Bei Kinderwunsch an die Ernährung denken

(Mynewsdesk) Ausbildung, Studium, Jobeinstieg: Viele Frauen konzentrieren sich zunächst auf ihre berufliche Entwicklung, bevor sie an die Familienplanung denken. Die Familienplanung verschiebt sich dadurch nach hinten, sodass viele Frauen mit Kinderwunsch älter als 30 Jahre sind. Ab dem Kinderwunsch spielt für alle werdenden Mütter die richtige Versorgung mit Mikronährstoffen eine große Rolle.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat bestätigt: Frauen in Deutschland werden immer später Mütter.[1] Über dreißigjährige Frauen bekommen sogar mehr Kinder als die unter Dreißigjährigen.Das hat vielerlei Gründe: Viele Frauen investieren heute viel Zeit und Geld in ihre akademische und berufliche Ausbildung und wollen sich dann oft erstmal beruflich weiterentwickeln. Auch fühlen sich manche Frauen erst ab Mitte 30 bereit für Nachwuchs.

Die Eierstöcke reduzieren ab dem 30. Lebensjahr die Produktion von Eizellen. Immer öfter verläuft ab diesem Alter der weibliche Zyklus, ohne dass es zu einem Eisprung kommt. Auch die Chancen, dass sich ein befruchtetes Ei langfristig erfolgreich in der Gebärmutter einnisten kann, sinken. Ab dem 35. Lebensjahr gilt sogar jede Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft.

Bei Kinderwunsch ist es wichtig, durch einen gesunden Lebensstil optimale Bedingungen für eine Befruchtung der Eizelle und die anschließende Entwicklung des Embryos zu schaffen. Dazu gehören: eine ausgewogene Ernährung, möglichst viel - aber nicht zu anstrengende - Bewegung und genügend Schlaf. Auf Alkohol und Zigaretten sollten Frauen mit Kinderwunsch und natürlich auch Schwangere komplett verzichten.

Mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen sowie Omega-3-Fettsäuren und Probiotika kann man seinen Körper in der Zeit des Kinderwunsches auf die kommende Aufgabe vorbereiten. Die Ergänzung wichtiger Mikronährstoffe ist in dieser Phase zu empfehlen. Orthomol Natal enthält wichtige Nährstoffe, die Frauen mit Kinderwunsch brauchen: Folsäure und weitere Vitamine, Eisen, Jod, Zink, Selen, Calcium, Magnesium sowie die Omega-3-Fettsäure DHA und Probiotika. Auch während der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit sind Mutter und Kind so bestens versorgt. Orthomol Natal mit dem Immunfaktor Plus wird als praktische Monatspackung in zwei Darreichungsformen angeboten: Entweder wird ein Trinkgranulat mit 3 Kapseln kombiniert, oder aber der Tagesbedarf wird durch eine Kombination aus Kapseln und Tabletten gedeckt.

-Â Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen
Â Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.
- Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei.
- Eisen trägt zur normalen Bildung von Erythrozyten und Hämoglobin bei.
- Calcium, Magnesium, Zink, Eisen und Folsäure tragen zur normalen Zellteilung bei.
- Vitamin C, Vitamin D, Zink, Selen, Kupfer und Vitamin B12 tragen zur normalen Funktion
Â des Immunsystems bei.
- Jod trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei.Calcium, Magnesium, Zink, Vitamin D
Â und Vitamin K tragen zum ErhaltÂ des normalen Knochens bei.
- Magnesium trägt zur Muskelfunktion bei.
- Folsäure trägt zur normalen Blutbildung bei.
- Probiotika sind definierte lebende Mikroorganismen und Bestandteil einer
Â normalen Darmflora.

[1] Bundesministerium für Familie, Senioren , Frauen und Jugend: Geburten und Geburtenverhalten in Deutschland, September 2012, URL: http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Abteilung2/Pdf-Anlagen/Geburten-und-geburtenverhalten-in-D,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/a3gvcd

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/bei-kinderwunsch-an-die-ernaehrung-denken-74534

=== Eine gesunde Lebensweise ist schon vor einem positiven Schwangerschaftstest wichtig. (Bild) ===

Gut vorbereitet in die Schwangerschaft mit Orthomol Natal - der Nahrungsergänzungsmittel- Kombination für die drei Phasen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit.

Shortlink:
http://shortpr.com/3bsbwg

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/eine-gesunde-lebensweise-ist-schon-vor-einem-positiven-schwangerschaftstest-wichtig

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

s.salber@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

shortpr.com/a3gvcd
s.salber@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Natal® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.