

# Velnatal®

1

## Babyplanung

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
FÜR DIE FRAU

## IHR HABT EUCH ENTSCIEDEN, EIN BABY ZU BEKOMMEN?

**Zunächst mal:** Gratulation zur Entscheidung – denn es ist immer ein großer Schritt und etwas Besonderes, sein Leben bewusst in eine neue Richtung zu lenken. Klar, dass du dich jetzt fragst, wie du dich und deinen Körper am besten auf die Babyplanung vorbereiten kannst, um die besten Bedingungen für eine Befruchtung zu schaffen. **Eins ist sicher:** Es wird eine spannende Zeit, die aber auch emotional und körperlich belastend sein kann. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, auf deine Bedürfnisse zu achten – damit ihr

so gelassen wie möglich in die Babyplanungs-Phase starten könnt. Wie schnell es mit einer Schwangerschaft klappt, ist bei jeder Frau anders. Um deinen Körper darauf vorzubereiten und alle Nährstoff-Depots aufzufüllen, kannst du frühzeitig und noch vor einer möglichen Empfängnis damit beginnen. Und gerade in der ersten Zeit, in der du vielleicht noch nicht sicher weißt, ob du schwanger bist, sollte der Embryo bereits optimal versorgt sein. **Velnatal® Babyplanung** kann dich dabei unterstützen!

## WAS ENTHÄLT VELNATAL® BABYPLANUNG UND WOFÜR WIRD ES ANGEWENDET?

### + FOLSÄURE / FOLAT

wird auch als Vitamin B9 bezeichnet und ist wichtig für die Zellteilung und das mütterliche Gewebewachstum, besonders in den frühen Entwicklungsphasen einer Schwangerschaft. Ein niedriger Folsäurespiegel gilt als Risikofaktor für die Entstehung eines Neuralrohrdefektes beim heranwachsenden Fötus. Deshalb wird Frauen mit Kinderwunsch die Einnahme von 400 µg Folsäure täglich mindestens 1 Monat vor und bis zu 3 Monate nach der Empfängnis empfohlen. Die Entstehung eines Neuralrohrdefektes ist durch mehrere Risikofaktoren bedingt, die Veränderung eines dieser Risikofaktoren kann eine positive Wirkung ergeben oder auch nicht. Quatrefolic® ist ein bioaktiver Folatwirkstoff, das Glucosaminsalz des (6S)-5-Methyltetrahydrofolats (5-MTHF-Glucosamin), der eine besondere Bioverfügbarkeit aufweist.

### + DHA

ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus sowie beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden. Die in Velnatal® Babyplanung verwendete DHA wird

aus Algen gewonnen, die in spezialisierten, sowie streng kontrollierten Anlagen gezüchtet werden. Algen-DHA ist geschmacksneutral.

### + SELEN

ist ein essenzielles Spurenelement, das an vielen Reaktionen im Körper beteiligt ist. Es ist Bestandteil von antioxidativ wirkenden Enzymen und ist somit wichtig für den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale. Andere von Selen abhängige Enzyme regulieren das Immunsystem und die Schilddrüsenfunktion oder tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei.

### + ZINK

ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es ist Bestandteil zahlreicher Enzyme und Proteine und ist essenziell für eine Vielzahl an Reaktionen im Körper. Zink trägt z.B. zu einer normalen kognitiven Funktion, einer normalen Fruchtbarkeit, einer normalen Reproduktion und einer normalen Eiweißsynthese bei. Außerdem ist Zink auch an der Zellteilung und verschiedenen Stoffwechselvorgängen beteiligt.

### + JOD

ist unentbehrlich für die Produktion von Schilddrüsenhormonen sowie für die normale Schilddrüsenfunktion. Jod trägt auch zu einem normalen Energiestoffwech-

sel und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Für Erwachsene (25–51 Jahre) liegt die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Jodzufuhr bei 200 µg täglich. Aufgrund eines erhöhten Bedarfs wird Schwangeren 230 µg und Stillenden 260 µg pro Tag empfohlen. Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt erforderlich.

### + VITAMIN D

ist ein fettlösliches Vitamin, das sowohl über die Nahrung aufgenommen als auch vom Körper selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet werden kann. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen bei. Außerdem hat Vitamin D einen Einfluss auf die Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei.

### + B-VITAMINE

sind eine wasserlösliche Vitamingruppe. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energie-, Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel, zur Regulierung der Hormontätigkeit sowie zu einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei. Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energie- und Homocystein-Stoffwechsel und einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems sowie zur Bildung roter Blutkörperchen bei.



DHA aus Algen



Titanioxidfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



Koscher



Halal

# Quatrefolic® ist eine eingetragene Marke von Gnosis by Lesaffre, Marcq-en-Baroeul, Frankreich

# Velnatal®

## ① Babyplanung

Als 30er & 90er Packung erhältlich



PHASEN

BABYPLANUNG

EINNAHME

1x täglich\*

Die Inhaltsstoffe von **Velnatal® Babyplanung** wurden sorgfältig ausgewählt, um dich bestmöglich auf deinem Weg zur Schwangerschaft zu begleiten. Die Kombination aus Spurenelementen, Vitaminen und Fettsäuren bereitet den Körper auf eine Schwangerschaft vor. Es enthält u. a. Folsäure, denn eine ausreichende Folat-Versorgung ist bereits vor der Schwangerschaft besonders wichtig.

# Velnatal®

## ② Schwangerschaft + Stillzeit

Als 30er & 90er Packung erhältlich



FRÜH-SCHWANGERSCHAFT

SCHWANGERSCHAFT

STILLZEIT

1x täglich\*

**Du bist schwanger?** Sobald es geklappt hat, ändern sich die Bedürfnisse deines Körpers. **Velnatal® Schwangerschaft + Stillzeit** enthält u. a. SPMs – im Körper natürlich vorkommende Stoffe. Diese werden zum Beispiel aus Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren gebildet.

### DU MÖCHTEST SCHWANGER WERDEN?

#### Achtsam mit Körper und Seele umgehen



Gesunde Ernährung



Stress reduzieren



Guter Schlaf



Kein Nikotin & Alkohol



Ausreichend Bewegung



Trägt zur normalen Spermabildung bei

### TIPP

#### Folandrol® für den Mann von Exeltis

aus  
zwei  
mach



Infos & Tipps für deine Babyplanung findest du hier:  
[www.aus2mach3.de](http://www.aus2mach3.de)  
[www.aus2mach3.at](http://www.aus2mach3.at)

**Hinweis:** \*Einnahme unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahren. **Lagerung:** Trocken, lichtgeschützt und nicht über 25°C lagern.

DE+AT-PIL-VELNATALB\_06-2023\_V01, STAND DER INFORMATION: JUNI 2023

# Velnatal®

2  
Schwangerschaft  
+ Stillzeit

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
FÜR DIE FRAU

## EIN BABY KOMMT. WIE SCHÖN!

### Der Schwangerschaftstest war positiv?

Wie spannend, was jetzt alles auf dich zukommt. Klar, dass du jetzt nur das Beste für dein Baby und für dich als Mama im Sinn hast. Für die Entwicklung deines Babys ist es besonders wichtig, dass du dich gesund und ausgewogen ernährst. Denn dein Körper braucht jetzt mehr Nährstoffe und Vitamine.

Dein Weg zum Mama-Sein beginnt jetzt – und dabei wollen wir dich unterstützen. Unser Nahrungsergänzungsmittel wurde speziell für werdende Mütter entwickelt und bietet eine sorgfältig ausgewählte Kombination von essenziellen Nährstoffen für dich und dein Baby. So enthält unser Produkt auch innovative SPMs.

## WAS ENTHÄLT VELNATAL® SCHWANGERSCHAFT + STILLZEIT UND WOFÜR WIRD ES ANGEWENDET?

### + FOLSÄURE / FOLAT

wird auch als Vitamin B9 bezeichnet und ist wichtig für die Zellteilung und das mütterliche Gewebewachstum, besonders in den frühen Entwicklungsphasen einer Schwangerschaft. Velnatal® Schwangerschaft + Stillzeit enthält Metafolin® – die biologisch aktive Form der natürlichen Folsäure, die nicht verstoffwechselt werden muss und so für Baby und Mutter sofort zur Verfügung steht. Ein niedriger Folsäuregehalt gilt als Risikofaktor für die Entstehung eines Neuralrohrdefektes beim heranwachsenden Fötus. Deshalb wird Frauen mit Kinderwunsch die Einnahme von 400 µg Folsäure täglich mindestens 1 Monat vor und bis zu 3 Monate nach der Empfängnis empfohlen. Die Entstehung eines Neuralrohrdefektes ist durch mehrere Risikofaktoren bedingt, die Veränderung eines dieser Risikofaktoren kann eine positive Wirkung ergeben oder auch nicht.

### + EISEN

trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, sowie zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Somit ist Eisen wichtig für den Sauerstofftransport im Körper und trägt außerdem zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Eisen spielt auch eine wichtige Rolle bei der Zellteilung.

### + SPMs

steht für „specialized pro-resolving mediators“. Die in Velnatal® Schwangerschaft + Stillzeit enthaltenen SPMs stammen aus Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA).

### + ZINK

ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es ist Bestandteil zahlreicher Enzyme und Proteine und ist essenziell für eine Vielzahl an Reaktionen im Körper. Zink trägt z.B. zu einer normalen kognitiven Funktion und einer normalen Eiweißsynthese bei. Außerdem ist Zink auch an der Zellteilung beteiligt und trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.

### + JOD

ist unentbehrlich für die normale Produktion von Schilddrüsenhormonen sowie für eine normale Schilddrüsenfunktion. Jod trägt auch zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Aufgrund eines erhöhten Bedarfs empfiehlt die DGE eine Zufuhr von 230 µg für Schwangere bzw. 260 µg für Stillende pro Tag. Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt erforderlich.

### + SELEN

ist ein essenzielles Spurenelement, das an vielen Reaktionen im Körper beteiligt ist. Es ist Bestandteil von antioxidativ wirkenden Enzymen und ist somit wichtig für den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale. Andere von Selen abhängige Enzyme regulieren das Immunsystem und die Schilddrüsenfunktion oder tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei.

### + DHA

ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus sowie beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.



Die genaue Menge der genannten Stoffe pro Tagesdosis findest du in der Tabelle auf der Verpackung.

# Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland

# Velnatal®

## ① Babyplanung

Als 30er & 90er Packung erhältlich



PHASEN

BABYPLANUNG

EINNAHME

1x täglich\*

**Herzlichen Glückwunsch – diese Phase hast du bereits abgeschlossen!** Velnatal® Babyplanung unterstützt Frauen sich gut auf eine Schwangerschaft vorzubereiten. Denn in den ersten Schwangerschaftswochen benötigt der weibliche Körper besonders viele Nährstoffe.

# Velnatal®

## ② Schwangerschaft + Stillzeit

Als 30er & 90er Packung erhältlich



FRÜHSCHWANGERSCHAFT

SCHWANGERSCHAFT

STILLZEIT

1x täglich\*

Die Inhaltsstoffe von Velnatal® Schwangerschaft + Stillzeit wurden sorgfältig ausgewählt, um alle Entwicklungsphasen deines Babys bestmöglich zu unterstützen. Velnatal® Schwangerschaft + Stillzeit enthält u. a. SPMs – im Körper natürlich vorkommende Stoffe. Diese werden zum Beispiel aus Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren gebildet.

### MEILENSTEINE\*\*



ca. 6. SSW  
Das Herz beginnt zu schlagen



ca. 9.-10. SSW  
Die Finger sind schon deutlich zu erkennen



ca. 14. SSW  
Das Geschlecht ist erkennbar



ca. 17.-20. SSW  
Das Innenohr ist gut entwickelt & das Baby kann Geräusche wahrnehmen



ca. 21.-24. SSW  
Erste Haare sowie Augenbrauen und Wimpern bilden sich



ca. 29.-32. SSW  
Die Geburt steht bald bevor und das Baby dreht sich kopfüber in die Geburtslage

aus  
zwei  
mach



Infos & Tipps für dich und deine Schwangerschaft findest du hier:  
[www.aus2mach3.de](http://www.aus2mach3.de)  
[www.aus2mach3.at](http://www.aus2mach3.at)

**Hinweis:** \*Einnahme unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahren. \*\*Jede Schwangerschaft ist anders. Bei den Größen- und Zeitangaben handelt es sich um grobe Richtwerte. **Lagerung:** Trocken, lichtgeschützt und nicht über 25°C lagern. **Referenz:** 1. Schwanger und Kind. <https://www.schwangerundkind.de/schwangerschaft-wochen.html>. Abgerufen am 17.03.2023.

DE-AT-PIL-VELNATALSS\_06-2023\_V01, STAND DER INFORMATION: JUNI 2023