

Mutterfreude

Ebook zum Folsäurekomplex



NATURTREU.SHOP

Mutterfreunde Ebook

Lieber Leser/in diesen E-Books,

danke, dass Sie sich für Mutterfreunde entscheiden haben und wir Sie durch diese besondere und schöne Phase im Leben begleiten dürfen. In diesem Ebook haben wir kurz zusammengefasst wie Sie genau Mutterfreunde einnehmen sollten und was es sonst noch zu beachten gibt.

Bitte beachten Sie, dass dies nicht als eine gesundheitliche Beratung anzusehen ist. Sprechen Sie bitte deshalb, insbesondere wenn Sie an einer Vorerkrankung leiden, jegliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel mit Ihrem Arzt und ggf. Apotheker ab.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und viel Freude beim lesen.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel bitte immer mit Ihrem Arzt ab. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright by NATURTREU

ZENKOH GmbH

Pfirsichweg 4a

22175 Hamburg

Deutschland

E-Mail: service@naturtreu.net

Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter [Naturtreu.shop](#) - Alle Rechte vorbehalten.

Das Konzept hinter Mutterfreude

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit sind ganz besondere Phasen im Leben. Neues Leben zu schenken, ist ein schönes und einzigartiges Ereignis, bei dem Sie in einer besonderen Verantwortung stehen.

Dass eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen in dieser Lebensphase besondere Bedeutung einnimmt ist vielen Paaren bekannt. Um Sie optimal auf eine Schwangerschaft vorzubereiten und das Kind während der Schwangerschaft und nach der Geburt ausreichend mit den notwendigen Vitalstoffen zu versorgen haben wir MUTTERFREUDE entwickelt. Die Zusammensetzung basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, ist rein natürlich und ohne Zusatzstoffe.

Die Forschung zeigt, dass Mutterfreude für die Vorbereitung der Schwangerschaft, die Schwangerschaft und Stillzeit einen wesentlichen Beitrag leisten kann. Von besonderer Bedeutung sind unter anderem:

- Folsäure trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.
- Die Aufnahme von Folsäure aus Nahrungsergänzungen erhöht den mütterlichen Folat-Status. Die Erhöhung des mütterlichen Folat-Status trägt zur Reduktion des Risikos für Neuralrohrdefekte bei.
- Vitamin C, Folsäure, Eisen und Zink unterstützen eine normale Funktion des Immunsystems.
- Vitamin C, Folsäure, und Eisen tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei.
- Vitamin C und Zink tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Einnahme Empfehlung

Optimalerweise nehmen Sie pro Tag 3 Kapseln vor einer Mahlzeit mit Wasser ein.

Die nüchterne Einnahme ist auch möglich, je nach Verträglichkeit.

Bitte überschreiten Sie die tägliche Verzehrmenge von 3 Kapseln nicht. Die Dosierung ist genau angepasst und sollte nicht verändert werden.

Da Mutterfreude Eisen enthält, kann die Aufnahme von anderen Ergänzungsmitteln beeinträchtigt werden. Deshalb empfehlen wir Ihnen, Mutterfreude 1-2 Stunden zeitversetzt zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen.

Ist Mutterfreude auch für Frauen ohne “Kinderwunsch” sinnvoll?

Natürlich, Mutterfreude ist eine empfehlenswerte Ergänzung für jede Frau über 18 Jahre.

Wechselwirkungen

Wechselwirkungen zu anderen Ergänzungen oder Medikamenten sind uns nicht bekannt. Sollten Sie in ärztlicher Behandlung oder chronisch krank sein, sprechen Sie bitte die Einnahme mit Ihrem Arzt ab.

4 Tipps um schwanger zu werden

- **Finden Sie Zeit für Zweisamkeit**

Wenn Sie ein Baby wollen, müssen Sie zum richtigen Zeitpunkt miteinander Geschlechtsverkehr haben. Möglicherweise hilft Ihnen ein Eisprungkalender dabei, die fruchtbaren Tage herauszufinden. Tipp: Heutzutage gibt es viele kostenlose Apps die sie auf Ihr Smartphone laden können, die einen solchen Kalender zur Verfügung stellen.

- **Sorgen Sie für einen aktiven Lebensstil**

Den Kreislauf durch Bewegung auf Trab zu bringen, tut dem ganzen Körper gut. Das Blut zirkuliert durch den Körper und auch die Lymphe kommt in Bewegung. Zudem senken Bewegung und moderater Sport das Stress-Level und erhöhen die Fruchtbarkeit. Leistungssport hingegen ist beim Schwanger werden eher hinderlich.

- **Schränken Sie Genussmittel ein**

Verzichten Sie auf Alkohol, Nikotin und auch Kaffee. Diese können schon beim Wunsch schwanger zu werden, eingeschränkt werden, um eine möglichst gute Voraussetzung zu schaffen.

- **Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen**

Fehlernährung kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen und somit die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Essen Sie abwechslungsreich und gesund. Schon vor der Schwangerschaft sollte man sich ausgewogen ernähren, damit der Körper für eine kommende Schwangerschaft vorbereitet ist. Auch Über- oder Untergewicht ist nicht ideal.

Zusätzliche Ergänzungen

Je nachdem wie Sie sich ernähren und wie Ihr Alltag aussieht, empfehlen wir Ihnen weitere Ergänzungen einzunehmen. Wenn Sie es ganz genau wissen wollen, empfehlen wir Ihnen einen Bluttest beim Arzt bzw. Labor durchführen zu lassen und entsprechend der Ergebnisse Vitamin- und Mineralstoffmängel auszugleichen.

Folgende Ergänzungen können in Betracht gezogen werden:

- Vitamin D3 K2

Vitamin D3 welches vielmehr ein Hormon ist, wird auch als das Sonnenvitamin bezeichnet. Das wir in Deutschland zu wenig "Sonne tanken" ist wahrscheinlich. Daher ist hier eine Ergänzung vermutlich sinnvoll. Zusätzlich sollten Sie Vitamin K2 zum Vitamin D ergänzen, da Vitamin K2 ein enger Wirkpartner von Vitamin D ist. Ohne K2 kann Vitamin D3 im Körper nicht richtig verwertet werden. Sie können die Produkte separat kaufen oder alternativ unseren beliebten [Sonnenfreund](#) erwerben.

- Omega 3

Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf an Omega-3-Fettsäuren. Sie sind für die gesunde Gehirnentwicklung des Babys ganz entscheidend. Aber auch für die Gesundheit der Schwangeren sind die Fettsäuren wichtig. Sie können Omega 3 Fettsäuren als Ergänzung einnehmen oder alternativ Omega 3 haltige Lebensmittel essen, wie zum Beispiel Lachs, Makrele oder Leinsamen.

- Optional: Vitamin B12

Sollten Sie sich vegetarisch oder Vegan ernähren empfehlen wir Ihnen Vitamin B12 zu Ergänzen. Zum Beispiel mit unseren Zellkraft Tropfen.

- Optional: Jod

Heutzutage ist in nahezu jedem Tafelsalz Jod beigegeben. Sollten Sie sich allerdings sehr salzarm ernähren, kann es Sinnvoll sein, zusätzlich Jod einzunehmen. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen ein Jod aus Kelp.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben können Sie sich jederzeit an uns wenden unter:

<https://naturtreu.shop/pages/kontakt>

Danke, dass Sie dieses Ebook gelesen haben

Ihr NATURTREU Team