vitamin D₃
- 150 µg Jod
- gluten-, laktose- und gelatinefrei
- Femibion 1 ist in 2 Packungsgrößen erhältlich: 30 und 60 Tage



AUCH OHNE JOD ERHÄLTlich

Freu dich, ...



... wenn auf einem Bäuchlein ein Babybauch wird.

WILLKOMMEN IM ZWEITEN SCHWANGERSCHAFTSDRITTEL!

Für die meisten Frauen bricht nun eine besonders schöne Phase an: Die Morgenübelkeit verschwindet und sie fühlen sich energiegeladener. Die hormonellen Veränderungen sorgen für zarte Haut und kräftiges Haar. Auch die Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln flaut meist ab und der Appetit stellt sich wieder ein.

Jetzt kannst du deine Schwangerschaft nicht mehr nur fühlen, sondern auch sehen. Der Körper und die Organe deines Babys sind bereits vollständig angelegt und die Entwicklung geht nun mit Riesenschritten voran. Alles, was es dafür braucht, holt sich dein Baby von dir. Da sinken nicht nur

die Kraftreserven, sondern auch die Reserven an wichtigen Nährstoffen. Euer Nährstoffbedarf ändert sich. Du solltest jetzt zu **Femibion 2 Schwangerschaft & Stillzeit** wechseln. Das Produkt ist genau auf den in diesem Schwangerschaftszeitraum angepassten Nährstoffbedarf ausgerichtet. Es enthält wichtige Nährstoffe, insbesondere eine ausreichende Folat-Versorgung für die Zellteilung und Blutbildung.

Tipp

Finde mehr wertvolle Informationen für jede Phase der Schwangerschaft auf **femibion.com**

Halte den Moment, in dem
sich eure Blicke das erste Mal
treffen, für immer fest.



OMEGA-3-FETTSÄUREN SIND WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG VON GEHIRN UND AUGEN

Die regelmäßige Versorgung mit der lebenswichtigen Omega-3-Fettsäure DHA ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Gehirns und der Augen aus. Dein Baby ist auf die Versorgung mit DHA über die Nabelschnur und später über die Muttermilch angewiesen. Nach der Geburt wird diese Fettsäure vermehrt in der kindlichen Netzhaut und im Gehirn eingelagert. Um das Kind bedarfsgerecht mit DHA zu versorgen, solltest du die DHA-Speicher bereits ab der 13. Schwangerschaftswoche auffüllen.

Da dein Körper DHA nur in begrenzter Menge aus pflanzlichen Ölen umwandeln kann, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), ab der 13. Woche

täglich 200 mg DHA einzunehmen.

Femibion 2 Schwangerschaft & Stillzeit

enthält genau diese Menge in einer separaten Kapsel.*

Tip

Jacke vergessen, Schlüssel verlegt – und plötzlich ist dir der Name der Nachbarin komplett entfallen? Das könnte an der sogenannten „Schwangerschaftsdemenz“ liegen. Was hinter diesen Gedächtnisdefiziten steckt, erfährst du auf **femibion.com**

* Die Aufnahme von DHA (Omega-3-Fettsäure) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesmenge von 250 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) täglich 200 mg DHA zugeführt werden.

MUTTERMILCH - ALLES, WAS DEIN BABY **IN DER STILLZEIT** BRAUCHT

Stillen ist ein besonderes Erlebnis und schafft eine enge Bindung zwischen Mutter und Kind. Zudem ist es sicher die beste Möglichkeit, ein Kind in der ersten Zeit mit allen nötigen Nährstoffen und Abwehrstoffen zu versorgen.

Wusstest du, dass in Muttermilch alle lebensnotwendigen Nährstoffe für die Entwicklung deines Babys stecken, da sie sich dem jeweiligen Alter des Kindes anpasst und zusätzlich viele Abwehrstoffe enthält, die das Immunsystem des Babys stärken?

Tipp

Der Bedarf an Folat bleibt während des Stillens erhöht, bedingt durch das schnelle Wachstum des Kindes im ersten Lebensjahr. Auch die Omega-3-Fettsäure (DHA) ist für die weitere Entwicklung von Gehirn und Augen wichtig. Durch die Einnahme von **Femibion 2 Schwangerschaft & Stillzeit** bis zum Ende der Stillzeit lieferst du deinem Baby wichtige Nährstoffe, die es in dieser Phase benötigt.

AB DER 13. WOCHEN BIS ZUM ENDE DER STILLZEIT

Femibion 2 Schwangerschaft & Stillzeit — für den Erhalt des Folat-Spiegels und die bedarfsgerechte Versorgung mit der Omega-3-Fettsäure DHA.

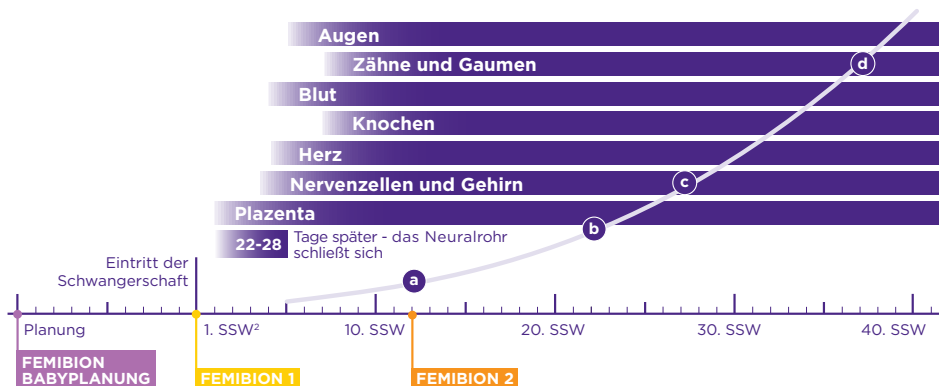
1 Tablette und 1 Kapsel **Femibion 2 Schwangerschaft & Stillzeit** enthalten folgende wertvolle Nährstoffe:

- 400 µg Folat-Mix (Folsäure und Metafolin®)
- alle B-Vitamine, Vitamin C und E
- mit 800 I.E. (20 µg) Vitamin D₃
- 150 µg Jod
- 200 mg Omega-3-Fettsäuren (DHA)
- gluten- und laktosefrei, keine Rinder- und Schweinegelatine
- Femibion 2 ist in 3 Packungsgrößen erhältlich: 30 Tage, 60 Tage, 96 Tage



AUCH OHNE JOD ERHÄLTICH

WICHTIGE ENTWICKLUNGSSCHRITTE AB DEINEM KINDERWUNSCH¹



Größe und Gewicht¹:

a 12. SSW² ca. 5-6 cm, ca. 15-20 g

b 22. SSW ca. 23-29 cm, ca. 450-700 g

c 27. SSW ca. 34-40 cm, ca. 900-1.100 g

d 37. SSW ca. 48-54 cm, ca. 2.800-4.000 g

¹ Jede Schwangerschaft ist individuell.

² Schwangerschaftswoche.

NICHT NUR DIE FREUDE AUFS BABY ENTWICKELT SICH:

8. SSW Beim Ultraschall kannst du wahrscheinlich den Herzschlag deines Babys hören.

16. SSW Dein Baby beginnt vielleicht schon damit, am Daumen zu nuckeln.

18. SSW Mädchen oder Junge? Dein Frauenarzt kann es eventuell schon verraten.

20. SSW Der Kopf deines Babys sowie seine Haare und Zähne beginnen zu wachsen.

26. SSW Du spürst eventuell ab und zu ein rhythmisches Zucken: Dein Baby hat Schluckauf und lernt zu atmen.

28. SSW Die Augen deines Babys öffnen sich und es beginnt zu blinzeln. Es unterscheidet nur zwischen hell und dunkel.

32. SSW Deinem Baby sind winzige Finger- und Fußnägel gewachsen.

Weitere nützliche Informationen findest du auf:
femibion.com oder auf unserer Facebook-Seite
facebook.com/femibionDE

ALLES, WAS FEMIBION GIBT, AUF EINEN BLICK:

FOLSÄURE ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in Folat umwandelt. Folat braucht der menschliche Körper bei Wachstumsprozessen und Zellteilung, es wird sonst nur über die Nahrung aufgenommen. Die Einnahme von Folsäure wird zwar von der DGE* empfohlen, aber nicht jede Frau kann Folsäure vollständig verwerten.

METAFOLIN® ist eine von Merck entwickelte und patentierte Premium-Folsäure, die gut verwertet werden kann. Sie unterstützt die Entwicklung des Babys vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit.

DHA ist eine Omega-3-Fettsäure. Sie ist ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel und in der Stillzeit eine der wichtigsten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE**) rät Schwangeren und Stillenden, täglich 200 mg DHA einzunehmen, da es zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling beiträgt.

* DGE, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage 2013, S.127.

** DGE, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage 2013, S.53.

JOD unterstützt die normale Schilddrüsenfunktion und trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei. Der Bedarf an Jod steigt während der Schwangerschaft und Stillzeit an. Femibion 1 und 2 sind auch ohne Jod erhältlich (bspw. im Fall von Schilddrüsenproblemen).

VITAMIN B₁, VITAMIN B₂ und BIOTIN unterstützen den normalen Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems.

VITAMIN B₆, VITAMIN B₁₂, PANTOTHENSÄURE UND NIACIN tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

VITAMIN C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

VITAMIN D₃ leistet einen Beitrag für die normale Funktion des Immunsystems und die Zellteilung.

VITAMIN E hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

ALLES, WAS FEMIBION GIBT, AUF EINEN BLICK:

Produkt

**Femibion
BabyPlanung**



**Femibion 1
Frühschwangerschaft**



**Femibion 2
Schwangerschaft +
Stillzeit**



Phase	Vor der Schwangerschaft	Ab Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der 12. SSW*	Ab der 13. SSW*
Folsäure	800µg Folat-Booster (Folsäure + Metafolin®)	800µg Folat-Booster (Folsäure + Metafolin®)	800µg Folat-Booster (Folsäure + Metafolin®)
Weitere Nährstoffe	6	11	12
Dosierung	1 Tablette/Tag	1 Tablette/Tag	1 Tablette + 1 Kapsel/Tag
Besonderheiten	Tablettengröße ähnlich Anti-Babypille		Kapsel enthält DHA

* SSW: Schwangerschaftswoche.



ONLINE REGISTRIEREN



**WILLKOMMENSGESCHENK
SICHERN**



**KASSENBN HOCHLADEN
UND PUNKTE SAMMELN**



GRATISPACKUNG ERHALTEN



**JETZT ANMELDEN UNTER
www.myfemibion.com**



Finde mehr wertvolle Informationen für jede Phase der Schwangerschaft auf femibion.com
oder besuche unsere Facebook-Seite unter facebook.com/femibionDE