



Packungsinhalt: 94 g/120 Kapseln

PZN 14167301

Artikelnummer: 323

Hergestellt in Deutschland

Erhältlich in gut sortierten Apotheken

und direkt unter [amitamin.com](http://amitamin.com)

Tel. +49 2225 926146

Fax +49 2225 926118

Active Bio Life Science GmbH

Lilienthalstraße 6

12529 Schönefeld

[www.amitamin.com](http://www.amitamin.com)

## Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Carnitin, Pflanzenstoffen und Omega-3-Fettsäuren

**amitamin® fertil F phase 2** wurde für Frauen mit Kinderwunsch vor, während und nach der Schwangerschaft entwickelt. **amitamin® fertil F phase 2** kann helfen, den erhöhten Nährstoffbedarf von Frauen in dieser speziellen Situation zu decken. Für einen optimalen Start ins neue Leben!

Folate haben eine Funktion bei der Zellteilung und tragen zur normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Die positive Wirkung stellt sich 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.

## Tagesverzehrsempfehlung und wichtige Hinweise

Einmal täglich zwei Trockenkapseln und zwei Ölkapseln mit reichlich Wasser vor oder zu einer Mahlzeit einnehmen. Trocken und lichtgeschützt bei Raumtemperatur lagern. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außer Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

## Je vier Kapseln enthalten

	pro Tagesdosis	NRV*		pro Tagesdosis	NRV*
Vitamin A (als Beta-Carotin)	RE 333 µg	42 %	Kalzium	160 mg	20 %
Lutein	2 mg	**	Magnesium	80 mg	21 %
Vitamin C	160 mg	200 %	Eisen	24 mg	171 %
Vitamin D	20 µg	400 %	Zink	10 mg	100 %
Vitamin E	α-TE 45 mg	375 %	Selen	60 µg	109 %
Thiamin (Vitamin B1)	3 mg	273 %	Kupfer	1 mg	100 %
Riboflavin (Vitamin B2)	3,5 mg	250 %	Jod	200 µg	133 %
Niacin	NE 40 mg	250 %	Mangan	2 mg	100 %
Pantothensäure	18 mg	300 %	Molybdän	40 µg	80 %
Vitamin B6	5 mg	357 %	Chrom	40 µg	100 %
Biotin	150 µg	300 %	L-Carnitin	150 mg	**
Folsäure	600 µg	300 %	Citrus-Bioflavonoide	50 mg	**
- als Pteroylmonoglutaminsäure	300 µg		Omega-3-Fettsäuren	550 mg	**
- als Quatrefolic®	530 µg		- davon DHA	200 mg	
Vitamin B12	10 µg	400 %	- davon EPA	300 mg	

\*NRV: Nährstoffbezugswerte/ \*\*keine Empfehlungen vorhanden

## Zutaten

**Hartkapsel:** Calciumcarbonat, Kapselhülle (Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Farbstoff Titandioxid), L-Carnitintartrat, Ascorbinsäure, D-alpha-Tocopherylacetat, Magnesiumoxid, Zinkgluconat, Citrusbioflavonoide, Eisenfumarat, Niacinamid, Tagetes-Blütenextrakt (5% Lutein), Calciumpantothenat, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Mangangluconat, Beta-Carotin, Cholecalciferol, Kupfergluconat, Pyridoxin Hydrochlorid, Riboflavin, Thiamin Hydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure, 6(S)-5-Methyltetrahydrofolsäure Glucosaminsalz (Quatrefolic®), Kaliumiodid, Chrom(III)chlorid, Biotin, Natriumselenit, Natriummolybdat, Cyanocobalamin

**Weichkapsel:** FISCHölkonzentrat mit Omega-3-Fettsäuren, Gelatine (Kapselhülle), pflanzliches Glycerin, D/L-alpha-Tocopherylacetat, Wasser, **SOJA**lecithin



## Sehr geehrte Kundin,

mit **amitamin® fertil F** haben Sie eine gute Wahl getroffen, um Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihres Kindes in der Zeit vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit gezielt zu unterstützen.

Es gibt **amitamin® fertil F** in zwei Varianten: **amitamin® fertil F phase 1** für die Zeit vom Kinderwunsch bis zum dritten Monat der Schwangerschaft und **amitamin® fertil F phase 2**, optimiert für die Zeit der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.

**amitamin® fertil F phase 1** ist auf Basis der Empfehlungen von Ernährungsmedizinern und Fachverbänden entwickelt worden, um die Frau vom Zeitpunkt des Kinderwunsches bis in das erste Drittel der Schwangerschaft zu begleiten. Mit nur einer Kapsel täglich leisten die in **amitamin® fertil F phase 1** enthaltenen Nährstoffe und besonders Folsäure einen besonders wichtigen Beitrag zur Gesundheit der werdenden Mutter und des Kindes.

Spätestens mit dem dritten Monat der Schwangerschaft empfehlen wir, auf **amitamin® fertil F phase 2** zu wechseln.

**amitamin® fertil F phase 2** ist für die Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit optimiert. Es enthält eine in Zusammensetzung und Dosierung auf diese wohl wichtigste Phase im Leben einer Frau abgestimmte Kombination aus Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und insbesondere auch den wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Wegen der umfangreichen Formel und dem gesteigerten Mikronährstoffbedarf besteht eine Tagesdosis **amitamin® fertil F phase 2** aus vier Kapseln (zwei Trockenkapseln, zwei Ölkapseln).

**amitamin® fertil F phase 1** und **amitamin® fertil F phase 2** enthalten sowohl Folsäure als auch Folat in besser bioverfügbarer Form als Quatrefolic® (6(S)-5-Methyltetrahydrofolsäure Glucosaminsalz).

## Warum sollte ich mit der Einnahme von amitamin® fertil F phase 1 bereits vor festgestellter Schwangerschaft beginnen?

Bereits vor der Schwangerschaft können die in **amitamin® fertil F** enthaltenen Vitamine einen Beitrag zu einem gesunden Immunsystem, Hormonhaushalt, gesunden Nerven und Energiestoffwechsel leisten (Details siehe unten). Zudem werden rechtzeitig vor der Schwangerschaft die körpereigenen Vitaminspeicher aufgefüllt.

Besonders wichtig ist die ausreichende Versorgung der Mutter mit Folsäure schon vor der Schwangerschaft. Ein niedriger Folsäurestatus im Blut der werdenden Mutter ist ein Risikofaktor für Neuralrohrdefekte (spina bifida) des werdenden Fötus. Diese schweren Fehlbildungen des Rückenmarks und des Gehirns entwickeln sich bereits in der zweiten und dritten Schwangerschaftswoche – also bevor die werdende Mutter von ihrer Schwangerschaft weiß. Die Einnahme von zusätzlicher Folsäure erhöht den Folsäurestatus im Blut und dies trägt zu einer Senkung des Risikos von Neuralrohrdefekten des Fötus bei.

Frauen mit Kinderwunsch sollten mit einer Ergänzung von Folsäure daher mindestens einen Monat vor der möglichen Schwangerschaft beginnen und diese nicht vor dem vierten Schwangerschaftsmonat beenden.

## Warum enthalten amitamin® fertil F phase 1 und phase 2 sowohl Folsäure als auch Folat (Quatrefolic®)?

Folsäure ist die Vorstufe des im Körper aktiven Folat. Folat ist ein B-Vitamin (B9), welches für die Zellteilung und für das Wachstum des mütterlichen Gewebes besonders wichtig ist. Eine ausreichende Versorgung mit Folat ist schon mindestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft wichtig.

Nicht jede Frau kann aber Folsäure ausreichend in für den Körper verwertbares Folat umwandeln. **amitamin® fertil F phase 1** und **amitamin® fertil F phase 2** enthalten deshalb neben Folsäure auch aktiviertes Folat (Quatrefolic®). Dieses aktivierte Folat ist direkt für den Körper bioverfügbar. Es stellt somit eine gute Versorgung mit Folat bei allen Verwenderinnen sicher.

## Wann sollte ich von amitamin® fertil F phase 1 zu amitamin® fertil F phase 2 wechseln?

Basierend auf allgemein anerkannten Empfehlungen zur Versorgung mit Mikronährstoffen während der Schwangerschaft sollten Sie zwischen der achten und zwölften Woche von **amitamin® fertil F phase 1** zu **amitamin® fertil F phase 2** wechseln.

## Warum enthält amitamin® fertil F phase 2 auch Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA)?

Die Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) sind für den menschlichen Organismus besonders wichtig. Diese speziellen Fettsäuren können in ausreichender Menge durch den Verzehr von Fisch, insbesondere von fettreichem Seefisch aufgenommen werden.

Der Körper kann diese besonderen Fettsäuren DHA und EPA nicht selbst bilden. DHA und EPA leisten aber einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Mutter und insbesondere des Ungeborenen bzw. des gestillten Babys.

Die Einnahme von DHA durch die werdende Mutter unterstützt die Entwicklung des kindlichen Gehirns und der Augen des Fötus und des Säuglings. Zusätzlich zur empfohlenen täglichen Zufuhr von 250 mg Omega-3-Fettsäuren sollte die werdende Mutter weitere 200 mg DHA einnehmen. **amitamin® fertil F phase 2** enthält 550 mg Omega-3-Fettsäuren, davon 200 mg DHA und 300mg EPA, je Tagesdosis.

## Warum wird die gezielte Ergänzung von Vitaminen, Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren speziell für werdende Mütter empfohlen?

Die Schwangerschaft ist eine besondere Phase im Leben einer Frau. Von der ersten Zellteilung der befruchteten Eizelle bis zum Ende der Stillzeit zeichnet sich diese Phase durch besonders hohe Ansprüche an die Ernährung aus. Der Bedarf an vielen Vitaminen und Spurenelementen ist bei einer Schwangeren teilweise erheblich erhöht.

Der Kalorienbedarf ist während der Schwangerschaft jedoch nur um etwa 15 % höher als normal. Eine besonders gesunde Ernährung ist für die schwangere Frau daher hauptsächlich unter dem Gesichtspunkt der Versorgung mit Vitami-

nen, Mineralstoffen und Spurenelementen notwendig. Eine Nahrungsergänzung kann in dieser besonderen Zeit dazu beitragen, ggf. vorhandene Defizite zu beseitigen und den besonderen Bedarf in dieser Zeit zu decken.

## Wie sollte ich amitamin® fertil F phase 2 einnehmen?

Nehmen Sie täglich vier Kapseln, zwei Trockenkapseln und zwei Ölkapseln, mit einem Glas Wasser oder Saft vor oder zu einer Mahlzeit zu sich.

**amitamin® fertil F phase 2** ist im Allgemeinen sehr gut verträglich. Bitte achten Sie darauf, die Kapseln vor oder zu einer Mahlzeit zu nehmen. Sollten in seltenen Fällen Probleme mit der Verträglichkeit auftreten, teilen Sie bitte die Tagesdosis auf zwei Einnahmen am Tag von je 2 Kapseln auf.

## Wie lange sollte man amitamin® fertil F phase 2 einnehmen?

Das Produkt ist zur Dauereinnahme geeignet und kann auch über die Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit hinweg eingenommen werden. Die Einnahme einer Nahrungsergänzung mit Folsäure wird allgemein bereits vor der Schwangerschaft und bis zum Ende der Stillzeit empfohlen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Babys bis zum 6. Monat ausschließlich zu stillen.

## Welche weiteren Funktionen haben die in amitamin® fertil F phase 2 enthaltenen Mikronährstoffe?

- Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. Zudem hat Folsäure eine Funktion bei der Zellteilung, also den Wachstumsprozessen.
- Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Bei Frauen im gebärfähigen Alter stellt sich die positive Wirkung ein bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis. Neuralrohrdefekte können jedoch auch andere Ursachen als einen unzureichenden Versorgung mit Folsäure haben. Die Erhöhung des Folatspiegels kann daher nicht in jedem Fall die Entstehung von Neuralrohrdefekten verhindern.
- Jod und Selen tragen zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei und unterstützen die Schilddrüsenfunktion. Während der Schwangerschaft ist der Jodbedarf erhöht.
- Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hinweis für Schwangere und stillende Frauen: Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren von 250 mg Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA), ein.
- Die in **amitamin® fertil F** enthaltenen Vitamine B6, B12 und Niacin sowie Eisen tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Die Vitamine C, D, Folsäure, B6 und B12 sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin B2 (Riboflavin), Biotin und Niacin tragen zum Erhalt der normalen Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut und der Schleimhäute im Blasentrakt) bei.
- Die Vitamine C, E, B2 (Riboflavin) und die Spurenelemente Zink, Selen, Kupfer und Mangan leisten einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
- Kalzium und Vitamin D3 tragen zum Erhalt gesunder Knochen bei.

## Was ist vor der Einnahme von amitamin® fertil F phase 2 zu beachten?

- amitamin® fertil F phase 2** enthält Jod. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Die Tagesverzehrsempfehlung darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
- Trocken und lichtgeschützt bei Raumtemperatur (5 bis 25 Grad Celsius) lagern.

Mehr Informationen zu **amitamin® fertil F phase 1** und **amitamin® fertil F phase 2** sowie wertvolle Tipps und Informationen finden Sie auf <http://fertil-f.com>

Quatrefolic® ist eine Marke der Gnosis S.p.A., Italien.

## Fruchtbarkeit und Schwangerschaft – amitamin® Produkte

### FÜR MÄNNER



**fertilisan M (Kapseln):** Mit drei Kapseln am Tag wertvolle Mikronährstoffe für eine normale Spermienentwicklung des Mannes. Entwickelt für alle Männer mit nicht optimalen Werten des Spermogrammes.

**fertilisan M (Granulat):** Gleich gute Nährstoffkombination wie die fertilisan M Kapseln als praktisches Trinkgranulat. Ein Getränk am Tag für eine normale Spermato-genese.

### FÜR FRAUEN



**Ovarifert:** Zur Verstärkung der Eisprungtätigkeit und damit der Verbesserung der Fruchtbarkeit bei Frauen mit eingeschränkter Fruchtbarkeit (PCOS polycystisches Ovar-syndrom). Für viele Frauen die ideale Vorbereitung auf eine gesunde Schwangerschaft.

**fertil F phase 1:** 800 µg Folat – mit bioaktivem Quatrefolic®. 12 Vitamine und wichtige Spurenelemente. 1 Kapsel täglich. Ideal für Kinderwunsch bis 3. Monat der Schwangerschaft.

**fertil F phase 2:** 600 µg Folat – mit bioaktivem Quatrefolic®. Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, 12 hochdosierte Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Empfohlen für Schwangerschaft bis Ende der Stillzeit.