folsäure magazin

Ausgabe 2011
www.folsaeure.ch

Schon vor Kinderwunsch an Folsäure denken

Lieber zu früh als zu spät vorsorgen

Folsäure in aller Munde

Warum man über das Lebensvitamin viel mehr sprechen sollte

Die Spermien-Aufbaukur

Folsäure optimiert die Zeugungsfähigkeit

Maria Walliser:
«Wir setzen uns mit viel Energie dafür ein, die Menschen über die Wichtigkeit des Lebensvitamins Folsäure zu informieren.»

ACIDE FOLIQUE
FOLSÄURE
ACIDO FOLICO

Lebens-Vitamin
Vitamine de la vie
Vitamina della vita

Stiftung Folsäure Offensive Schweiz

Find us on Facebook
Ab Juli 2011

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zuerst einmal möchten wir uns sehr herzlich bei allen Personen bedanken, die uns im vergangenen Jubiläumsjahr tatkräftig unterstützt haben. Auch freut es uns ganz besonders, dass mehr als **12'000 Teilnehmer** an unserem grossen **Jubiläumswettbewerb** teilgenommen haben. Gratulation den Gewinnern!

In diesem Jahr stehen für die «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» wieder zahlreiche Herausforderungen an. Eine davon besteht darin, die Schweizer Gynäkologen weiter zu ermutigen, ihre Patientinnen auf die Präventivwirkung der Folsäure aufmerksam zu machen und sie insbesondere für die Aufklärung junger Frauen zu sensibilisieren.

Und natürlich würden wir uns auch sehr freuen, wenn Sie das Thema Folsäure einfach mal in Ihrem Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis ansprechen würden. Denn je mehr über das Lebensvitamin gesprochen wird, desto schneller verbreitet sich das Bewusstsein für dessen Bedeutung.

Mit Herz dabei!

«Stiftung Folsäure Offensive Schweiz»

Maria Walliser
Patin und Stiftungsratspräsidentin

GESUNDHEIT

03 Folsäure: Ein Thema, über das man mehr sprechen sollte
04 Von der grossen Liebe und anderen wichtigen Dingen
05 Interview mit Prof. Dr. med. Daniel Fink

SCHWANGERSCHAFT

06 Mit Sicherheit sehr glücklich
07 Interview mit dem Topmodel Sarina Arnold

ERNÄHRUNG

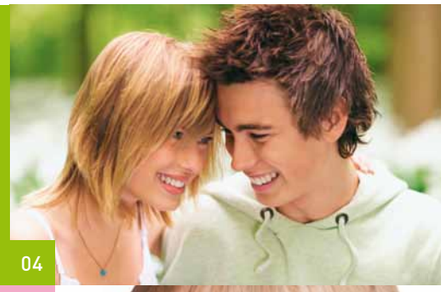
10 Man ist, was man isst

WISSEN

08 Anti-Baby-Pille mit Folsäure
09 Optimierung der Spermienqualität: Folsäure hilft!
13 Eisenmangel bei Frauen
14 Mit Folsäure gegen die Vergesslichkeit
14 Dank Folsäure weniger Depressionen

FOLSÄURE – STIFTUNG UND PRODUKTE

14 Time-out-Lager 2010
15 Folsäure-Produkte
19 Unsere Partner



04

06

09

Impressum

Herausgeber «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz», Gartenstrasse 2, 6301 Zug
Geschäftsführer Erich P. Meyer, info@folsaeure.ch
Nachbestellungen/Informationen Telefon 041 269 51 51, Fax 041 269 51 50, info@folsaeure.ch
Konzept/Realisation Ottiger & Partner BSW AG, Rothenring 22, 6015 Luzern, info@ottiger.ch, www.ottiger.ch, Judith Ottiger (Leitung)
Druck Ringier Print Zofingen AG
Fotos Ottiger & Partner BSW AG, www.venzinbuehler.com, www.dreamstime.com, www.istockphoto.com
Übersetzung Apostroph AG, Luzern
Auflage 800'000 Exemplare (d/f)

Im «folsäure magazin» gilt die männliche und die weibliche Schreibweise jeweils auch für das andere Geschlecht. Literaturangaben auf Anfrage.

Stiftungsrat Maria Walliser (Präsidentin), Erich P. Meyer, Werner Hug, Peter W. Ottiger, Daniel Wittmer
Beirat Prof. Dr. med. Kurt Baerlocher, Dr. Ulrich Moser, Prof. Dr. Dr. h. c. Walter F. Riesen, Ständerat lic. iur. Rolf Schweiger, Dr. Monika Eichholzer, Dr. Otto Raunhardt

Folsäure: Ein Thema,
über das man mehr sprechen sollte

Franziska Scheuber, 28 Jahre, Luzern

Christina Neidhart, 30 Jahre, Luzern

Katja Betschart, 22 Jahre, Ibach

Eveline Rhyner, 30 Jahre, Niederglatt

Tabea Wittmer, 26 Jahre, Luzern

Ecaterina Nieli, 33 Jahre, Gisikon

Die breite Bevölkerung weiss heute gut über die Bedeutung der Folsäure Bescheid – nicht zuletzt dank der Arbeit der «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz». Eine Umfrage des «folsäure magazin» zeigt jedoch, dass gerade junge Frauen oft noch zu wenig über die Wichtigkeit des Lebensvitamins wissen.

Die Aufklärungsarbeit der «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» ist ein grosser Erfolg: Die Bekanntheit der Folsäure ist heute doppelt so hoch wie vor zehn Jahren, im Gründungsjahr der Stiftung. Es überrascht daher, dass junge Frauen noch immer verhältnismässig wenig über die Bedeutung und Wirkung von Folsäure wissen. Dabei ist es für diese Zielgruppe besonders relevant, dass bereits vor einer Schwangerschaft genügend Folsäure zu sich genommen wird und während der Schwangerschaft ein erhöhter Bedarf besteht.

«Ich habe noch nie von Folsäure gehört, aber ich nahm während meiner Schwangerschaft ein Vitaminpräparat zu mir.»
Ecaterina Nieli

Folsäure zum Gesprächsthema machen

Zur Schliessung dieser Informationslücke bieten sich insbesondere Gynäkologen an. Als Vertrauenspersonen können diese ihre Patientinnen im direkten Gespräch auf die Thematik aufmerksam machen und sie für die Wichtigkeit der Folsäure sensibilisieren. Und da junge Frauen sich oft über ihren ersten Besuch beim Gynäkologen austauschen, kann Folsäure unter diesen zu einem Gesprächsthema werden – ein grosser Schritt zur weiteren Bekanntheitssteigerung des Lebensvitamins.

Aufklärungsarbeit geht weiter

Die «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» möchte in Zukunft noch vermehrt junge Frauen ansprechen: etwa durch den verstärkten Einsatz von neuen Medien, welche dem Kommunikationsverhalten dieser Altersgruppe gezielt Rechnung tragen. Auch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) unterstützt die Ziele der «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz». Gemeinsam wollen wir erreichen, dass unsere Aufklärungsarbeit weiterhin und in allen Bevölkerungsgruppen erfolgreich ist.

«Von der Wichtigkeit der Folsäure erfuhr ich erstmals, als meine Kollegin schwanger wurde.» Eveline Rhyner

Von der grossen Liebe und anderen wichtigen Dingen

Wie denken junge Frauen heute über Gesundheit, Liebe und Familienplanung? Macht es Sinn, bereits denjenigen, die noch gar keinen Kinderwunsch verspüren, die Wichtigkeit des Lebensvitamins Folsäure näherzubringen? Die «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» ist überzeugt, dass es dafür gar nicht früh genug sein kann. Und dies aus gutem Grund.

Verträumte Blicke, zärtliche Berührungen und Schmetterlinge im Bauch als ständige Begleiter – zum ersten Mal verliebt. Die erste grosse Liebe nimmt für junge Frauen einen grossen Stellenwert ein. Oftmals ist sie der erste intensivere Kontakt zum männlichen Geschlecht und damit fast immer ein ganz besonders prägender Lebensabschnitt. Mit der ersten Liebe und der Erkundung der Sexualität wird auch die Verhütung ein wichtiges Thema. Und viele junge Frauen planen in diesem Zeitraum ihren ersten Besuch bei einem Gynäkologen. Für die meisten von ihnen ist

Zwei, drei Sätze seitens des Arztes würden genügen, um die Patientin für das Thema Folsäure zu sensibilisieren.

der Gang zum Frauenarzt mit einem gewissen Unbehagen verbunden. Allerdings wird die Untersuchung für gewöhnlich so unkompliziert und angenehm wie möglich gestaltet. Zu Beginn werden einige Fragen zur Menarche und zum Menstruationszyklus gestellt und ob im Zusammenhang mit der Periode allfällige Beschwerden aufgetreten sind. In den meisten Fällen wird auch das Thema Verhütung aufgegriffen und erfragt, ob die Patientin oder nahe Verwandte an Krankheiten leiden, die das Einnehmen bestimmter Verhütungsmittel ausschliessen.

Der richtige Moment, Folsäure zu thematisieren

Eine junge Frau, die erstmals eine gynäkologische Praxis aufsucht, ist somit zumeist bereits im gebärfähigen Alter. Natürlich liegt ein Kinderwunsch jetzt noch in weiter Ferne, doch der Gynäkologe hat nun die grosse Chance, das Thema Folsäure erstmals anzusprechen. Zwei, drei Sätze seitens des Arztes würden genügen, um die Patientin für das Thema zu sensibilisieren bzw. aufzuklären.

Weshalb Aufklärung so wichtig ist

Doch nicht nur junge Frauen sollten von ihrem Gynäkologen über die Wichtigkeit von Folsäure aufgeklärt werden. Denn wie eine von Bayer Schering Pharma durchgeführte Studie aus dem Jahr 2010 zeigt, sind 27 Prozent der Erstschwangerschaften in der Schweiz ungeplant. Zudem konsultieren 73 Prozent der in der Schweiz lebenden Frauen, die eine Schwangerschaft planen und Verhütungsmassnahmen einstellen, keine Fachperson. Aus der Studie geht jedoch auch hervor, dass die Mehrheit informierter Frauen eine Folsäure-Prävention durchführten.

Einer weiteren Studie aus der Ostschweiz zufolge nehmen sechs von zehn Frauen Folsäure durchschnittlich erst am

27 Prozent der Erstschwangerschaften in der Schweiz sind ungeplant.

28. Tag ihrer Schwangerschaft ein – und damit viel zu spät. Ergänzend hierzu zeigt eine Studie von Frau Dr. Jacob aus Zürich auf, dass junge Frauen durchschnittlich nur ca. 127 Mikrogramm Folsäure pro Tag einnehmen. Die empfohlene Menge liegt bei 400 Mikrogramm Nahrungsfolaten, von schwangeren Frauen sollten zudem mindestens 400 Mikrogramm Folsäure in Tablettenform eingenommen werden.

Nur die grössten Optimisten würden behaupten, dass die jungen Frauen sofort nach ihrem ersten Besuch und Informationsgespräch beim Gynäkologen mit der Einnahme eines Folsäurepräparates beginnen. Allerdings werden die Jugendlichen für das Thema Folsäure sensibilisiert, sie wissen um die Wichtigkeit des Lebensvitamins und tragen dadurch eine gewisse Verantwortung in Bezug auf eine spätere Schwangerschaft. Wird geplant, die Pille abzusetzen, rufen sich möglicherweise mehr Frauen die Worte des Gynäkologen in Erinnerung und fragen gezielt nach ausführlicheren Informationen – und so kann die Folsäureprophylaxe rechtzeitig beginnen.

Prof. Dr. med. Daniel Fink:

Folsäure stärker thematisieren – auch in der Gynäkologie

Prof. Dr. med. Daniel Fink, UniversitätsSpital Zürich, Direktor der Klinik für Gynäkologie, Medizinbereich Frau – Kind

Es ist mir ein grosses Anliegen, meine Assistenzärztinnen und Assistenzärzte auf die Folsäureprophylaxe aufmerksam zu machen, sind es doch sie, die als angehende Gynäkologinnen und Gynäkologen besonders auch junge Patientinnen für die Wichtigkeit des Lebensvitamins Folsäure sensibilisieren können und sollen. Ich bin der «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» für ihre wertvolle Aufklärungsarbeit, um die Schweizer Bevölkerung und insbesondere junge Frauen über die Risiken von Folsäuremangel vor und während der Schwangerschaft zu informieren, sehr dankbar. Durch eine rechtzeitige Folsäureprophylaxe und eine ausgewogene Ernährung kann das Risiko einer «Spina bifida» (offener Rücken) um rund einen Drittel reduziert werden.

Mit Sicherheit sehr glücklich

Im Leben vieler junger Paare kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem der Kinderwunsch die weitere Lebensplanung bestimmt. Schon vor der Schwangerschaft möchten nun beide alles richtig machen.

Vitamine sind schon lange populär. Ihre Nützlichkeit ist unumstritten, sie werden als Garanten für Fitness und Wellness sehr geschätzt. Doch eines unter ihnen ist vielen Frauen und Männern so gut wie unbekannt. Dabei erweist gerade dieses Vitamin den Menschen schon vor der Geburt unschätzbare Dienste. Das wertvolle Unbekannte heisst Folsäure und gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Es ist zusammen mit dem Vitamin B12 an der Bildung und Reifung von roten Blutkörperchen beteiligt. Der menschliche Organismus benötigt Folsäure für die Zellteilung, das Wachstum und die Fortpflanzung.

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Folsäure auf das Doppelte an. Heute weiss man, dass ein Mangel an Folsäure zu Blutarmut, Verdauungsstörungen und Veränderungen der Mundschleimhaut führen kann. Und ganz besonders wichtig: Folsäure ist für die gesunde Entwicklung von Rückenmark und Gehirn des ungeborenen Kindes von Bedeutung. Das sogenannte Lebensvitamin kann die Gefahr der Entstehung von Neuralrohrdefekten reduzieren. Als Neuralrohr wird eine Vorstufe des zentralen Nervensystems beim Embryo bezeichnet. Es verschliesst sich etwa in der vierten Schwangerschaftswoche – zu einem Zeitpunkt also, an dem viele Frauen noch nichts von ihrer Schwangerschaft wissen. Sollte das Neuralrohr nicht oder nur unvollständig zusammenwachsen, können schwerwiegende körperliche Fehlbildungen, wie zum Beispiel «Spina bifida» (offener Rücken), die Folge sein. Dies führt wiederum zu Lähmungserscheinungen und Störungen wichtiger Funktionen von Blase, Darm, Muskulatur und Haut.

Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure könnte hier vorbeugen. Doch sie ist im Alltag nur schwer zu sichern, zumal dafür eine besonders ausgewogene Ernährung erforderlich wäre. Zudem ist Folsäure sehr hitzeempfindlich und geht bei der Zubereitung von Speisen nur allzu leicht verloren.

Eine Extraportion Folsäure für Schwangere

Für Schwangere wird neben den täglich mit der Nahrung aufgenommenen Nahrungsfolaten eine zusätzliche Zufuhr von mindestens 400 Mikrogramm Folsäure empfohlen. Diese Menge kann die werdende Mutter nicht über die Nahrung zu sich nehmen. Deshalb sind sich das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Experten einig, dass Frauen mit Kinderwunsch vier Wochen vor der Empfängnis und in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft mindestens 400 Mikrogramm Folsäure in Form einer Folsäure-Tablette/-Kapsel oder als Multivitaminpräparat einnehmen sollten.

Auf diese Weise können sie erreichen, dass ihr Körper bereits zu Beginn der Schwangerschaft optimal mit Folsäure versorgt ist.

Ein Restrisiko bleibt immer

Foto: Sabine Liewald | Styling: Valerie Jantz | H&M: Monika Spisak

Trotz gesunder Ernährung und der Einnahme von Folsäurepräparaten können Kinder mit Fehlbildungen geboren werden. Dieses Schicksal traf Felice Alyssa Arnold, die Tochter des Schweizer Topmodels Sarina Arnold. Felice Alyssa kam mit einer Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte zur Welt, einer Fehlbildung, mit der jährlich etwa 110 Kinder in der Schweiz geboren werden. Das «folsäure magazin» sprach mit Sarina Arnold über die Bewältigung des Schicksals und über die grosse Freude am eigenen Kind.

Frau Arnold, sind Sie eine stolze Mutter?
Ja klar, diese Frage stellt sich nicht einmal, ich platze vor Mutterstolz. Unserer Tochter geht es sehr gut, sie entwickelt sich prächtig und ist ein Sonnenschein.

Machen Sie sich manchmal Vorwürfe im Hinblick auf die Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte Ihrer Tochter?
Nein, sich Vorwürfe zu machen bringt absolut nichts. Wir lieben unsere Felice Alyssa genau so, wie sie ist, und sind unendlich stolz auf sie.

Haben Sie während der Schwangerschaft Folsäurepräparate genommen?
Ja, das habe ich, ebenso wie ich auf eine gesunde Ernährung geachtet habe. Aber ein gewisses Risiko besteht halt immer, auch wenn man alle Vorsichtsmassnahmen getroffen hat. Aber glücklicherweise kann eine Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte heutzutage oftmals nahezu spurlos behoben werden.

Was denken Sie über das Engagement der «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz»?
Ich bin überzeugt davon, dass Aufklärung immens wichtig ist. Auch wenn immer ein Restrisiko bleibt und man nicht alle Eventualitäten ausschliessen kann, ist das Engagement der Stiftung sehr bedeutsam, denn das Thema Folsäure kann gar nicht oft genug angesprochen werden – vor allem bei Frauen vor und während der Schwangerschaft.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
Ich wünsche mir vor allem, dass meine Tochter gesund bleibt und dass sich meine kleine Felice weiterhin so gut entwickelt. Das ist alles, was zählt. Ausserdem wünsche ich mir, dass Felice Alyssa die im Laufe der Zeit auf sie zukommenden Operationen gut verkraften wird und dass keine Komplikationen auftreten.

Welchen Rat würden Sie jungen Frauen gerne mit auf den Weg geben?
In Bezug auf das Schwangersein empfehle ich eine gute Aufklärung beim Arzt, insbesondere dann, wenn der Kinderwunsch erstmals aufkommt. Etwas allgemeiner gefasst rate ich jeder Person, das zu tun, was sie glücklich macht.

Andreabal

Andreavit® Das Multivitaminpräparat mit 0,6 mg Folsäure zur Prävention von Mangelerscheinungen vor, während und nach der Schwangerschaft. Enthält 11 Vitamine, 9 Mineralien und Spurenelemente. Es wird in den meisten Fällen von der Zusatzversicherung bezahlt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Andreabal AG, 4054 Basel, www.andreabal.ch

Burgerstein Vitamine

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit – Die Nahrungsergänzung mit 13 Vitaminen, 10 Mineralstoffen und Spurenelementen nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Enthält 0,6 mg Folsäure sowie Jod, welches gerade in frühen körperlichen Entwicklungsphasen (Embryonalzeit und Kindesalter) wichtig für die Funktion der Schilddrüse und damit für die gesunde Entwicklung des Kindes ist. Bestellen Sie unsere Broschüre und Schwangerschafts-Drehscheibe auf www.burgerstein.ch.

BAYER

Elevit® Pronatal Das Multivitaminpräparat (mit Folsäure) zum Einnehmen vor und während der Schwangerschaft sowie der Stillzeit. Enthält 0,8 mg Folsäure, 12 Vitamine, 3 Mineralien und 4 Spurenelemente. Erhältlich bei Ihrem Arzt oder Apotheker. Es wird in den meisten Fällen von der Zusatzversicherung bezahlt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Folsäure-Tipps

Wie viel Folsäure sollten Frauen zu sich nehmen?
Allen Frauen, die schwanger werden möchten oder könnten, wird empfohlen, sich mit Folsäure reichen Nahrungsmitteln (frisches Gemüse und Früchte, Vollkornprodukte) zu ernähren. Zusätzlich soll eine kontinuierliche tägliche Einnahme von 0,4 mg synthetischer Folsäure als Tabletten oder Kapseln erfolgen, am besten in Form eines Multivitaminpräparates, und zwar bis zwölf Wochen nach eingetretener Schwangerschaft. Diese zusätzlichen 0,4 mg synthetische Folsäure können über natürlicherweise in der Nahrung vorhandene Folate nicht zugeführt werden.
Wer eine Supplementierung ablehnt, sollte die Ernährung mit gezielt ausgewählten folsäureangereicherten Lebensmitteln ergänzen.

Leserservice
BAG-Broschüre «Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit» (kostenlos), http://www.bag.admin.ch/shop/00012/00269/index.html?lang=de

Bereits im Jahre 1961 brachte Bayer Schering Pharma (damals Schering) ihre erste Anti-Baby-Pille auf den Markt. Mit diesem Präparat begann die noch heute andauernde Erfolgsgeschichte moderner Verhütungsmittel. Jetzt präsentiert die Forschungsabteilung des Unternehmens eine mit Folsäure angereicherte Anti-Baby-Pille.

Seit über 50 Jahren forschen die Wissenschaftler von Bayer Schering Pharma an modernen Lösungen zur Schwangerschaftsverhütung. Und ganz gewiss zählt die Anti-Baby-Pille zu den grössten Errungenschaften des 20. Jahrhunderts.

Doch was viele nicht wissen: In den Entwicklungslabors von Bayer Schering Pharma beschäftigt man sich nicht allein mit der Frage, wie man eine Schwangerschaft vermeiden kann. Man möchte zudem vielmehr unterstützen, dass nach dem Absetzen der Pille eine gesunde Kindesentwicklung sichergestellt ist. Dieses Bestreben führte nun zu dem Ergebnis, dass eine mit Folsäure angereicherte Anti-Baby-Pille den weiblichen Körper bereits vor der Befruchtung mit dem für die spätere Embryoentwicklung essenziell wichtigen Lebensvitamin Folsäure versorgt. So kann das Risiko für Neuralrohrdefekte, Herzfehler, Harnweganomalien und andere Fehlbildungen bei späteren Schwangerschaften deutlich gesenkt werden.

Denn nach dem Absetzen der Pille werden mehr als 20 Prozent der Frauen bereits im ersten Monat schwanger. Und nach drei Monaten sind es knapp die Hälfte. Einer Umfrage in Europa zufolge werden ausserdem etwa ein Drittel aller Frauen ungeplant schwanger und nur die Hälfte der Patientinnen bespricht ein Absetzen der Pille mit ihrer Gynäkologin oder mit dem Gynäkologen.

Als Folge davon nehmen die meisten Frauen erst drei bis vier Wochen nach der Befruchtung zusätzliche Folsäure ein, weil sie erst zu diesem Zeitpunkt von der Schwangerschaft erfahren. Empfohlen wäre allerdings, spätestens vier Wochen vor Schwangerschaftsbeginn mit der Folsäureprophylaxe zu beginnen. Um diesem Problem entgegenzuwirken und einen konstant hohen Folatspiegel im weiblichen Körper aufzubauen, hat Bayer Schering Pharma ein neues Pillen-Konzept entwickelt und die neue Anti-Baby-Pille mit Folsäure angereichert. Nun hofft das Unternehmen auf eine baldige Zulassung der neuen Pille.

Rechtzeitig den Grundstein für eine gesunde Kindesentwicklung legen

Prof. Dr. med. Johannes Bitzer, Chefarzt und Direktor der Frauenklinik im Universitätsspital Basel

Manchmal sind die einfachsten Ideen die besten. So zum Beispiel die Anreicherung von Anti-Baby-Pillen mit Folsäure. Wir wollten aus erster Hand wissen, warum die neue Pille bereits jetzt für viel Aufmerksamkeit sorgt, und sprachen mit Prof. Dr. med. Johannes Bitzer.

Herr Professor Bitzer, würden Sie von einer Revolution im Bereich der Anti-Baby-Pillen sprechen, wenn Bayer Schering Pharma die Zulassung für die Pille mit Folsäure erhält?
Der Begriff «Revolution» trifft es meines Erachtens nicht ganz. Es handelt sich vielmehr um eine konsequente Weiterentwicklung der seit Längerem bestehenden Idee, die hormonelle Schwangerschaftsverhütung mit einem zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen zu verbinden. In diesem Fall bezieht sich der Zusatznutzen auf den möglichen präventiven Effekt für die nach Absetzen der Verhütung eingetretene Schwangerschaft.

Was ist das Besondere an der neuen Kombi-Pille?
Das Besondere liegt darin, dass die bekannten Sexualsteroide Ethinylöstradiol und Drosperinon mit der Substanz Metafolin verbunden werden. Dabei konnte gezeigt werden, dass die beteiligten Substanzen sich nicht gegenseitig in ihren Wirkungen verstärken oder abschwächen. Eine weitere Besonderheit liegt darin, dass nicht Folsäure verwendet wurde, sondern das metabolisch günstigere Metafolin. Dadurch werden sonst notwendige Aktivierungsschritte umgangen, und die Wirkung ist direkter.

Denken Sie, dass die vielen schweizweit niedergelassenen Gynäkologen ebenfalls die Vorteile der neuen Anti-Baby-Pillen erkennen werden?
Davon bin ich überzeugt. Die Kolleginnen und Kollegen werden aber sicher zunächst zusammen mit ihren Patientinnen die für sie beste und von ihnen gewünschte Form der Kontrazeption auswählen. Handelt es sich dabei um eine Kombinationspille, dann sollte je nach individueller Familienplanung das Thema der Folsäureprophylaxe zur Sprache gebracht werden. Dies würde dann auch bedeuten, dass Frauen über die Möglichkeit einer Kombination von Schwangerschaftsverhütung und präventiver Folsäureeinnahme informiert werden.

Zahlreiche Studien belegen, dass sich die Spermienqualität in den letzten Jahren deutlich verschlechtert hat. Ein Grund für diese Entwicklung ist die unausgewogene Ernährung vieler Männer, die direkten Einfluss auf die Zeugungsfähigkeit haben kann. Gleichzeitig fanden Wissenschaftler jedoch auch heraus, dass mithilfe der Einnahme von Folsäure und Zink die Spermienzahl um über 70 Prozent erhöht werden kann.

Was viele nicht wissen: 7 Prozent aller Männer sind im Laufe ihres Lebens mit dem Problem konfrontiert, dass sie trotz aller Bemühungen kein Kind zeugen können. Dies sind mehr Männer als beim Diabetes mellitus, der als eigentliche Volkskrankheit gilt. Zudem hat sich die Meinung durchgesetzt, dass die Gründe für die Kinderlosigkeit in den meisten Fällen beim Mann liegen. Dies ist eine neue Tendenz und darauf zurückzuführen, dass die Spermienzahl in den vergangenen Jahrzehnten um mehr als die Hälfte abgenommen hat. Und auch die Qualität der Spermien nimmt in einem erschreckenden Ausmass ab. So hatten bei jüngsten Untersuchungen in der Schweiz und in Deutschland weniger als 50 Prozent der untersuchten Männer normale Spermienwerte. Die übrigen lieferten derart niedrige Werte, dass man tatsächlich von einer kleinen «Spermienkrise» sprechen kann.

Äusseren Einflüssen entgegenwirken

Natürlich gibt es unterschiedliche Gründe für die Abnahme der Zahl und Qualität der Spermien. Im Vordergrund stehen hier neben Erbfaktoren vor allem Umwelteinflüsse. Samenzellen sind die kleinsten Zellen des Menschen und dementsprechend empfindlich. Umweltgifte, Alkohol, Drogen, Nikotin, Medikamente und Bakterien machen den Spermien arg zu schaffen. Wer also bei einem Kinderwunsch auf Nummer sicher gehen möchte, ändert nach Möglichkeit seine Gewohnheiten.

Samenanalyse schafft Gewissheit

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Spermienqualität gezielt zu optimieren. Um die richtige Therapie zu wählen, empfehlen Experten im Vorfeld die Erstellung eines Spermiogramms. Dieses gibt Aufschluss über etwaige Samenzellstörungen und mögliche Ursachen.

In der Andrologie, einem Spezialgebiet der Medizin, das sich mit den Fortpflanzungsfunktionen des Mannes befasst, wird bereits seit Jahrzehnten Folsäure eingesetzt, um Schäden im Erbmaterial zu verhindern. Grundsätzlich empfehlen viele Spezialisten Männern mit Kinderwunsch eine unterstützende Folsäure-Zink-Therapie in Tablettenform. Denn zahlreiche Untersuchungen haben den günstigen Effekt der Folsäure in Kombination mit Zink auf die Samenzellzahl und auf die verbesserte Stabilität des Erbmaterials nachgewiesen.

Eine kürzlich erschienene Cochrane-Studie ergab zudem, dass die Einnahme von Antioxidanzien (vor allem die Vitamine E und C, Folsäure und Zink) einen sehr positiven Einfluss auf die Spermienqualität und die Ergebnisse von Reagenzglasbefruchtungen hat. In weiteren Untersuchungen soll den Autoren zufolge erforscht werden, welche dieser Nahrungsergänzungsmittel die besten Erfolge erzielen können.

Mithilfe der Einnahme von Folsäure und Zink kann die Spermienzahl um über 70 Prozent erhöht werden.

Tipps

Fünf Tipps zur Steigerung der Spermienqualität

- Möglichst frisch zubereitete Kost sowie viel Obst und Gemüse essen.
- Dreimal wöchentlich eine halbe Stunde leichtes Ausdauertraining.
- Keine Sitzheizung im Auto, möglichst bequeme, weite Hosen tragen.
- Keine Zigaretten, wenig oder kein Alkohol.
- Einnahme von Multivitaminpräparaten mit Folsäure und Zink.

Man ist, was man isst

Natürliche Folsäure in der täglichen Ernährung

Der Körper benötigt Folsäure für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse. Und deshalb ist das Lebensvitamin vor allem für Schwangere, Kinder und Jugendliche wichtig. Doch in welchen Lebensmitteln steckt eigentlich besonders viel des wertvollen Vitamins?

Die empfohlene Tagesmenge an Folsäure liegt bei 400 Mikrogramm. Natürlich ist es nicht immer leicht, diese Menge über die Nahrung aufzunehmen, es sei denn, man ernährt sich besonders ausgewogen und gesund. Da Schwangere einen noch wesentlich höheren Bedarf an Folsäure haben (800 Mikrogramm/Tag), spielt für sie die Ernährung eine noch wesentlichere Rolle. Aber auch bei einer rundum ausgewogenen und gesunden Ernährung stellt in vielen Fällen die zusätzliche Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels mit Folsäure die einzige Möglichkeit dar, diesen Bedarf zu decken.

Lecker und gesund

Grundsätzlich lässt sich feststellen, dass es viele verschiedene Lebensmittel sind, die grössere Mengen an Folsäure enthalten. Beim Fleisch ist Leber besonders hervorzuheben. An zweiter Stelle folgen Vollkornprodukte sowie Soja- und Weizenkeime und Erdnüsse. Viel Folsäure enthalten zudem grüne Blattsalate, dunkelgrüne Blattgemüse, Weisskohl, Spargel und viele andere Gemüsesorten ebenfalls.

Empfindliches Gut

Ein Grund für den Folsäuremangel, der innerhalb der Bevölkerung zu verzeichnen ist, liegt gewiss auch in der Empfindlichkeit des Lebensvitamins. Denn um Nahrungsmittel, die Folsäure enthalten, richtig zuzubereiten, ist ein wenig Fingerspitzengefühl gefragt. Folsäure ist empfindlich gegen Licht, Sauerstoff und Hitze und kann wegen ihrer guten Wasserlöslichkeit leicht ausgewaschen werden. So beträgt der Verlust während der Zubereitung der Nahrungsmittel ungefähr 50 bis 90 Prozent. Um den Folsäuregehalt zu bewahren, sollten Gemüse und Salate im Dunkeln gelagert, nur kurz gewaschen und sämtliche Speisen möglichst kurz gedünstet und nicht lange warm gehalten werden.

Kleines Gemüseportrait: Spinat – mit viel Eisen und Folsäure

Noch immer denken bei Spinat viele an Popeye, den Comic-Helden, dem eine Dose Spinat immer zu Bärenkräften verhalf. Und tatsächlich gab es schon heftige Diskussionen, ob die Überlieferungen von den riesigen Eisenmengen im Spinat stimmen oder nicht. Viele Kinder hassen Spinat, obwohl er doch so gesund sein soll. Doch heute weiss man es besser, dass nicht der Eisengehalt den Spinat so wertvoll macht, sondern sein Gehalt an Folsäure. Bereits 125 Gramm Spinat enthalten 131 Mikrogramm Folsäure und decken damit einen Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs von 400 Mikrogramm ab. Ausserdem liefert der Spinat 10 Prozent des täglichen Bedarfes an Vitamin B.

Auch zu hohem Blutdruck kann Spinat entgegenwirken. Dies liegt daran, dass dieses grüne Gemüse viel Magnesium, Kalzium, Natrium und Kalium liefert – Mineralien also, die für eine Regulierung des Blutdruckes nötig sind.

Erwähnenswert sind zudem die im Spinat enthaltenen Karotinoide, die wichtig für unser Sehvermögen sind. Besondere Empfehlung: Um die im Spinat enthaltenen Vitamine und Mineralien möglichst gut zu schützen, empfiehlt sich die Zubereitung des Gemüses in der Mikrowelle!

Rezept:
Nudeln mit Grünspargeln und Nüssen für zwei

Zutaten

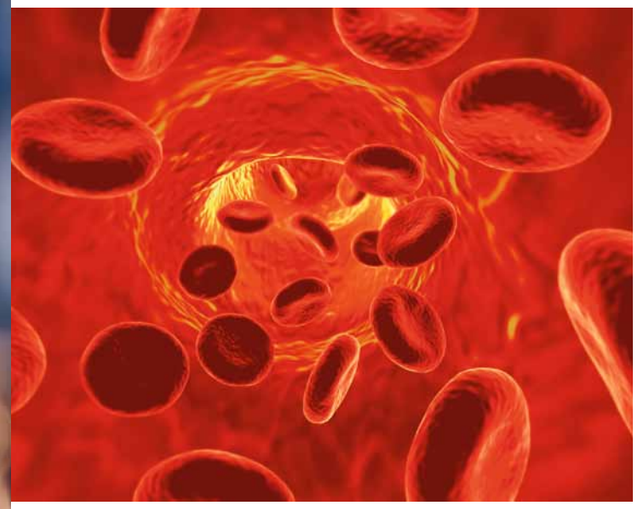
160 g	Nudeln
300 g	Grünspargeln
	Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano
3 dl	Milch
4 Kl	Maizena
50 g	Reibkäse
40 g	Baumnüsse, gehackt
	Cherry Tomaten zum Garnieren

Zubereitung

Nudeln im Salzwasser al dente kochen.
Spargeln waschen, den untersten harten Teil wegschneiden, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und im Dampf knapp weich garen. Gewürze, Milch und Maizena kalt anrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, Reibkäse beifügen. Die Nudeln und die Spargeln unter die heisse Sauce mischen, anrichten, mit den gehackten Nüssen und Schnittlauch garnieren.
Zusammen mit Salat ergibt dieses Gericht eine vollwertige Mahlzeit.

1 Portion enthält 260 Mikrogramm Folsäure.

Eisenmangel bei Frauen – neue Aspekte



Jeden Monat während der Menstruation verlieren Frauen Eisen. Wie lässt sich dieser Verlust wieder ersetzen?
Die Eisenspeicher sind das Resultat zwischen Eisenaufnahme über die Nahrung und Eisenverlust vor allem durch die Menstruation. Bei vielen Frauen ist der Eisenverlust höher als die Aufnahme, sodass es zu einem Eisenmangel kommt.

Frauen und Eisen – oft eine komplizierte Beziehung. Speziell während der Schwangerschaft und nach der Geburt gilt es, die Eisenwerte im Blick zu behalten. Warum?
In der Schwangerschaft ist die Eisenbilanz trotz optimaler Resorption im Darm negativ, weil ein erhöhter Bedarf an Eisen besteht. Daher sollte in der Schwangerschaft grosszügig Eisen eingenommen werden. Schwangere Frauen haben in 10 bis 15 Prozent eine Anämie, das heisst eine Blutarmut, und 80 Prozent der Schwangeren haben entleerte Eisenspeicher. Während der Schwangerschaft sollte der Eisenspeicher kontrolliert werden und mindestens 50 µg/l Ferritin (Eisenspeicherprotein) betragen.

Während der Schwangerschaft sollen Frauen nicht für zwei essen. Gilt dies auch für das Eisen?
Der Mehrbedarf an Eisen in der Schwangerschaft kann nicht durch eine vermehrte Nahrungsaufnahme kompensiert werden, mehr essen nützt also nichts. Daher sollte in der Schwangerschaft präventiv ein orales Eisenpräparat eingenommen werden, um einem Eisenmangel vorzubeugen.

Können Sie uns die Symptome eines Eisenmangels schildern?
Bei einem Eisenmangel zeigen sich vielfach Symptome wie körperlicher oder geistiger Leistungsabfall, Müdigkeit, Nackenspannen, Kopfschmerzen, depressive Stimmungslage und Haarausfall. Ein Eisenmangel kann durch seine Symptome in der Schwangerschaft und im Wochenbett sehr belastend sein. Ein unbehandelter Eisenmangel kann in vielen Fällen auch zu einer Eisenmangelanämie (Blutarmut) führen, mit Gefährdung von Mutter und Kind. Auch nach der Geburt muss grosszügig Eisen substituiert werden, denn häufig führt der Blutverlust bei der Geburt zu Anämie und Eisenmangel. Deshalb sollte ein Eisendefizit insbesondere in der Schwangerschaft und im Wochenbett immer vorsorglich behandelt werden.

Wie wird Eisen gemessen? Im Zusammenhang mit Eisen sprechen wir oft von Hämoglobin und Ferritin. Können Sie uns dies näher erklären?
Der Eisenspeicher wird mittels des Eisenspeicherproteins Ferritin gemessen. Der empfohlene Wert liegt bei mindestens 50 µg/l Ferritin. Der Hämoglobinwert ist ein Mass für den Blutgehalt. Werte unter 12 g/dl sind per Definition eine Anämie (Blutarmut). Im Falle einer Anämie ist der Eisenspeicher leer. Hingegen kann auch bei einem normalen Blutgehalt der Eisenspeicher entleert sein und zu Eisenmangelsymptomen führen.

Wichtig ist die Wahl eines Eisenpräparates. Es gibt orale Eisenpräparate (Tabletten) und die intravenöse Eisentherapie. Welche Therapie empfehlen Sie wann?
Bei leichten Eisenmangelzuständen kann eine orale Eisen-Substitution genügen. Bei schweren Eisenmangelformen mit Hämoglobinwerten unter 10 g/dl oder wenn das Eisen nicht genügend im Darm resorbiert wird, sollte dem Körper Eisen intravenös gegeben werden. Hierzu wird das Eisen mit einer Kurzinfusion direkt dem Blutkreislauf zugeführt, was sehr viel effektiver ist.

Dr. med. Andreas F. Schaub ist Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe und führt eine eigene Praxis in Zürich.

Tipp

Surfen mit Bauch oder Baby
www.swissmom.ch – die grösste Informations- und Kommunikationsquelle für junge Schweizer Familien, von Fachleuten empfohlen. Über 3'000 informative Seiten und ein interaktives Forum geben Antworten auf alle Fragen rund ums Kinderkriegen und Kinderhaben. Schauen Sie doch einfach mal bei uns herein – herzlich willkommen bei www.swissmom.ch!

Mit Folsäure gegen die Vergesslichkeit

Die heutige Welt ist gekennzeichnet durch eine steigende Lebenserwartung der Menschen. Mit zunehmendem Alter kann das Hirn allerdings Ermüdungserscheinungen zeigen, wie beispielsweise Gedächtnisverlust, Desorientierung oder Planungsunvermögen. Alzheimer und weitere Formen von Demenz können insbesondere ab dem 60. Lebensjahr die Folge sein. Eine in Bologna durchgeführte Follow-up-Studie über den Zusammenhang zwischen Demenzrisiko, Homocysteingehalt und B-Vitaminen kam zum Ergebnis, dass die Aminosäure Homocystein nicht nur die Blutgefässe angreift und ein erhöhtes Risiko für Gefäss- und Herz-Kreislauf-Krankheiten darstellt, sondern auch das Demenzrisiko erhöht. Weil Folsäure eine Senkung der Homocysteinwerte bewirken kann, ist es möglich, dem Risiko, an Demenz zu erkranken, durch eine folsäurereiche Ernährung entgegenzuwirken. Auch wenn Folsäure alleine keinen umfassenden Schutz vor Demenz bietet, hilft sie dennoch massgeblich mit bei der Senkung des Erkrankungsrisikos, besonders dann, wenn zusätzlich auch genügend Bewegung und Gedächtnistraining in den Alltag eingebaut werden.

Dank Folsäure weniger Depressionen

Eine Depression ist eine schwerwiegende psychische Erkrankung. Sie kann sich durch Verstimmungen, Freudlosigkeit, Schuldgefühle, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche oder Sinnleere zeigen. Depressionen können zu Störungen der Nervenzell-Kommunikation führen, weil Signale zwischen den einzelnen Nervenzellen des Gehirns gestört werden. Für eine reibungslose Kommunikation zwischen den Nervenzellen sind verschiedene Vitamine wichtig – vor allem Folsäure (B9) und die Vitamine B1, B6 und B12. Der Zusammenhang von Depressionen und Folsäure war deshalb auch Gegenstand von mehreren Studien mit folgenden Forschungsergebnissen:

- Bei Probanden mit hohen Homocysteinwerten wurde doppelt so oft eine Depression festgestellt wie bei Teilnehmenden mit einem sehr niedrigen Homocysteinspiegel.
- Bei allen Probanden, die verstärkt zu einer Depression neigten, war zudem ein bestimmtes Gen verändert, welches ansonsten eine wichtige Rolle im Folsäure-Stoffwechsel spielt.
- Die Aufnahme von Folsäure kann die Wirkung von Medikamenten zur Behandlung von Depressionen verstärken.

DIE «STIFTUNG FOLSÄURE OFFENSIVE SCHWEIZ»

Allegra im Reka-Dorf Disentis

Die «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» unterstützt das Time-out-Lager mit CHF 20'000.–.

In der fünften Auflage des Sportcamps Time-out bot die «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» unter der Leitung von PLUSPORT Behindertensport Schweiz und der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung den Teilnehmenden eine gänzlich neue Form von Lagererlebnis. Die einzelnen Wohngruppen sollten so selbstständig wie möglich das WG-Leben erfahren.

Neben der Hausarbeit und dem Kochen blieb wie immer im Time-out ausreichend Zeit für ein breites Kulturprogramm sowie reihenweise kulinarische Höhepunkte, welche jeden Tag aus einem anderen Land kamen. Die so angesammelten Kalorien mussten dann natürlich im Sport bei verschiedenen Parcours oder Unihockeyfights mit heissen Reifen wieder abtrainiert werden.

Ob Crashkurse in Rätoromanisch, Goldrausch, Museumsbesuch, Fussball auf der Grossleinwand, ein Alpbesuch oder sportliche Aktivitäten: Das gebotene Programm vermochte die Teilnehmenden zu begeistern. Andererseits faszinierten die Teilnehmenden auch das Leitungsteam mit ihrem Zusammenhalt und der gegenseitigen Unterstützung in den Wohngruppen. So war das «Folsäure»-Time-out für beide Seiten ein Spitzenerlebnis, welches hoffentlich in genau dieser Form des selbstständigen Wohnens eine Fortsetzung finden wird.

Mit Folsäure durch den Tag

Ein vielseitiges Angebot von folsäurehaltigen Produkten sorgt für reichlich Abwechslung auf dem Esstisch. So gesund, schmackhaft und vielseitig kann Folsäure sein.

µg = Mikrogramm

Cerealien

actilife Crunchy Mix Plus 200 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **actilife Crunchy Mix Fibre** 132 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **actilife Crunchy Mix Fitness** 132 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **familia Spezial-Müesli mit Kernen** 140 µg Folsäure/100 g. Erhältlich im Detailhandel. **actilife Wellness Crisp Vollkorn** 400 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **actilife Weizenkeime** 150 µg natürliche Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros.

Brote

Chüejer-Brot ca. 50 µg Folsäure/100 g. Erhältlich in Ihrer Bäckerei – aus Mehl der Profarin-Mühlen. **Delicato** 40 µg rein natürliche Folsäure/100 g. Erhältlich in Ihrer Bäckerei – aus Mehl der Knecht-Mühle. **Vollkornbrot** 30 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Vivafit Brot | Vivafit Brötli** 200 µg Folsäure/100 g. Erhältlich im Detailhandel, in Tankstellen- und Convenience-Stores.

Brote

XXL-Toast Vitality 30 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Toast Soleil** 30 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros.

Für zwischendurch

FARMER Soft Milch & Erdbeer | Milch 200 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **FARMER Soft Sport** 96 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros.

Balisto Active 66 µg Folsäure/100 g. Erhältlich im Detailhandel. **DAR·VIDA Leinsamen Plus** 6 Pocket-Packs. Mit natürlicher Folsäure. 60 µg Folsäure/100 g. Erhältlich im Detailhandel. **Zwieback ORIGINAL** 60 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Zwieback Urdinkel** 60 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Zwieback ohne Zuckerzusatz** 60 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **HUG Zwieback ohne Zucker** Mit natürlicher Folsäure. 70 µg Folsäure/100 g. Erhältlich im Detailhandel.

Crustino 45 µg Folsäure/100 g. Der Knusperriegel frisch vom Beck. **DAR·VIDA Biscuits Choco & Nuss** Mit natürlicher Folsäure. 60 µg Folsäure/100 g. Erhältlich im Detailhandel. **Blévita | Blévita Sesam | Blévita Leinsamen** 200 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Blévita | Blévita Sesam | Blévita Leinsamen | Blévita Thymian & Meersalz** 6 Portionen. 200 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Blévita Choco & Sesam** 6 Portionen. 66 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Blévita Choco Noir & Sesam** 6 Portionen. 30 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros.

Instant-Produkte

Héliomalt ORIGINAL 200 µg Folsäure/100 g. Erhältlich in Drogerien und Apotheken. www.heliomalt.ch. **Califora au Chocolat** 300 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Eimalzin** 500 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Califora Crémant** 300 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **actilife Vitalzin** 500 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros.

Jogurt-Drinks

µg = Mikrogramm

Emmi Benecol Erdbeer | Orange Zur Senkung des Cholesterinspiegels. 60 µg Folsäure/Fläschchen. Erhältlich im Detailhandel. **Emmi Aktifit Erdbeer | Erdbeer 0,1 % Fett | Pfirsich | Apfel-Birne | Nature | Multifrucht** Probiotischer Jogurt-Drink zur Stärkung der Abwehrkräfte. 200 µg Folsäure/Fläschchen. Erhältlich im Detailhandel.

actilife Benecol Erdbeer | Orange Zur Senkung des Cholesterinspiegels. 60 µg Folsäure/Fläschchen. Erhältlich bei Migros.

Milchprodukte

actilife Balance Margarine 400 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **actilife Style Brotaufstrich** 400 µg Folsäure/100 g. Erhältlich bei Migros. **Vita Milk** 40 µg Folsäure/100 ml. Erhältlich bei Migros.

Getränke

actilife Bun Di Fruchtsaftgetränk 30 µg Folsäure/100 ml. Erhältlich bei Migros. **Mojo Vitamin Water** 40 µg Folsäure/500 ml. Erhältlich bei Migros, LeShop.ch und Manor.

Präparate

NAROSAN Multivitamin Tropic | Red Berry | Heidelbeer | Orange 200 µg Folsäure/3 Esslöffel. Erhältlich bei Nahrin AG. Tel.: 041 660 00 44, www.nahrin.ch. **actilife VioPlus®** 200 µg Folsäure/2 Esslöffel. Erhältlich bei Migros. **actilife All in One Depot** 400 µg Folsäure/Tablette. Erhältlich bei Migros.

actilife ProNatal Folsäure 600-Tabletten 600 µg Folsäure/Tablette. Erhältlich bei Migros. **actilife Woman Day & Night-Tabletten** 200 µg Folsäure/Day-Tablette. Erhältlich bei Migros. **actilife Ladies-Tabletten** 200 µg Folsäure/2 Tabletten (Tagesration). Erhältlich bei Migros. **actilife Eisen-Tabletten** 200 µg Folsäure/Tablette. Erhältlich bei Migros. **actilife Multivit Brausetabletten** 400 µg Folsäure/Tablette. Erhältlich bei Migros. **actilife Seniors-Kapseln** 200 µg Folsäure/Kapsel. Erhältlich bei Migros.

Multivitamin- und Multimineral-Präparate

µg = Mikrogramm

Burgerstein CELA 600 µg Folsäure/Tagesportion (300 µg/Tablette). Erhältlich in Apotheken und Drogerien. **Burgerstein Vitamin B-Komplex** 1000 µg Folsäure/Tablette. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. **Burgerstein Sport** 300 µg Folsäure/Tablette. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. **Royal Caps** 100 µg Folsäure/Kapsel. Erhältlich bei Nahrin AG. Tel.: 041 660 00 44, www.nahrin.ch.

Hautpflege

NIVEA VISAGE DNAge Tagescreme Die DNAge-Formel mit reiner Folsäure regt die Zellerneuerung von innen an und sorgt für sichtbar straffere und jüngere Haut. Creatin beschleunigt zusätzlich die Kollagenproduktion.

***allsan* Multivitamine und Mineralstoffe** 1000 µg Folsäure plus 26 weitere Vitalstoffe/Dragée. Eine optimale Vitalstoffversorgung besteht nicht nur aus Folsäure allein, sondern auch die übrigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollten in ausgewogener Kombination ausreichend zur Verfügung stehen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien ohne Rezept. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Biomed AG, 8600 Dübendorf

Ratgeber | Bücher | Informationen

Present-Service Ratgeber-Buch «mama» erhalten Sie kostenlos während der Schwangerschaft – fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Geburtsvorbereiterin. **Present-Service Ratgeber-Buch «baby»** für das erste Lebensjahr ist im «baby»-Köfferli kostenlos enthalten. **Present-Service Ratgeber-Buch «family»** richtet sich an Eltern mit 4- bis 8-jährigen Kindern und ist kostenlos im «family»-Paket integriert. **BabyGuide** Alles über Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre des Kindes. Erarbeitet von über 130 Schweizer Fachspezialisten. Dieser offiziell anerkannte Ratgeber ist auf Verordnung in allen Apotheken kostenlos erhältlich.

Ovulationstest

Clearblue – digitaler Ovulationstest Zeigt die beiden besten Tage, um auf natürliche Weise schwanger zu werden. Ohne Rezept in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Present-Service «mama»-Köfferli erhalten Sie kostenlos während der Schwangerschaft – fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Geburtsvorbereiterin. **Present-Service «baby»-Köfferli** erhalten Sie kostenlos gleich nach der Geburt im Wochenbett – fragen Sie Ihre Hebamme oder Pflegefachfrau im Spital. **Present-Service «junior»-Paket** Die kostenlose Geschenkpackung erhalten Sie ca. 4 Monate nach der Geburt. Bestellung unter www.present-service.ch. **Present-Service «family»-Paket** Die kostenlose Geschenkpackung zum 4. Geburtstag. Bestellung unter www.present-service.ch.

Partner für Folsäure-Vitaminpräparate bei Kinderwunsch

elevit PRONATAL · Andreabal · Burgerstein Vitamine · METAFOLIN®

Partner für Ovulationstest

Clearblue

Partner für Multivitamin- und Mineralpräparate

Burgerstein Vitamine · allsan Vitalstoffe Mit Schwung durchs Leben · MERCK

Partner für Hautpflege

NIVEA

Partner für Lebensmittel

MIGROS · HOCHDORF BEST PARTNER · HUG · Balisto · Emmi · Zilo Finest Swiss Quality · ELSA · mojo VITAMIN WATER · ORIGINAL DAR-VIDA · Knecht Mühle … ein «Körnchen» besser. · MIDOR Echt Schweiz – Echt gut · JOWA Die Bäckerei der Migros · Proforin ag Verkauf und Kundendienst der Mühlenvereinigung Bern. · WILD WE CREATE Great Taste · nahrin Tut gut. Iss gut. · Ricola · familia · SPONSER SPORT FOOD · Hiestand OFENFRISCH GENIESSEN · A.Vogel · MÜLLER REFORMHAUS VITAL SHOP FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT · Stadtmühle Schenk AG · AGRANO

Partnerorganisationen

Present-Service mama baby junior family · SBH Schweizerische Vereinigung zugunsten von Personen mit Spina bifida & Hydrocephalus · BABY GUIDE Der kompetente Elternfachratgeber. · Schweizer Paraplegiker Vereinigung · IFSBH International Federation for Spina Bifida and Hydrocephalus · La Leche League Schweiz, Suisse, Svizzera, Svizra · PharmaWiki Medikamente und Gesundheit · PluSport Behindertensport Schweiz Sport Handicap Suisse Sport Andicap Svizzera · pharmaSuisse · SVDE ASDD Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH · Association Suisse des Diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES · Associazione Svizzera Dietiste-i diplomate-i SSS/SUP · gynécologie suisse Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia · Schweizerischer Hebammenverband Fédération suisse des sages-femmes Federazione svizzera delle levatrici Federaziun svizra da las spendreras · Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel · Stillen bei Spalte.org · hirslandenbaby · swissmom.ch Alles über Schwangerschaft, Geburt, Baby und Kind

JUNG v. MATT/immat

Tja, DAR-VIDA jetzt auch zum Naschen.

Probieren Sie den neuen und knusprigen Genuss von DAR-VIDA: jetzt auch als nahrungsfaserreiche Vollkornbiscuits Choco & Nuss mit leckerer Kakao-Haselnuss-Creme. Die Biscuits sind mit dem wichtigen Lebensvitamin Folsäure angereichert und mit gesundem Rapsöl gebacken. Dank des vollen Korns sorgen DAR-VIDA Biscuits Choco & Nuss für lang anhaltende Sättigung und Energie.

ACIDE FOLIQUE
FOLSÄURE
ACIDO FOLICO

Lebens-Vitamin
Vitamine de la vie
Vitamina della vita