

Pregnachron® ist eine chronobiologische Zusammensetzung von Mikronährstoffen zur Ergänzung all der Vitalstoffe, die ernährungsbedingt fehlen oder die auf Grund bestimmter Lebensstile vermehrt benötigt werden, um einen normalen Energiestoffwechsel, eine normale Funktion des Immunsystems sowie eine normale Funktion des Nervensystems in der Schwangerschaft und Stillzeit zu unterstützen.

Grundlagen:

Schwangerschaft und Stillen sind zutiefst belohnende Lebensphasen einer Frau – aber es sind auch Augenblicke, in denen Mutter und Kind vor große Herausforderungen gestellt werden. Ein Umfeld voller Liebe, Frieden und Geborgenheit ist für ein gutes Wohlbefinden der Mutter unerlässlich. Auf körperlicher Ebene ist es von entscheidender Bedeutung, viel Ruhe zu finden und den erhöhten Bedarf des Körpers an bestimmten Vitaminen, Mineralien und wichtigen Spurenelementen zu decken.

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung des Fötus. Kurzum, die richtigen Nährstoffe während der Schwangerschaft zu erhalten, ist wichtig, um eine normale Schwangerschaft und ordnungsgemäße Entwicklung des Kindes im Mutterleib sicherzustellen. Da der Bedarf an bestimmten Nährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit steigt, kann es leichter zu einem Mangel kommen, der die Entwicklung des Embryos negativ beeinträchtigen könnte. Daher benötigen Mutter und Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit eine ausgewogene Kombination der wichtigsten Vitamine, Mineralstoffe und essentiellen Spurenelemente in höheren Mengen, um Mangelerscheinungen während der Schwangerschaft und Stillzeit vorzubeugen, und um das optimale Wohlbefinden von Mutter und Kind zu gewährleisten.

Vitamin C: Ist auch bekannt als Ascorbinsäure. Zitrusfrüchte gelten als die klassischen Hauptlieferanten von Vitamin C. Aber auch viele Gemüsesorten wie Paprika, Brokkoli und Kohl sind reich an Vitamin C. Es kann die normalen Funktionen des Immunsystems unterstützen. Zudem trägt es zu einem normalen Stoffwechsel bei und kann Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Vitamin C moduliert die Eisenaufnahme im Körper und spielt somit auch eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung. Darüber hinaus ist Vitamin C an der Kollagensynthese beteiligt. Kollagen ist für den Aufbau zahlreicher Gewebe im Körper zuständig, weswegen es für die Entwicklung der Augen, Knochen, Blutgefäße und das Gehirn wichtig ist. Vitamin C besitzt auch starke zellschützende Wirkung. Nicht zuletzt kann Vitamin C zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E beitragen und so die positive Funktion dieses Vitamins unterstützen.

Vitamin E: Als fettlöslicher Stoff ist es vor allem in Zellmembranen vorhanden. Es kann zum Schutz der Zellen vor Stress beitragen, die wichtigen Omega-3-Fettsäuren stabilisieren und die Funktion des Immunsystems positiv beeinflussen. Nahrungsmittel, die viel Vitamin E enthalten, umfassen verschiedene Öle, Nüsse, Samen sowie grünes Gemüse.

Vitamin A kann zu einem normalen Eisenstoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Es spielt auch eine Rolle beim Prozess der Zellspezialisierung. Zudem kann es das Wachstum der Plazenta und die Embryonalentwicklung positiv unterstützen. Fleisch, Eier, Milchprodukte sowie einige Fischarten sind reich an diesem Vitamin. Andere Carotinoide wie Lutein, Lycopin und Beta-Carotin sind natürliche Pflanzenpigmente und sowohl für Mutter und Kind wichtig. Diese Nährstoffe finden sich in vielen Obst- und Gemüsesorten.

B-Vitamine finden sich in vielen tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Fisch, Fleisch, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten. Die Vitamin B-Komplexe, B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin) und B12 (Cobalamin) sind Schlüsselkomponenten mehrerer Enzyme, die wichtige Stoffwechselprozesse anregen. B6 und B12 sind besonders wichtig während der Schwangerschaft. Diese Vitamine können u.a. zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen psychischen Funktion sowie einer normalen Nervenfunktion beitragen.

Vitamin K: Grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl sowie Obst, Eier und Milchprodukte gelten als gute Vitamin K-Lieferanten. Speziell Vitamin K1 kann zum Erhalt normaler Knochen beitragen und eine normale Blutgerinnung unterstützen.

Vitamin D kann zu einem normalen Calciumspiegel im Blut und zu einer normalen Knochen- sowie Muskelfunktion beitragen. Vitamin D ist vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Eiern, Fleisch und Milchprodukten enthalten.

MCHC: Hydroxyapatit ist eine besondere Form des Calciums und macht im Knochen bis zu 40% und in den Zähnen bis zu 95% der jeweiligen Masse aus. Neben Calcium enthält Hydroxyapatit auch Phosphor, ein zweites Mineral, welches essentiell für den Knochenaufbau ist. Aufgenommen werden kann es, sobald es in mikronisierter, also stark verkleinert Form verzehrt wird.

Folsäure, auch als Vitamin B9 bekannt, befindet sich in grünem Blattgemüse wie Spinat, Gurken und Kohl. Auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Orangen sind reich an Folsäure. Es besteht ein erhöhter Bedarf vor allem während der ersten drei Monate der Schwangerschaft.

Ein niedriger mütterlicher Folatstatus ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Daher wird eine zusätzliche Einnahme von mindestens 400 µg Folsäure pro Tag einen Monat vor und in den drei Monaten nach der Empfängnis empfohlen.

Biotin: Fleisch, Milchprodukte, Nüsse, Kerne, Hülsenfrüchte und Pilze sind reich an diesem Nährstoff. Ebenso wie Folsäure, ist Biotin als Co-Enzym an mehreren wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Der Bedarf an diesem Nährstoff steigt während der Schwangerschaft und Stillzeit deutlich an. Biotin kann zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

DHA: Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardinen sind reich an DHA. Diese wichtige Omega-3-Fettsäure kann zur Entwicklung des kindlichen Nervensystems sowie von Augen, Herz und Gehirn beitragen, und sich positiv auf den Fötus auswirken.

Calcium: Bestimmte calciumhaltige Mineralmischungen haben zahlreiche Eigenschaften. Sie versorgen den Organismus nicht nur mit Mineralien, sondern können auch dazu beitragen, den pH-Wert des Körpers zu regulieren. Calcium wird insbesondere auch für das normale Wachstum und die Knochenentwicklung des Fötus wie auch des späteren Neugeborenen benötigt.

Piperin kommt in schwarzem Pfeffer vor und kann die Bioverfügbarkeit verschiedener Mikronährstoffe steigern.

Jod: Seefische und Meeresfrüchte, Eier sowie Käse und Milchprodukte enthalten viel Jod. Es kann zu einer normalen kognitiven Funktion beitragen.

Magnesium findet sich u.a. in Nahrungsmitteln wie Getreideprodukten, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und Trockenfrüchten. Es kann u.a. eine ordnungsgemäße Muskelfunktion unterstützen.

Eisen findet sich vor allem in Nahrungsmitteln wie dunklem Fleisch (insbesondere in Leber, Rind- und Schweinefleisch). Auch wenn einige pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreideprodukte Eisen enthalten, kann es der Körper aus tierischen Lebensmitteln viel besser aufnehmen. Eisen ist wichtig für die Blutbildung. Zudem kann es zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper beitragen sowie Müdigkeit und Schwäche reduzieren.

Zink ist u.a. in Fleisch, Milchprodukten, Fisch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Es kann zu einer normalen DNA-Synthese beitragen und eine normale kognitive Funktion unterstützen.

Andere Mineralien wie **Kupfer**, **Selen**, **Mangan**, **Chrom** und **Molybdän** werden zur Förderung eines normalen Energieniveaus, zur Verbesserung der Knochen, zur Unterstützung eines normalen Immunsystems und mehr benötigt, und unterstützen die Wirkung von Zink.

Sollte die Aufnahme dieser Nährstoffe durch die Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen, können diese Nährstoffe durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden. Einige dieser Nährstoffe werden morgens besser aufgenommen und aktivieren den Körper, andere hingegen werden zum Abend besser aufgenommen und unterstützen die Regeneration. Chronobiologisch ausgerichtete Produkte tragen diesem Sachverhalt entsprechend Rechnung.

Inhaltsstoffe:

AM Kapsel (Morgen, gelb)	pro Kapsel	Tagesdosis
Vitamin A (als Beta-Carotin)	750 mcg RAE	1500 mcg REA
Lutein	60 mcg	120 mcg
Lycopren	60 mcg	120 mcg
Vitamin B6	1 mg	2 mg
Vitamin C	75 mg	150 mg
Vitamin D3 (als Cholecalciferol)	5 mcg	10 mcg
Vitamin E (als D-Alpha-Tocopherylsäuresuccinat)	50 mg	100 mg
Vitamin K1	33 mcg	66 mcg
MCHC®	100 mg	200 mg
Mangan (Mn)	1 mg	2 mg
Chrom (Cr)	20 mcg	40 mcg
Molybdän (Mo)	50 mcg	100 mcg
Jod (I)	85 mcg	170 mcg
Selen (Se)	35 mcg	70 mcg
Omega-3-Komplex (enthält EPA 30 mg, DHA 20 mg)	50 mg	100 mg
Calcium (Ca)	150 mg	300 mg
Coral Calcium®	12,5 mg	25 mg
Bioperine®	1,25 mg	2,5 mg

Andere Inhaltsstoffe: Magnesiumstearat, SiO₂, Tricalciumphosphat.

Verzehrempfehlung:

Im Normalfall 2 Kapseln AM (gelb) morgens und
2 Kapseln PM (blau) abends mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

PM Kapsel (Abend, blau)	pro Kapsel	Tagesdosis
Vitamin B1 (Thiamin)	7,5 mg	15 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	7,5 mg	15 mg
Niacinamid	9 mg	18 mg
Pantothensäure	6 mg	12 mg
Vitamin B12	2 mg	4 mg
Folsäure	300 mcg	600 mcg
Biotin	100 mcg	200 mcg
MCHC®	100 mg	200 mg
Magnesium (Mg)	75 mg	150 mg
Eisen (Fe)	7,5 mg	15 mg
Kupfer (Cu)	0,5 mg	1 mg
Zink (Zn)	7,5 mg	15 mg
Omega-3-Komplex (enthält EPA 30 mg, DHA 20 mg)	50 mg	100 mg
Calcium (Ca)	100 mg	200 mg
Coral Calcium®	12,5 mg	25 mg
Bioperine®	1,25 mg	2,5 mg

Andere Inhaltsstoffe: Magnesiumstearat, SiO₂.

Pregnachron Produktgruppen



Chronobiologie



Für Sie



Vitamine & Nahrungsergänzungstoffe

Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern.

Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht. Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronähstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

Hersteller



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com