Ein Ratgeber für die Schwangerschaft

Wenn zwei Herzen schlagen...

Foto: iStock/SelectStock

ist Magnesium „doppelt wichtig"

VERLA

Ein neuer Abschnitt beginnt

Foto: fotolia/Inna Astakhova

Herzlichen Glückwunsch, Sie erwarten ein Baby!

Ob Freudentaumel oder Zukunftssorgen – lassen Sie sich nicht verunsichern! Gerade zu Beginn der Schwangerschaft ist es ganz normal, dass sich gegensätzliche Gedanken und Gefühle abwechseln. Diese gehören ebenso wie die körperlichen Veränderungen zu Beginn einer so spannenden und neuen Zeit dazu.

Frauen, die wissen, was in Schwangerschaft und der folgenden Zeit geschieht, welche Veränderungen auftreten und was sie selbst alles zu einem möglichst positiven Verlauf beitragen können, sind weniger besorgt und entspannter.

Aufgrund unserer Kompetenz für natürliche Vorsorge möchten wir Ihnen verdeutlichen, warum gerade Magnesium für Mutter und Kind jetzt doppelt wichtig ist.

Wichtige Veränderungen in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft wird ab dem ersten Tag der letzten Periode berechnet. Daher dauert die Schwangerschaft „offiziell“ insgesamt 40 Schwangerschaftswochen (SSW).

1. Trimester (1.-13. SSW)

Ab der ersten Sekunde kommt es zu einer hormonell bedingten Vorbereitung Ihres Körpers auf die besondere Lebenssituation. Dies ist auch der Grund für die typischen Begleiterscheinungen, die vor allem in der Anfangsphase der Schwangerschaft auftreten können: Übelkeit, spannende Brüste, Müdigkeit, Heißhunger sowie emotionale Veränderungen. Etwa ab der 5. Schwangerschaftswoche schlagen im Körper schon zwei Herzen. In dieser frühen Phase bilden sich auch alle wichtigen Organe des Kindes aus, insbesondere das Gehirn und Nervensystem.

2. Trimester (14.-26. SSW)

Allmählich sieht man der werdenden Mutter die Schwangerschaft auch äußerlich an: Der Bauch rundet sich – erst kaum spürbar, doch dann geht es sehr schnell. Etwa ab dem 5. Monat kann man die Kindsbewegungen spüren. Ultraschallaufnahmen zeigen schon ein kindliches Gesicht und verraten meist das Geschlecht.

3. Trimester (27.-39./40. SSW)

Zum Ende der Schwangerschaft bekommt die Schwangere das Gewicht und das Volumen ihres Bauches immer mehr zu spüren. Man kommt nun schneller aus der Puste und ist im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr so standfest. Schwangere sollten sich daher nicht davor scheuen, die nötige Schonung und Rücksicht zu fordern.

Foto: fotolia/sepy

Das Baby legt jetzt auch ordentlich an Gewicht zu – rund 200 g pro Woche. Bei der Geburt wiegt es dann 2.800-4.000 g und ist zwischen 48 und 54 cm groß.

Jetzt heißt es also nur noch abwarten, ob es Ihr Baby eilig hat oder sich noch Zeit lassen will, bis es auf die Welt kommt.

Und keine Sorge: Es gibt viele Frauen, die eine problemlose und unbeschwerte Schwangerschaft haben. Zudem gibt es für fast alles Hilfen und vorbeugende oder Abhilfe schaffende Maßnahmen. Am besten wenden Sie sich bei Unsicherheiten oder sonstigen Fragen an Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt bzw. Ihre Hebamme.

Foto: iStock/momcilog

Magnesium zählt zu den wichtigsten Stoffen für den menschlichen Organismus. Der Mineralstoff wird für mehr als 600 Stoffwechselvorgänge im Körper benötigt. Wegen seiner stressabschirmenden Wirkung wird Magnesium auch als „Anti-Stress-Mineral“ bezeichnet. Für einen reibungslosen Schwangerschaftsverlauf und für die Stillzeit ist es unentbehrlich, denn Magnesium…

- hat eine Funktion bei der Zellteilung und unterstützt den Aufbau von Eiweiß,
- trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei,
- ist für das Funktionieren der Muskeln und des Nervensystems wichtig,
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Magnesium in der Schwangerschaft

Warum ist Magnesium für werdende Mütter doppelt wichtig?

In der Schwangerschaft kommt es stoffwechselbedingt zu einer erhöhten Ausscheidung von Magnesium mit dem Urin. Zusätzlich brauchen werdende Mütter mehr Magnesium für das Wachstum des Kindes sowie der Plazenta. Auch in der Stillzeit ist der Bedarf an Magnesium erhöht – die Mutter versorgt das Kind über die Muttermilch mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen, und damit auch mit Magnesium.

Erhöhte Magnesium-ausscheidung mit dem Urin

Erhöhter Magnesium-bedarf

Magnesiummangel in der Schwangerschaft

Da sich dieser Mehrbedarf nicht so leicht decken lässt, kommt es in Schwangerschaft und Stillzeit häufig zu einem Magnesiummangel. Schwangere und Stillende sollten deshalb zusätzlich Magnesium einnehmen. Denn gerade jetzt sollte die Magnesium-Balance stimmen.

Erste Anzeichen dafür, dass eine Schwangere oder Stillende nicht ausreichend mit Magnesium versorgt ist, können z. B. Wadenkrämpfe, Erschöpfung und ein „Hartwerden des Bauches“ sein. Im weiteren Verlauf sind auch vorzeitige Wehen möglich. Die zusätzliche Einnahme von Magnesium wird von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit empfohlen, was angesichts der guten Verträglichkeit des Mineralstoffs problemlos möglich ist.

Foto: iStock/bernie photo

Wie viel Magnesium braucht der Körper in Schwangerschaft und Stillzeit?

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Schwangere und Stillende 300 mg Magnesium täglich mit der Nahrung zuführen. Allerdings werden gerade in der Schwangerschaft häufig Mangelzustände an Magnesium beobachtet. Aufgrund dessen empfiehlt die Gesellschaft für Magnesium-Forschung e.V. zusätzlich zur Zufuhr mit der Nahrung eine Einnahme von 240-480 mg Magnesium täglich.

Der menschliche Körper ist nicht in der Lage, Magnesium selbst herzustellen und ist deshalb auf eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Da der Mineralstoff Magnesium für einen möglichst reibungslosen Schwangerschaftsverlauf unentbehrlich ist, sollten Sie gerade jetzt auf eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise achten.

Verla-Pharm unterstützt Sie zusätzlich mit **Magnesium Verla®** und vielen weiteren Produkten. Als jahrzehntelanger Partner in Klinik und Praxis steht Verla-Pharm für über 70 Jahre Kompetenz in der Mineralstofftherapie. Lassen Sie sich beraten!

Während der Schwangerschaft…

Auch an andere Mineralstoffe und Vitamine denken!

Neben **Folsäure** (ein niedriger mütterlicher Folsäurespiegel ist ein Risikofaktor für Neuralrohrdefekte beim heranwachsenden Kind), **Jod** und **Zink** sollten Sie zusätzlich unbedingt auf Ihren **Eisen**-Haushalt achten:

Foto: AdobeStock/Photographee.eu

Während der Schwangerschaft erhöht sich das Blutvolumen um etwa 40 %, und es müssen mehr rote Blutkörperchen gebildet werden. Da der Körper hierfür Eisen benötigt, ist der Eisenbedarf fast auf das Doppelte erhöht. Oft sind schon junge Frauen, die schwanger werden wollen, unzureichend mit dem Spurenelement versorgt. In diesem Fall sollte die Eisenversorgung in der Schwangerschaft durch eine Nahrungsergänzung bzw. durch den Ausgleich eines Eisenmangels unterstützt werden!

Sport in der Schwangerschaft

Generell gilt: Bewegung und Sport tun immer gut. Sportliche Aktivitäten können körperliche und emotionale Spannungen abbauen und dafür sorgen, dass Sie sich besser und entspannter fühlen. Möglicherweise kann dies auch die Schwangerschaft und sogar die Geburt erleichtern, denn Sport hat viele positive Effekte auf die Gesundheit der werdenden Mutter und das Kind.

Gut geeignet sind Sportarten, bei denen keine Sturz- bzw. Verletzungsgefahr besteht oder Schwangere ihr Körpergewicht nicht selbst tragen müssen wie z. B.:

Foto: AdobeStock/Syda Productions

- Yoga, Pilates, Gymnastik, Beckenbodentraining
- Schwimmen, Aquafitness
- Nordic Walking, Wandern, Spazierengehen

Als Schwangere sollten Sie grundsätzlich nach Ihrem eigenen Tempo trainieren und vermeiden, sich zu sehr zu verausgaben. Am besten halten Sie vor Aufnahme des Trainings Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt bzw. Ihrer Hebamme.

Gesunde Ernährung … … ist das A und O

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist die Ernährung von großer Bedeutung. Sie wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden der Mutter und auf die optimale Entwicklung und Gesundheit des Kindes aus. Und das nicht nur kurzfristig, sondern auch noch lange nach der Schwangerschaft und Stillzeit. Daher sollte jetzt besonders auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung geachtet werden! Hier gilt die Regel: Nicht doppelt so viel, sondern doppelt so wertvoll essen!

Foto: iStock/M_a_y_a

Gemüse und Obst: 5-mal täglich

Gemüse ist ein wichtiger Lieferant für zahlreiche Vitamine (z. B. Folat), Mineral- und Ballaststoffe. Achten Sie hier besonders auf eine frische und möglichst schonende Zubereitung.

Vollkorn und Getreide

Vollkornprodukte sind vitaminreich und enthalten viele verdauungsfördernde Ballaststoffe und Nährstoffe. Zudem sind sie eine hochwertige Energiequelle.

Nüsse und Hülsenfrüchte

Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten viel **Magnesium**, Vitamin E, **Zink** und Proteine.

Magere Milchprodukte

Milch ist ein natürliches Nahrungsmittel – es versorgt Mutter und Kind mit **Calcium**, Eiweiß und vielen Vitaminen.

Regelmäßige Fischmahlzeiten

Jodreicher Seefisch mit seinem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollte zweimal pro Woche auf den Tisch kommen.

Fettarmes Fleisch, Eier

Fleisch ist eine hochwertige Eiweißquelle und bester Lieferant für die Spurenelemente **Eisen** und **Zink**, die insbesondere wichtig für die Blutbildung bzw. die Zellteilung sind.

Hochwertige pflanzliche Fette

Oliven- oder Rapsöl liefern mit ihrem hohen Gehalt an (mehrfach) ungesättigten Fettsäuren einen weiteren wertvollen Nahrungsbestandteil.

Reichlich kalorienarme Getränke

wie Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen und ungesüßten Tee. Mindestens 1,5 Liter am Tag sollten Schwangere trinken.

Vermeiden Sie unbedingt Alkohol, rohes bzw. nicht durchgegartes Fleisch, bestimmte Wurstsorten (z. B. Salami, rohen Schinken), rohe Eier, rohen Fisch sowie Produkte aus Rohmilch (wie z. B. Weichkäse)!

we care natürliche Vorsorge im Zeichen der Raute!

Arzneimittel

Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium Verla® N Dragées
Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat); **Anwendungsgebiete**: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** Enthalten Saccharose (Zucker) und Glucose.

Calcium Verla® 600 mg
Wirkstoff: Calcium. **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels, wenn der Calciumbedarf nicht mit der Nahrung gedeckt werden kann; zur Behandlung eines Calciummangels; zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose.

Eisen Verla® 35 mg
Wirkstoff: Eisen. **Anwendungsgebiete:** Eisenmangelzustände. **Hinweis:** Enthält Saccharose (Zucker).

Magnesiocard® 2,5 mmol/-forte 10 mmol Orange/-retard 15 mmol
Wirkstoff: Magnesium. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/ Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** ***-forte 10 mmol Orange:*** Enthält Sorbitol.

Gastrovegetalin® Lösung
Wirkstoff: Melissenblätter-Dickextrakt. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden. **Hinweise:** Enthält u.a. Propylenglycol, Fructose und Maltitol-Lösung.

Folverlan® 0,4 mg/-5 mg
Wirkstoff: Folsäure-Hydrat. **Anwendungsgebiete**: ***-0,4 mg:*** Vorbeugung von Neuralrohrdefekten, insbes. der Spina bifida ("offener Rücken"); Vorbeugung und Behandlung von Folsäuremangelzuständen, die diätetisch nicht behoben werden können. ***-5 mg:*** Behandlung von Folsäuremangelzuständen, die diätetisch nicht behoben werden können. **Hinweis:** Enthält Lactose.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Eisen Verla® plus, Typ Cassis
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1 Stick): 10 mg Eisen, 300 µg Folsäure, 3 µg Vitamin B_{12}, 80 mg Vitamin C.

Magnesium Verla® 400 Direkt-Granulat, Typ Zitrone/Typ Waldbeere
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1 Stick): 400 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat und -oxid).

Calcium Verla® D direkt, Typ Orange mit Apfel
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1-2 Sticks): 400 bzw. 800 mg Calcium, 10 bzw. 20 µg (400 bzw. 800 I.E.) Vitamin D_3.

Magnesium Verla® 300, Typ Orange/Typ Apfel
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1 Beutel): 300 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat).

Vitaverlan®
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1 Tablette): 150 µg Jod, 400 µg Folsäure, 5 µg Vitamin D (200 I.E.), 50 mg Vitamin C, 7 mg Vitamin E, 0,75 mg Vitamin B_1, 0,9 mg Vitamin B_2, 9 mg Niacin, 3 mg Pantothensäure, 1,5 mg Vitamin B_6, 75 µg Biotin, 1,75 µg Vitamin B_{12}.

Eisen Verla® C purKaps
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1 Kapsel): 10 mg Eisen, 80 mg Vitamin C. Pflanzliche Kapselhülle (ohne Gelatine). Ohne Süßungsmittel, Farb- und Aromastoffe.

Magnesium Verla® purKaps
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1-2 Kapseln): 150 bzw. 300 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat). Pflanzliche Kapselhülle (ohne Gelatine). Ohne Süßungsmittel, Farb- und Aromastoffe.

Zink Verla® C purKaps
Nahrungsergänzungsmittel. Pro Tagesempfehlung (1 Kapsel): 10 mg Zink (als Zinkgluconat), 80 mg Vitamin C. Pflanzliche Kapselhülle (ohne Gelatine). Ohne Süßungsmittel, Farb- und Aromastoffe.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verla-Pharm unterstützt die
DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG

Weitere Infos finden Sie unter www.verla.de

Notizen, Termine, Bemerkungen und anderes…

Unser Service

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen oder für weitere Informationen zu unseren Produkten zur Verfügung:
0800 1044443 (kostenfrei), service@verla.de, www.verla.de

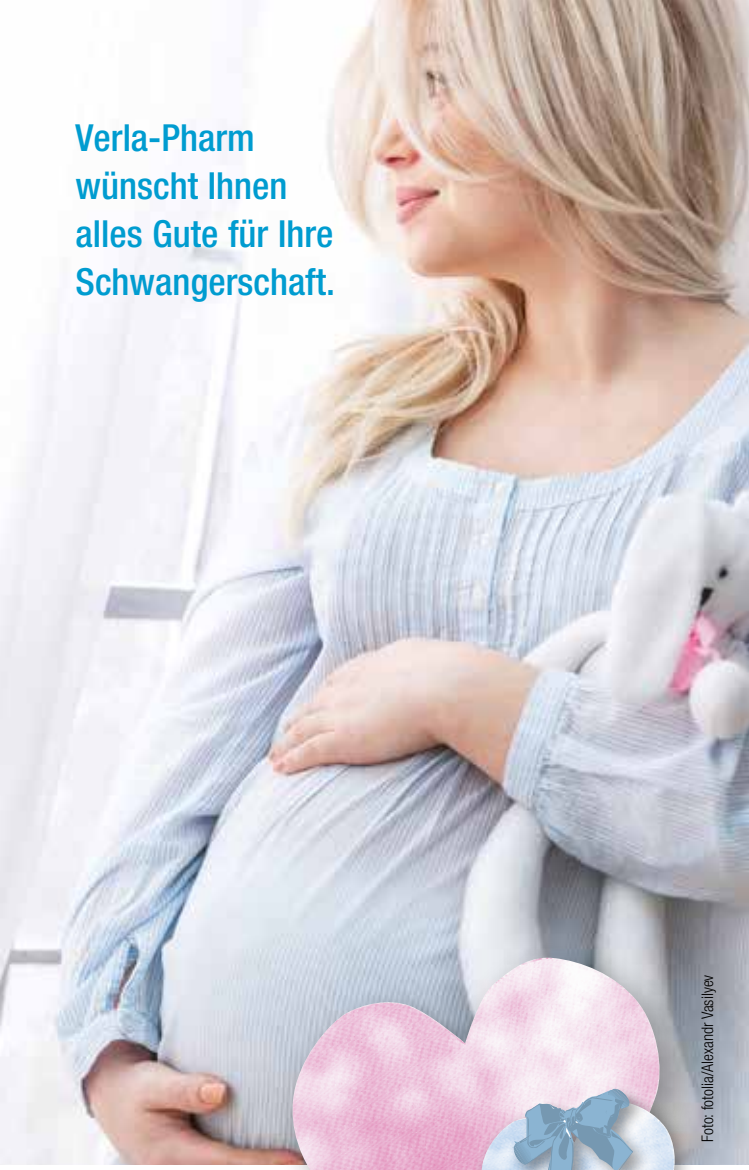

Foto: fotolia/Alexandr Vasilyev

3801004/01/24

Mineralstoff-Kompetenz

Die Marke Verla® steht für Verla-Pharm Arzneimittel und hochwertige Nahrungsergänzung. Das mittelständische Familienunternehmen entwickelt und produziert mit modernster Technik und höchstem Qualitätsstandard überwiegend in Deutschland. Zusammen mit ihrer „sportlichen" Tochter Xenofit® GmbH ist die Unternehmensgruppe umweltzertifiziert nach EMAS. Ökologische Produktion und sparsamer Umgang mit Ressourcen haben traditionsgemäß einen hohen Stellenwert. Zudem achten wir auf die Verwendung von Papier mit Umweltsiegel.

EMAS
GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT
DE-155-00177

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing, service@verla.de, www.verla.de