



WAS IST MAMAGYNIAL?

MamaGynial ist eine spezielle vegane Mikronährstoffkombination für alle Frauen, die Mama werden oder werden wollen oder schon ihr Baby stillen. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist in dieser Lebensphase eine ergänzende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen besonders wichtig.

MamaGynial wurde **gemeinsam mit österreichischen Frauenärztinnen, Ernährungsexperten und Mamas entwickelt**, um Frauen in diesen Lebensphasen optimal zu versorgen. Nur 1 Kapsel MamaGynial täglich deckt Ihren Mehrbedarf an Folsäure (Folat), DHA (Omega-3-Fettsäure), Vitamin D3 und anderen Mikronährstoffen.

WARUM IST FOLSÄURE (FOLAT) SO WICHTIG?

Laut Empfehlung der österreichischen Ernährungsgesellschaft sollten Frauen vor und während der Schwangerschaft zusätzlich Folat einnehmen, um Fehlentwicklungen des Rückenmarks und des Nervensystems (z.B. Neuralrohrdefekte) auf Grund von Folsäuremangel vorzubeugen.

Der Körper kann Folsäure nicht selbst herstellen, sondern nur über die Nahrung aufnehmen. Daher ist nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen¹ zusätzlich zu einer Folsäure-reichen Ernährung eine tägliche Einnahme von bis zu 800 µg Folat über einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen empfehlenswert. Bei Kinderwunsch und in der Frühschwangerschaft sind ausreichende Folat Spiegel besonders wichtig.

MamaGynial Kapseln enthalten Quatrefolic[®], ein



speziell entwickeltes, biologisch hochaktives Folat, das vom Körper besonders gut aufgenommen werden kann. Mit nur einer Kapsel täglich sind Sie optimal versorgt.

ZUSÄTZLICH WICHTIG ...

... für Mama und Baby ist der Mehrbedarf an der Omega-3-Fettsäure DHA und Vitamin D3. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei. Vitamin D3 unterstützt die Zellteilung und das Immunsystem.

MAMAGYNIAL IST VEGAN!

- pflanzliche DHA aus Algenöl
- Vitamin D3 100% pflanzlich
- vegane Kapselhülle
- enthält keine Gelatine

WAS STECKT IN MAMAGYNIAL?

AKTIVE FOLSÄURE AUS 100% QUATREFOLIC[®]

unterstützt die Zellteilung und trägt zu einer normalen Blutbildung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes (v.a. Plazenta, Gebärmutter, Brustgewebe) während der Schwangerschaft bei. Die Einnahme von Folsäure wird daher empfohlen, aber nicht jede Frau kann Folsäure vollständig verwerten. Quatrefolic[®] ist eine patentierte Premium-Folsäureform, die von nahezu allen Frauen optimal verwertet werden kann. Sie unterstützt die gesunde Entwicklung des Babys

und ergänzt Ihre Ernährung bereits ab Kinderwunsch & in der Schwangerschaft.

DHA AUS ALGENÖL

diese Omega 3 Fettsäure zählt zu den wichtigsten ungesättigten Fettsäuren in der Schwangerschaft & Stillzeit. Das österreichische Bundesministerium für Gesundheit empfiehlt eine Zufuhr von 200 mg Docosahexaensäure (DHA) pro Tag^{*}.

*Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit (AGES) „Schwangere: Energie-, Vitamin- und Mineralstoffbedarf“ unter: Quelle: <http://richtiggessenvonanfangan.at> (abgerufen am 28.11.2016)

JOD

trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

VITAMIN B1, B2, B6, B12 & BIOTIN

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel & einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

VITAMIN D3

leistet einen Beitrag für die normale Funktion des Immunsystems und der Zellteilung. Die österreichische Ernährungsgesellschaft empfiehlt eine Zufuhr von 20 µg Vitamin D3 pro Tag^{**}.

**Österreichische Gesellschaft für Ernährung „Energie- und Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft“ unter: Quelle: <http://oege.at> (abgerufen am 28.11.2016)

VITAMIN E

hilft die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

ZINK

unterstützt die Zellteilung und trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion bei.

ZUTATEN

Mikroalgenöl aus Schizochytrium sp. (40% DHA, 0,8% EPA), pflanzl. Weichkapsel (modifizierte Stärke, Glycerol, Carrageen), DL-alpha Tocopherol (Vitamin E), Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Nicotinamid (Niacin), Calcium-D-pantothemat, Zinkoxid, Cyanocobalamin (Vitamin B12), Thiaminhydrochlorid (Vitamin B1), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Lecithin (Sonnenblume), (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosamin (Quatrefolic®), Cholecalciferol (Vitamin D3), Kaliumjodid, Biotin, Farbstoff: Eisenoxide, -hydroxide.

VERZEHREMPFEHLUNG

1 Kapsel täglich mit etwas Flüssigkeit nach einer Mahlzeit verzehren.

BESONDERE HINWEISE

Die angegebene empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dar. Für Kinder unerreichbar aufbewahren.

WWW.MAMAGYNIAL.COM

Interessante Beiträge aus dem Leben zu **Tabuthemen in der Schwangerschaft** und **viele Infos** rund ums Schwanger werden, sein und Stillen erwarten Sie auf www.mamagynial.com - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auf **GYNIAL for me**, dem YouTube Channel für Frauengesundheit ganz ohne Tabus, beantworten Expertinnen und Experten alle Frage rund um die Schwangerschaft ehrlich und offen. Schauen Sie jetzt rein!

Inhaltsstoffe	pro Kapsel	% NRV*
Vitamin B1	1,4 mg	127 %
Vitamin B2	1,6 mg	114 %
Niacin	15 mg	93,7 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Vitamin B6	1,9 mg	135,7 %
Biotin	60 µg	120 %
Folat (Quatrefolic®)**	800 µg	400 %
Vitamin B12	3,5 µg	140 %
Vitamin D3 (vegan)	20 µg	400 %
Vitamin E	13 mg	108 %
Zink	5 mg	50 %
Jod	150 µg	100 %
Algenöl	500 mg	-
davon DHA	200 mg	-
davon EPA	4 mg	-

MAMAS SIND GENIAL!

Mamas sind genial! Wir von Gynial finden, dass der Gesundheit & dem Wohlbefinden der Mamas besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Gemeinsam mit Experten und unseren Partnerfirmen entwickeln wir Innovationen und Lösungen, damit Sie Ihre Weiblichkeit in vollen Zügen genießen können. Unsere Produkte wählen wir sorgfältig nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft aus. Wir sind Gynial - eine österreichische Firma im Gesundheitsbereich mit dem Ziel Sie zu begeistern!

* Nutrient reference values (Referenzmengen) laut EU-Verordnung

** Eingetragene Marke von Gnosis

GYNIALE PRODUKTTIPPS FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT

EISENMANGEL IN DER SCHWANGERSCHAFT



Müdigkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit, Blässe sowie Konzentrationsstörungen – das könnten Anzeichen eines Eisenmangels sein. Eisenmangel in der Schwangerschaft kommt häufig vor, denn in dieser Zeit steigt der Bedarf auf das Doppelte an. Aber kein Grund zur Beunruhigung, die Unterver-

sorgung von Eisen kann leicht mit entsprechenden Präparaten behoben werden.

BAKTERIELLE VAGINOSE

Eine bakterielle Scheideninfektion kann in der Schwangerschaft zu Komplikationen führen. GYNIALACTIV vaginalzäpfchen mit **Milchsäure** beugen bakterieller Vaginose vor und stellen den normalen pH-Wert in der Vagina wieder her. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



www.mamagynial.com

1 NUR 1 KAPSEL TÄGLICH

VEGAN

800 µg FOLSÄURE

QUATREFOLIC® + DHA + VIT D3

Gynial GmbH | Ungargasse 37/4/1, 1030 Wien
qm@gynial.com | www.gynial.com