



Gesundheit mit System

**system**

# SCHWANGERE + MÜTTER

## DHA + EPA + FOLSÄURE

*lactose- &  
glutenfrei*

**Tablette+Kapsel-System**  
Nährstoff-Kombination für Frauen mit Kinderwunsch,  
für Schwangere und Stillende

Doppelherz system Produkte bieten eine sinnvolle, systematisch abgestimmte Kombination verschiedener Inhaltsstoffe – Gesundheit mit System.

Mit einer gesunden Lebensweise und einer Ernährung, die an die besonderen Bedürfnisse vor, während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit angepasst ist, können Sie einen wichtigen Beitrag zu einem guten Schwangerschaftsverlauf und der gesunden Entwicklung Ihres Kindes leisten.

Doppelherz system **SCHWANGERE+MÜTTER** enthält 12 Vitamine sowie 5 ausgesuchte Mineralstoffe und Spurenelemente kombiniert mit 225 mg der Omega-3-Fettsäure DHA und hilft dabei, den erhöhten Bedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit zu decken.

**Welche Rolle spielt die Ernährung bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit?**

Es hat sich gezeigt, dass Frauen in der Schwangerschaft keineswegs „mengenmäßig“ sprich einfach die doppelte Menge an Kalorien essen sollten. Von großer Bedeutung ist dagegen die richtige Auswahl an Lebensmitteln und die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

So steigt der Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen in dieser Lebensphase deutlich an. Dies hängt damit zusammen, dass durch die Mutter das ungeborene Kind mitversorgt wird. Und auch in der Stillzeit ist der Bedarf an vielen Nährstoffen erhöht.

Dazu hat die nationale Verzehrsstudie (2008) jedoch gezeigt, dass insbesondere die Versorgung mit Folsäure, Jod, Eisen sowie Omega-3-Fettsäuren gerade bei Frauen häufiger nicht optimal ist.

Das **Tablette+Kapsel-System** von Doppelherz besteht aus einer gut schluckbaren Tablette und einer leicht einzunehmenden Kapsel. Beide zusammen liefern eine umfangreiche Nährstoff-Kombination, um die Versorgung mit Nährstoffen bzw. einen erhöhten Bedarf zu decken.



**1 x täglich Tablette:**  
Schwangerschaft und Zellteilung + Gewebewachstum  
**400 µg Folsäure in sinnvoller Kombination mit B-Vitaminen, Jod und Eisen sowie weiteren Vitaminen und Mineralstoffen.**

**Folsäure** trägt zur Zellteilung und zum mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft bei. Frauen mit Kinderwunsch wird empfohlen, mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis an eine ausreichende Folsäureversorgung zu denken. Aber auch

während Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf deutlich erhöht.

**Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>, Niacin und Vitamin B<sub>5</sub>** (Pantothensäure) unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zum normalen Eiweißstoffwechsel bei.

**Vitamin B<sub>12</sub>** leistet einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zur normalen Funktion des Nervensystems.

**Biotin** unterstützt die Erhaltung gesunder Haut und Haare.

Das in den Tabletten von Doppelherz system enthaltene **Betacarotin** ist eine Vorstufe von Vitamin A, das im Körper bei Bedarf in aktives Vitamin A umgewandelt wird. Eine Umwandlung nimmt der Körper jedoch nur dann vor, wenn ein entsprechender Bedarf vorliegt. Es handelt sich daher gerade für schwangere Frauen um eine besonders geeignete Vitamin A-Quelle. Vitamin A trägt zur Zellteilung und einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**Vitamin C** unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

**Eisen** unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen und den normalen Sauerstofftransport im Körper. Der Bedarf erhöht sich in der Schwangerschaft um das Doppelte.

**Calcium** und **Vitamin D** tragen zum Erhalt von Knochen und Zähnen bei. Vitamin D unterstützt zudem die Zellteilung.

**Jod** spielt eine Rolle für die normale Produktion der Schilddrüsenhormone, die wichtige Aufgaben im Stoffwechsel erfüllen. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Bei schwangeren Frauen ist die Jodversorgung der Mutter wichtig, da durch sie auch das ungeborene Kind mitversorgt wird.

**Magnesium** trägt zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei.

**Zink** leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden.



**1 x täglich Kapsel:**  
Schwangerschaft und normale Entwicklung des Kindes  
**225 mg DHA + 45 mg EPA + Vitamin E**

Omega-3-Fettsäuren sind ein wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Die wichtigen Vertreter der Omega-3-Fettsäuren sind die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA), die im Körper nicht ohne Vorstufen gebildet werden können.

Aber nur wenige Lebensmittel enthalten diese wertvollen Fettsäuren. Gute Quellen sind fette Kaltwasserfische wie z. B. Makrele, Hering oder Sardinen.

Eine ausreichende Versorgung der Mutter mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA während der Schwangerschaft und Stillzeit kommt Mutter und Kind zugute.

Die Aufnahme der Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlene Tagesmenge an Omega-3-Fettsäuren täglich 200 mg DHA aufgenommen werden.

Das zusätzlich enthaltene Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**Die Kapseln von Doppelherz system enthalten ein qualitativ besonders hochwertiges Omega-3-Konzentrat mit einem hohen DHA-Anteil.**

Zusammensetzung	pro 1 Tablette + 1 Kapsel	% NRV*
<b>Tablette</b>		
Betacarotin entspricht Vitamin A	2 mg 333 µg RE	41 %
Vitamin C	110 mg	138 %
Vitamin B <sub>1</sub>	1,2 mg	110 %
Vitamin B <sub>2</sub>	1,6 mg	114 %
Vitamin B <sub>6</sub>	1,9 mg	136 %
Vitamin B <sub>12</sub>	3,5 µg	140 %
Vitamin D	10 µg	200 %
Biotin	60 µg	120 %
Folsäure	400 µg	200 %
Niacin	15 mg NE	94 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Eisen	10 mg	71 %
Calcium	131 mg	16 %
Magnesium	100 mg	27 %
Jod	150 µg	100 %
Zink	5 mg	50 %
<b>Kapsel</b>		
Omega-3-Fettsäuren	300 mg	**
davon		
Docosahexaensäure (DHA)	225 mg	**
Eicosapentaensäure (EPA)	45 mg	**
Vitamin E	13 mg α-TE	108 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011  
\*\* keine Nährstoffbezugswerte vorhanden



Hohe Qualität und Reinheit der Omega-3-Fettsäuren durch ein spezielles Herstellungsverfahren. Für die Herstellung des Omega-3-Konzentrates in den Kapseln von Doppelherz system wird die PureMax\*-Technologie eingesetzt.

Dieses besondere Verfahren beruht auf speziellen Herstellungs- und Aufreinigungsprozessen, die ein äußerst reines Omega-3-Konzentrat aus Seefischöl ergeben.

In jeder Rohstoffcharge werden alle vorgegebenen Qualitätsparameter zu 100 % geprüft.

\* PureMax ist eine Marke der Croda International PLC, England

### Verzehrempfehlung:

Die Tagesportion für Erwachsene besteht aus 1 Tablette und 1 Kapsel. Einmal täglich 1 Tablette und 1 Kapsel zu einer Hauptmahlzeit (z. B. zum Frühstück oder zum Mittagessen) mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. stillem Wasser) einnehmen.

Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Omega-3-Fettsäuren sollte durchgängig vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit geachtet werden.

Doppelherz system **SCHWANGERE+MÜTTER** versorgt Sie mit seiner umfangreichen Nährstoff-Kombination bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit mit wertvollen Nährstoffen.



**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg