

PREGNAVIT® PLUS *Select Phase II*

Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit

Nahrungsergänzungsmittel

Gebrauchsanleitung, bitte sorgfältig lesen!

Pregnavit® PLUS *Select Phase II*

- Folat (Quatrefolic®*)
- in Kombination mit Eisen, Calcium, Jod und weiteren wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- mit 240 mg DHA
- mit Traubenkernextrakt
- für die Frau ab der 13. Schwangerschaftswoche
- pro Tag nur eine Kapsel und eine Tablette notwendig

Bei Pregnavit® PLUS *Select* handelt es sich um ein Nahrungsergänzungsmittel, das genau auf die Bedürfnisse von Frauen ab Kinderwunsch, während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit zugeschnitten ist. Je nach Schwangerschaftszeitpunkt bestehen unterschiedliche Anforderungen an die Nährstoffzufuhr. Dies wurde bei der Produktentwicklung von Pregnavit® PLUS *Select* berücksichtigt. Abgestimmt auf die entsprechende Schwangerschaftsphase stehen mit Pregnavit® PLUS *Select Phase I* und Pregnavit® PLUS *Select Phase II* unterschiedlich zusammengesetzte Produkte zur Verfügung. Pregnavit® PLUS *Select Phase I* wurde speziell für Frauen entwickelt, die schwanger werden wollen bzw. sich in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten befinden. Pregnavit® PLUS *Select Phase II* wurde auf die Nährstoffanforderungen der zweiten Phase der Schwangerschaft abgestimmt. So liefert Pregnavit® PLUS *Select Phase II* Folat (Quatrefolic®*) in Kombination mit weiteren und zum Teil erhöhten Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, Traubenkernextrakt sowie wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem DHA, die zur normalen Entwicklung von Gehirn und Augen des Kindes beitragen*.

Nährstoffe während der Schwangerschaft – nicht generell verdoppeln, sondern gezielt erhöhen!

Die Schwangerschaft stellt den Körper vor große Herausforderungen, denn plötzlich muss nicht nur die Frau ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden, sondern auch das heranwachsende Kind. Durch die Neubildung fetalen und mütterlichen Gewebes besteht eine hohe Zellteilungsrate, die wiederum einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ergibt. Das Kind zieht alles aus dem Blutkreislauf und den Reserven der Mutter, was es benötigt. Aber dennoch, gerade in der Anfangsphase, lautet das Motto nicht, „von allem und generell für zwei zu essen“, sondern die in dieser

Phase wichtigen Nährstoffe in der richtigen Menge aufzunehmen. Die Umsetzung dieser Empfehlung gestaltet sich während der Schwangerschaft oft schwierig, da in dieser Phase häufig Unwohlsein, Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel, aber auch Gelüste auf eher nährstoffarme Lebensmittel bestehen. Die Verwendung von Pregnavit® PLUS *Select Phase II* trägt dazu bei, eine zu geringe Nährstoffzufuhr bei gleichzeitig erhöhtem Bedarf auszugleichen. Neben den notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthält Pregnavit® PLUS *Select Phase II* auch wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren (DHA und EPA). Deren Aufnahme wird von Fachgesellschaften während der Schwangerschaft empfohlen. Durch eine gute mütterliche Versorgung mit diesen Fettsäuren, vor allem der DHA, erhöht sich auch die Konzentration im Nabelschnurblut und somit die Versorgung und die gesunde Entwicklung, vor allem des Gehirns und der Augen, des heranwachsenden Kindes*. Zusätzlich tragen DHA und EPA zu einer normalen Herzfunktion bei, wenn täglich mindestens 250 mg davon aufgenommen werden.

Darüber hinaus enthält Pregnavit® PLUS *Select Phase II* einen speziellen Traubenkernextrakt, der aufgrund seines hohen Antioxidantiengehaltes ausgewählt wurde.

Pregnavit® PLUS *Select Phase I* bzw. *II* – genau angepasst an die verschiedenen Anforderungen der beiden Schwangerschaftsphasen.

Mehr Informationen über die einzelnen Nährstoffe für *Phase II* erfahren Sie in den nachfolgenden Abschnitten:

Folsäure – wichtig während der gesamten Schwangerschaft

Die Folsäure ist für Schwangere ein wichtiges Vitamin. Man geht von einer Bedarfssteigerung während der Schwangerschaft von fast 100% aus. Ein so hoher Anstieg ist nur für die Folsäure bekannt, bei keinem anderen Vitamin kommt es zu einer Verdoppelung der Zufuhrempfehlungen. Folsäure hat eine zentrale Bedeutung während der Schwangerschaft. Folsäure unterstützt die Zellteilung und trägt zu einer normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes (v.a. Plazenta, Uterus, Brustgewebe) während der Schwangerschaft bei.

Darüber hinaus trägt Folsäure zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Eine unzureichende Versorgung mit Folsäure kann zu Schwangerschaftskomplikationen führen. Aufgrund des hohen Folsäurebedarfes und der häufig zu niedrigen Folsäurezufuhr vieler Schwangerer ist die kontinuierliche ergänzende Aufnahme sehr bedeutend und wird von den entsprechenden Fachgremien empfohlen.

Besonderheit der gewählten Folsäurequelle Quatrefolic®*: Folsäure bedarf bestimmter enzymatischer Stoffwechselforgänge, um in Folat umgewandelt zu werden, das der Körper verwerten kann. Bei manchen Frauen ist diese Funktion eingeschränkt. Quatrefolic®* ist eine einzigartige, speziell entwickelte und patentierte Form der Folsäure. Mit Einnahme dieses hochwertigen Folats steht bereits die aktive Form zur Verfügung, die vom Körper leichter aufgenommen und besser verwertet werden kann. Folat unterstützt die gesunde Entwicklung des Babys bereits ab Kinderwunsch und in der Schwangerschaft.

In Lebensmitteln kommt Folat vor allem in Blattgemüse vor. Das Vitamin ist sauerstoff-, hitze- und lichtempfindlich, weswegen es während der Lagerung und Zubereitung zu hohen Verlusten kommen kann. Aufgrund der häufig zu niedrigen Aufnahme folathaltiger Lebensmittel, den Zubereitungsverlusten und des während der Schwangerschaft massiv erhöhten Bedarfes wird eine zusätzliche Folsäure-Zufuhr empfohlen. Pregnavit® PLUS *Select Phase II* enthält 100% des Tagesbedarfes an Folsäure für Schwangere, wie von den führenden Ernährungsfachgesellschaften für Schwangere empfohlen wird (D-A-CH-Referenzwerte).

B-Vitamine – sinnvolle Teamplayer für den Stoffwechsel von Mutter und Kind

Neben der Folsäure sind auch zahlreiche andere Vitamine für einen reibungslosen Ablauf des menschlichen Stoffwechsels notwendig. B-Vitamine erfüllen beispielsweise vielfältige Aufgaben beim Umbau von Nährstoffen in Energie und für eine normale Funktion des Nervensystems. Da während der Schwangerschaft für die Neubildung des Gewebes zahlreiche Aufbau- und Umbauprozesse ablaufen, ist eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen besonders wichtig. Man bezeichnet die B-Vitamine gerne als Teamplayer, da sie selten einzeln, sondern meist in Kombination ihre Funktion erfüllen. B-Vitamine zählen zu den wasserlöslichen Vitaminen und können im Körper nur begrenzte Zeit gespeichert werden. Daher ist eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr notwendig. Da die Folsäure während der Schwangerschaft wichtige Aufgaben erfüllt, die häufig nur zusammen mit anderen B-Vitaminen ausgeführt werden können, liefert Pregnavit® PLUS *Select Phase II* das Folat (Quatrefolic®*) in Kombination mit allen anderen in dieser Phase wichtigen B-Vitaminen. Zusätzlich zu den in Pregnavit® PLUS *Select Phase I* enthaltenen Vitaminen enthält Pregnavit® PLUS *Select Phase II* die zu den B-Vitaminen zählenden Vitamine Niacin, Pantothensäure und Biotin sowie die Vitamine Betacarotin, Vitamin C und Vitamin E.

Vitamin B1

Trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei und unterstützt die normale Herzfunktion.

Vitamin B2

Trägt zu zahlreichen Funktionen bei - besonders wichtig während der Schwangerschaft ist sein Beitrag für einen normalen Energiestoffwechsel, zu einem normalen Eisenstoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen und normaler Haut und Schleimhäute. Darüber hinaus trägt Vitamin B2 zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei und leistet einen Beitrag, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Vitamin B6

Hat ebenso wie die anderen B-Vitamine zahlreiche Funktionen im Bereich des Energiestoffwechsels und im Bereich des Nervensystems. Darüber hinaus trägt es zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei, zur normalen Bildung roter Blutkörperchen, zur Regulierung der Hormontätigkeit und leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

Da während der Schwangerschaft viele Zellen aufgebaut werden und der Eiweißstoffwechsel auf Hochtouren läuft, ist dieses Vitamin von großer Bedeutung.

Vitamin B12

Auch Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Darüber hinaus hat es eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Auch leistet es einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

Biotin

Ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Neben seiner Aufgabe zur Erhaltung normaler Haare, Haut und Schleimhäute unterstützt es auch den normalen Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems.

Niacin

Gehört ebenfalls zu den B-Vitaminen und wird für den reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselprozesse, wie z. B. zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute, benötigt. Es hat auch Aufgaben im Energiestoffwechsel und im Nervensystem und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Pantothensäure

Diesem B-Vitamin kommt eine zentrale Bedeutung im Stoffwechsel zu, da es an zahlreichen Stoffwechselprozessen, wie dem Energiestoffwechsel, aber auch bei der Produktion von Hormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern beteiligt ist. Pantothen säure trägt – wie viele andere B-Vitamine – zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei.

Vitamin C

Hat eine Vielzahl positiver Funktionen. Von besonderer Bedeutung ist sein Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems, zum Zellschutz vor oxidativem Stress und zur normalen Kollagenbildung, die wiederum bedeutsam ist für eine normale Funktion der Blutgefäße, der Knochen, Zähne, Knorpel, Zahnfleisch und der Haut. Darüber hinaus erhöht Vitamin C die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung und ist somit in der Schwangerschaft, in deren Verlauf es häufig zu Eisenmangelerscheinungen kommt, besonders wichtig.

Betacarotin

Wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt, welches wiederum eine Funktion für die Zellspezialisierung besitzt und zur Erhaltung normaler Sehkraft beiträgt. Darüber hinaus trägt Vitamin A zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute, zur normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Eisenstoffwechsel bei. Während der Schwangerschaft ist die Zufuhr von Betacarotin als Vorstufe des Vitamin A empfehlenswert, da der Körper diese Vorstufe bei Bedarf in Vitamin A umwandeln kann. Dahingegen kann eine zu hohe Gabe von „fertigem“ Vitamin A die Entwicklung des Föten negativ beeinflussen. Dies wurde entsprechend bei der Entwicklung von *Pregnavit® PLUS Select Phase II* berücksichtigt. Besonders in der 2. Schwangerschaftsphase sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin A geachtet werden.

Vitamin D

Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei – es ist wichtig zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne. Dieses Zusammenspiel ist während der Schwangerschaft sehr bedeutsam, da nicht nur der mütterliche Knochenstoffwechsel abläuft, sondern auch das Kind für den Aufbau seiner Knochen entsprechend versorgt werden muss. Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zum Erhalt normaler Muskelfunktionen sowie einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Dieses wichtige Vitamin steht dem Organismus häufig in zu geringer Menge zur Verfügung. Laut Daten des österreichischen Ernährungsberichtes liegt die tägliche Vitamin D-Zufuhr bei Frauen im gebärfähigen Alter mehr als 50 % unter den Empfehlungen. Die Aufnahme über Lebensmittel (v.a. in

fettem Fisch, Eiern und Margarine) kommt häufig zu kurz und der körpereigene Aufbau kann in Abhängigkeit vom Einfluss des Sonnenlichtes, vor allem im Winter, stark eingeschränkt sein.

Vitamin E

Trägt dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Eisen

hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin und zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Es unterstützt die normalen kognitiven Funktionen. Auch die Eigenschaften, zu einer normalen Funktion des Immunsystems beizutragen sowie einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung zu leisten, sind gerade während der Schwangerschaft von Bedeutung.

Eisen ist in Lebensmitteln vor allem in Fleisch zu finden und dort am besten verfügbar. Eisen wird häufig von Frauen in zu geringer Menge über die tägliche Nahrung aufgenommen. Kommt es dann noch zu einem zusätzlich erhöhten Eisenbedarf durch die Schwangerschaft, entwickeln viele Frauen in dieser Phase einen Eisenmangelzustand. Eine zusätzliche Gabe von Eisensupplementen kann in dieser Phase sehr sinnvoll sein. Der Eisengehalt von *Pregnavit® PLUS Select Phase II* ist angepasst an die fortschreitende Gewebebildung sowie an die während der Schwangerschaft erhöhte Anforderung an die tägliche Eisenzufuhr.

Jod

Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Das Schilddrüsenhormon reguliert unter anderem die frühkindliche Gehirnreifung, Knochenentwicklung und das Wachstum. Jod unterstützt die normalen kognitiven Funktionen (= Gehirnfunktionen wie denken, verstehen, wahrnehmen, lernen).

Jod wird vor allem durch den Verzehr bestimmter Fischarten (Seefisch, wie z. B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch) sowie durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz aufgenommen. Jod ist in der Regel in zu geringer Menge in der täglichen Ernährung zu finden. Eine ergänzende Aufnahme während der Schwangerschaft ist sinnvoll, da sowohl der Bedarf erhöht ist als auch die Zufuhr über die Nahrung häufig zu gering ist, vor allem, wenn weder Fisch noch jodiertes Speisesalz verwendet werden.

Calcium

wird als Bausubstanz für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Calcium spielt aber auch im Stoffwechsel für zahlreiche andere Prozesse eine Rolle, wie z. B. für eine normale Muskel-

funktion, für die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen, für die Blutgerinnung und bei der Zellteilung und –spezialisierung.

Magnesium

Ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, die gerade während der Schwangerschaft von Bedeutung sind. So besitzt Magnesium eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zum Elektrolytgleichgewicht und einer normalen Muskelfunktion sowie zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Auch im Nervensystem und beim normalen Aufbau von Eiweiß spielt es eine Rolle.

Zink

Hat ein umfangreiches Funktionsspektrum und ist an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt. Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung der normalen Sehkraft sowie normaler Knochen, Haut, Nägel und Haare bei. Darüber hinaus trägt es zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

Gute Zinklieferanten sind Fleisch, Innereien und Meeresfrüchte, die gerade während der Schwangerschaft in der Regel nicht so häufig auf dem Speiseplan zu finden sind. Darüber hinaus besitzt der Körper keine großen Zinkspeicher, die er bei einer zu geringen Zufuhr kontinuierlich „anzapfen“ kann. Eine ergänzende Aufnahme während der Schwangerschaft erscheint somit sinnvoll, um die Entwicklung des Ungeborenen zu unterstützen.

Mangan

Ist Bestandteil zahlreicher Enzyme und spielt somit bei vielen Stoffwechselvorgängen eine Rolle. Mangan trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und die normale Bindegewebsbildung.

Kupfer

Aktiviert zahlreiche Enzyme, die z. B. im Eisenstoffwechsel eine Rolle spielen. So trägt es zu einem normalen Eisentransport im Körper bei, zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems und zur Erhaltung von normalem Bindegewebe und einer normalen Haar- und Hautpigmentierung.

Traubenkernextrakt

Liefert „oligomere Proanthocyanidine“ (OPC), die als bioaktive Pflanzenstoffe zu den Polyphenolen gehören und vor allem in den Kernen und Schalen roter Weintrauben zu finden sind.

Omega-3-Fettsäuren, DHA/EPA:

Sowohl die Docosahexaensäure (DHA) als auch die Eicosapentaensäure (EPA) zählen zu den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Sie sind wichtige Bestandteile von allen Zellmembranen, wobei DHA in besonders hohen Konzentrationen im Nervengewebe sowie in den Photorezeptoren der Netzhaut des Auges zu finden ist. Die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) können aus der alpha-Linolensäure vom Körper selbst hergestellt werden, wenn diese Vorstufe in ausreichender Menge in der Nahrung vorhanden ist. Die alpha-Linolensäure zählt zu den essentiellen Fettsäuren, das heißt, weder die Mutter noch das heranwachsende Kind können diese selbst herstellen. Sie sind auf Lebensmittel angewiesen, die diese Fettsäure in ausreichenden Mengen enthalten. Pregnavit® PLUS *Select Phase II* enthält die aus der alpha-Linolensäure entstehenden Endprodukte. So werden gute Voraussetzungen für den Organismus geschaffen, ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt zu sein. Denn die Umwandlung von alpha-Linolensäure zu EPA/DHA geht nur sehr langsam und in kleinen Mengen vonstatten. Daher ist es für den Stoffwechsel vorteilhaft, wenn zusätzlich zu der Vorstufe auch die Endprodukte EPA/DHA direkt aus der Nahrung bereitgestellt werden. Gerade in Zeiten eines erhöhten Bedarfes - wie in Schwangerschaft und Stillzeit – ist der häufige Verzehr EPA/DHA-reicher Lebensmittel besonders empfehlenswert. Allerdings enthalten nur wenige Lebensmittel hohe Mengen an diesen wertvollen Fettsäuren, vor allem fettreicher Meeresfisch wie Hering, Lachs und Makrele. Hinzu kommt, dass gerade während Schwangerschaft und Stillzeit der Verzehr mehrerer Portionen Seefisch häufig nicht gewährleistet ist. Studien haben gezeigt, dass es einen positiven Zusammenhang zwischen der ausreichenden Aufnahme dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren während der Schwangerschaft und der kindlichen Entwicklung, vor allem des Gehirns und der Augen, gibt**. Das heranwachsende Kind profitiert somit von den mütterlichen Vorräten. Daher ist gerade während Schwangerschaft und Stillzeit eine ausreichende Zufuhr durch die Mutter entscheidend. Führende Fachgesellschaften empfehlen Schwangeren und Stillenden täglich mindestens 200 mg DHA zuzuführen (D-A-CH-Referenzwerte). Pregnavit® PLUS *Select Phase II* enthält 240 mg DHA sowie 24 mg EPA. Zum Schutz der empfindlichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten die Kapseln Vitamin E.

Für die erste Phase der Schwangerschaft (Kinderwunsch bis zur 13. SSW) steht mit Pregnavit® PLUS *Select Phase I* ein spezielles Produkt zur Verfügung, das auf die Nährstoffanforderungen der ersten Schwangerschaftswochen abgestimmt ist und besonders jene Nährstoffe enthält, die auch wirklich in der ersten Schwangerschaftsphase notwendig sind. Der Fokus liegt hierbei auf der Gabe von Folat (Quatrefolic®*) in Kombination mit vier B-Vitaminen, Vitamin D und Eisen. Zusätzlich enthält Pregnavit® PLUS *Select Phase I* Proanthocyanidine aus der Cranberry.

** Die positive Wirkung stellt sich während Schwangerschaft/Stillzeit nur ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d. h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

Nährstoffinformation

Gelbe Tabletten	Pro Tablette	NRV**
Beta-Carotin	3 mg (entspricht 500 µg Retinol)	- (63%)
Vitamin D	5 µg	100%
Vitamin E	13 mg	108%
Vitamin C	60 mg	75%
Vitamin B1	1,5 mg	136%
Vitamin B2	1,6 mg	114%
Niacin	20 mg	125%
Vitamin B6	2,2 mg	157%
Folat (Quatrefolic®*)	600 µg	300%
Vitamin B12	3,5 µg	140%
Biotin	100 µg	200%
Pantothensäure	10 mg	167%
Calcium	155 mg	19%
Phosphor	120 mg	17%
Magnesium	56 mg	15%
Eisen	15 mg	107%
Zink	10 mg	100%
Kupfer	500 µg	50%
Mangan	1 mg	50%
Jod	180 µg	120%
Traubenkernextrakt	25 mg	***

Gelbliche Gelkapseln	Pro Kapsel	NRV**
DHA (Docosahexaensäure)	240 mg	***
EPA (Eicosapentaensäure)	24 mg	***
Vitamin E	12 mg	100%

* eingetragene Marke von Gnosis

** NRV (Nährstoffbezugswert, Anteil der empfohlenen Tagesdosis)

*** kein Referenzwert vorhanden

Ohne anzurechnende Broteinheiten, frei von Milch einschl. Laktose und Hefe.

Empfohlene tägliche Verzehrsmenge und weitere Anwendungshinweise:

Täglich 1 Tablette und 1 Kapsel unzerkaut mit etwas Flüssigkeit, bevorzugt Wasser, einnehmen. Es wird die Anwendung ab der 13. Schwangerschaftswoche empfohlen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Produkt bei Raumtemperatur (nicht über 25°C), trocken und geschützt vor direkter Einwirkung von Sonnenlicht sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Inhalt: 60 Stück (30 Tabletten und 30 Kapseln) oder 120 Stück (60 Tabletten und 60 Kapseln)

Zutaten:

Tabletten: Calciumphosphat, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Magnesiumoxid, L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Eisenfumarat, Beta-Carotin (Vitamin A), DL-alpha-Tocopherylacetat (Vitamin E), polyphenolhaltiger Traubenkernextrakt (95% Polyphenole; 2%), Nicotinamid (Niacin), Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Calcium D-Pantothenat (Pantothensäure), Trennmittel Speisefettsäuren, Zinkoxid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Trennmittel Siliciumdioxid, Thiaminmononitrat (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Farbstoff Titandioxid, Cyanocobalamin (Vitamin B12), Cholecalciferol (Vitamin D3), Mangancarbonat, Kupfersulfat, Stabilisator Ethylcellulose, (6S)-5-methyltetrahydrofolsäure Glucosaminsalz (Folat Quatrefolic® *), Farbstoff Eisenoxid, Kaliumjodid, D-Biotin (Biotin).

Kapseln: **Fischöl**, Rindergelatine, Festigungsmittel Glycerin, D-a-Tocopherol (Vitamin E).

Vertrieb:

ratiopharm Arzneimittel Vertriebs GmbH
Donau-City-Straße 11 / Ares Tower / top 13
A-1220 Wien

Stand: Mai 2017

* eingetragene Marke von Gnosis