

Heilpraktiker Robert Jäger

Tiergartenstr. 122 30559 - Hannover

Telefon: 0511 5295778 Fax: 0511 5295779

praxis@hp-roboter-jaeger.de / www.hp-roboter-jaeger.de



## Mikronährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit

---

**Eine Schwangerschaft bringt große Veränderungen mit sich. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, voller Vorfriede auf das neue Leben. Aber auch eine Zeit mit vielen Fragen und Unsicherheiten liegt vor den werdenden Eltern. In diesen spannenden neun Monaten aber auch darüber hinaus, während der Stillzeit, wird der Körper der Mutter zum Lebensquell für das Baby. Ab jetzt heißt die Devise: nicht mehr essen, sondern besser! Die Voraussetzung für eine gesund verlaufende Schwangerschaft und Stillzeit und eine gute Entwicklung des werdenden Kindes ist eine ausgewogene Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln und der Verzicht von Alkohol und Nikotin.**

---

Eine gesunde Lebensweise und eine gesunde Ernährung reichen jedoch nicht immer aus, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten. Die Lebensmittelqualität hat in den letzten Jahrzehnten stetig abgenommen, so dass es besonders in Zeiten eines erhöhten Nährstoffbedarfs, wie der Schwangerschaft und Stillzeit schwierig ist, alle Mikronährstoffe in ausreichender Menge über die Nahrung aufzunehmen. Auch die Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten 200 Jahren radikal geändert — und zwar nicht zum Besseren. Es gibt zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen einer unzureichenden Versorgung der Mutter mit Mikronährstoffen und Schwierigkeiten während der Schwangerschaft und einer nicht optimalen Entwicklung des Kindes belegen. Als eine der gravierendsten sei hier der sog. „offenen Rücken“ genannt. Daher ist es besonders während der Schwangerschaft notwendig, sich mit möglichen Folgen chronischer Fehlernährung auseinanderzusetzen und rechtzeitig gegenzusteuern. Viele Befindlichkeitsstörungen der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit können durch eine rechtzeitige Substitution von Mikronährstoffen verhindert werden. Zudem unterstützt eine ausreichende Versorgung mit allen Mikronährstoffen die Gesundheit von Mutter und Kind in dieser Zeit.

Es gibt zahlreiche positive Auswirkungen durch die zusätzliche Aufnahme von Mikronährstoffen durch Nahrungsergänzungsmittel:

- Reduzierung von Schwangerschaftsproblemen wie Präeklampsie und Neuralrohrdefekten
- Schutz vor Frühgeburten
- Schutz vor Fehlgeburten
- Schutz vor Schilddrüsenerkrankungen bei Mutter und Kind
- optimale Entwicklung von Augen und Gehirn beim ungeborenen Kind

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Optimierung der Mikronährstoffversorgung, möglichst noch vor der Schwangerschaft, die Entwicklung des Kindes und einen unkomplizierten Schwangerschaftsverlauf sowie den Verlauf des Wochenbetts positiv beeinflussen.

## Nährstoffbedarf

Entgegen der Vorstellung vieler werdender Mütter während der Schwangerschaft „für zwei“ essen zu müssen, ist der tatsächliche zusätzliche Bedarf an Energie relativ gering (ca. 255 kcal am Tag mehr). Dafür erhöht sich der Bedarf an fast allen Mikronährstoffen enorm. Der Bedarf von Folsäure und Eisen steigt um 100%, der von Vitamin B6 um mehr als 60%. So können bei einer unzureichenden Anpassung der Erhöhung schnell Defizite entstehen. Diese können sich insbesondere in den ersten Schwangerschaftsmonaten negativ auswirken.

Kritische Nährstoffe in der Schwangerschaft und Stillzeit sind Folsäure, Vitamin A, D, B6, und B12, Calcium, Magnesium, Kalium, Jod, Eisen, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Wenn Sie mehr über Mikronährstoffe in der Schwangerschaft erfahren wollen, können Sie sich unter [www.vitalstoffe-schwangerschaft.de](http://www.vitalstoffe-schwangerschaft.de) informieren.

---

## Mikronährstoff-Check für eine gesund verlaufende Schwangerschaft und ein gesundes Baby

Für schwangere Frauen und für solche, die es werden wollen, wurde ein spezieller Mikronährstoff-Check entwickelt. Mit diesem Bluttest können frühzeitig Mikronährstoffdefizite aufgedeckt werden und Sie können somit einen wichtigen Beitrag zu einer gesund verlaufenden Schwangerschaft und zu einer erheblichen Verringerung des Risikos von Schwangerschaftskomplikationen leisten. Mithilfe modernster Laboruntersuchungen können wir Ihren Versorgungsstatus überprüfen. Wenn Sie wissen möchten, wie es um Ihre Mikronährstoff-Versorgung bestellt ist oder aufgrund ungünstiger Ernährungsweisen, Grunderkrankungen oder veränderter Lebenssituationen der Verdacht auf ein Mikronährstoffdefizit begründet ist, können Sie mit den speziell entwickelten Mikronährstoff-Profil Untersuchungen einfach und zuverlässig Ihren Status überprüfen lassen.

---

## Wie kann ein Mikronährstoffmangel erkannt werden?

Eine unzureichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung verursacht zunächst viele unspezifische Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen. Mikronährstoff-Defizite durchlaufen verschiedene Stadien, bevor sie sich mit eindeutigen, spezifischen Symptomen bemerkbar machen. Bereits im ersten Stadium werden Enzymleistungen sowie immunologische Funktionen gehemmt. Damit wird deutlich, dass sich „Lehrbuch-Symptome“ von Mangelerscheinungen erst in einem weit fortgeschrittenen Stadium zeigen. Ein Phänomen, das heute nur selten auftritt und in der Regel mit schwerwiegenden Erkrankungen assoziiert ist.

---

## Ihr Nutzen einer Blutanalyse

Gerade weil die klassischen Mangelsymptome nur noch sehr selten auftreten, ist es schwierig eine Diagnose allein anhand der Symptome zu stellen. Eine Vollblutanalyse gibt jedoch schon in einem sehr frühen Mangelstadium präzise Auskunft darüber, wo Versorgungslücken bestehen.

## Untersuchungen :

Die nachfolgenden Untersuchungen sind als Beispiele für viele Mikronährstoff-Profil-Untersuchungen zu sehen. Ich werde mit Ihnen gerne eine auf Ihre individuelle Situation abgestimmte Diagnostik finden.

### Mikronährstoffe-Schwangerschaft

*untersuchte Parameter:*

Calcium, Eisen, sTfR, Folsäure, Jod, Kalium, Kupfer, Magnesium, Selen, Zink, Vitamin B6, B12, D, kleines Blutbild

**153,05 Euro\***

### Omega-3-Index

*untersuchte Parameter:*

gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren  
prozentualer Anteil von Omega-3-Fettsäuren an den Gesamtfettsäuren

**47,80 Euro\***

\*) Preise sind Selbstzahlerpreise und entsprechen der Gebührenordnung für Ärzte (GoÄ).