

# NATALIS® Pre

## Ab Kinderwunsch bis zur 12. Schwangerschaftswoche.

Wir freuen uns, dass Sie sich für SanaExpert Natalis® Pre entschieden haben. Die Firma SanaExpert steht seit vielen Jahren für Gesundheit und die Herstellung hochwertiger Produkte. In dieser Packungsbeilage finden Sie wichtige Informationen zu SanaExpert Natalis® Pre und seinen Inhaltsstoffen. Wenn Sie grundsätzliche Fragen zum Thema Schwangerschaft haben, sprechen Sie im Zweifel bitte immer auch mit dem Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens.

SanaExpert Natalis® Pre leistet bereits ab Kinderwunsch und bis zur 12. Schwangerschaftswoche einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit Vitaminen, Folsäure, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die optimale Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Nährstoffen sollte bereits ab Entstehung des Kinderwunsches beginnen. Versorgen Sie sich und Ihr Baby daher von Anfang an mit der Kombination hochwertiger Mikronährstoffe.

### SanaExpert Natalis® Folsäure

Nährwerte	Tagesration pro Kapsel	%NRV*	pro 100 g	%NRV*
Brennwert	5 kJ / 1 kcal		509 kJ / 81 kcal	
Fett	< 0,01 g		0,77 g	
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,01 g		0,74 g	
Kohlenhydrate	0,05 g		5,3 g	
davon Zucker	< 0,01 g		0,31 g	
Ballaststoffe	0,11 g		11,7 g	
Eiweiß	< 0,01 g		0,02 g	
Salz**	< 0,01 g		0,44 g	
Vitamin C	90,0 mg	113	9164 mg	11507
Vitamin B1	1,5 mg	136	152 mg	13849
Vitamin B2	2,0 mg	143	203 mg	14562
Vitamin B12	3,5 µg	140	356 µg	14257
Vitamin B6	2,0 mg	142	203 mg	14460
Vitamin E	13,0 mg	108	1323 mg	10998
Niacin	20,0 mg	125	2036 mg	12728
Biotin	70,0 µg	140	7128 µg	14257
Pantothensäure	6,0 mg	100	611 mg	10182
Folsäure**	800 µg	400	81478 µg	40733
Vitamin D	20,0 µg	400	2036 µg	40733
Calcium	120 mg	15	12220 mg	1527
Magnesium	151 mg	40	15384 mg	4102
Eisen	14,9 mg	107	1527 mg	10910
Zink	12,0 mg	120	1225 mg	12255
Kupfer	1,0 mg	100	101 mg	10182
Selen	60,0 µg	109	6110 µg	11109
Jod	150 µg	100	15274 µg	10182
Mangan	2,5 mg	125	254 mg	12728
Chrom	50,0 µg	125	5091 µg	12728

\* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) nach Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.

\*\* Der Salzgehalt ist ausschließlich auf die Anwesenheit natürlich vorkommenden Natriums zurückzuführen.

\*\*\* Davon 400 µg Folsäure und 416 µg L-Methylfolat (entsprechen 400 µg Folsäure) in Form von Quatrefolic®.

### Zutaten SanaExpert Natalis® Pre:

Calciumcarbonat, Magnesiumoxid, Kapselhülle Hydroxypropylmethylcellulose, L-Ascorbinsäure (gecoatet mit Cellulose), Eisenfumarat, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Nicotinamid, Mangan-II-Citrat mit Natriumcitrat, Zinkoxid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Siliciumdioxid, Kupfergluconat, Calcium-D-pantothenat, Riboflavin-5-phosphat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, 6S-5-Methyltetrahydrofolsäure; Glutaminsalz, Pteroylmonglutaminsäure, Chrom-III-chlorid hexahydrat, Kaliumjodid, Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.



laktosefrei



fruktosefrei



glutenfrei



gentechnikfrei

### Was sind die Eigenschaften der wichtigsten Inhaltsstoffe von Natalis® Pre?

- ♥ **Folsäure** trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes bei und erhöht den Folatspiegel.
- ♥ **Eisen** trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen bei.
- ♥ **Mangan** trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.
- ♥ **Chrom** trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.
- ♥ **Vitamin D** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



### Was ist SanaExpert Natalis® Pre?

SanaExpert Natalis® Pre ist ein Nahrungsergänzungsmittel speziell für Frauen mit Kinderwunsch bis zur 12. Schwangerschaftswoche. Es enthält neben wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vor allem Folsäure, Jod, Magnesium, Vitamin D, Mangan und Chrom. Ein besonderes Merkmal von SanaExpert Natalis® Pre ist, dass es die äußerst bioverfügbare Form von Folat in Form des mehrfach patentierten Inhaltsstoffs Quatrefolic® enthält. Die Kombination aus 800 µg Folat (400 µg Folsäure und 416 µg Quatrefolic®) ist in dieser Zusammensetzung einzigartig. 416 µg Quatrefolic® entsprechen 400 µg Folsäure.

### Wie lange soll ich SanaExpert Natalis® Pre einnehmen?

Ihre Ernährung, insbesondere vor und während der Schwangerschaft, sollte nährstoff- und abwechslungsreich sein. Gerade die Zeit ab Kinderwunsch sowie die ersten sechs bis acht Schwangerschaftswochen sind in vielerlei Hinsicht außerordentlich wichtig für die Entwicklung des Babys und seiner Organe im Mutterleib. Allerdings wissen Mütter zu diesem Zeitpunkt in einigen Fällen noch gar nicht, dass sie schwanger sind. Aus diesem Grund sollten Sie SanaExpert Natalis® Pre bereits ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche einnehmen.

### Was ist das Besondere an Quatrefolic®?

Folate spielen eine Rolle bei der Zellteilung und tragen zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht dabei bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein zu niedriger Folatspiegel ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Ein ausreichend hoher Folatspiegel spielt also eine wichtige Rolle in der Schwangerschaft. SanaExpert Natalis® Pre enthält die hochgradig bioverfügbare, besonders hochwertige Form der Folsäure Quatrefolic®. Der Inhaltsstoff ist mehrfach patentiert und liefert die natürliche, aktive Form der Folsäure. Quatrefolic® hat die höchste Bioverfügbarkeit aller Folate. SanaExpert Natalis Pre verbindet 800 µg Folat (400 µg Folsäure und 416 µg Quatrefolic®) in einer Kapsel.

### Was sind die Eigenschaften der wichtigsten Inhaltsstoffe von Natalis® Pre?

SanaExpert Natalis® Pre kann Ihnen nur unterstützend bei Ihrer Gesundheitsvorsorge helfen. Achten Sie bitte stets auf eine gesunde Ernährung und eine gegebenenfalls ausreichende Supplementierung. Sicherheit geht vor: Fragen Sie im Zweifel immer auch den Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens. Die Tagesverzehrpfehlung darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten außerdem nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auch auf eine gesunde Lebensweise.

### Wie kann ich die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung erhöhen?

Ihr Partner und Sie sind im gleichen Verhältnis an der Zeugung Ihres Kindes beteiligt. Die aktuelle Lebenssituation Ihres Partners, hier insbesondere Unter- oder Übergewicht, Bewegungsmangel oder eine ungesunde Ernährung können sich auf die Zeugungssituation auswirken.

Einfache Tipps helfen, die Anzahl und Qualität der Spermien nachweislich positiv zu beeinflussen:

- ♥ Auf das Rauchen unbedingt und uneingeschränkt verzichten.
- ♥ Den Alkoholkonsum bewusst und nachhaltig reduzieren.
- ♥ Auf ausreichende regelmäßige Bewegung achten.
- ♥ Positive Gedanken fördern. Eine ausgeglichene Psyche hilft.

**Unser Tipp:** Kennen Sie schon SanaExpert VitaFertil, die hochwertige Mikronährstoffkombination speziell für Männer mit Kinderwunsch? Besuchen Sie uns im Internet unter [www.vitafertil.de](http://www.vitafertil.de) oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach SanaExpert VitaFertil (PZN 11293117).

### Wie lagere ich SanaExpert Natalis Pre®?

Bitte bewahren Sie SanaExpert Natalis Pre kühl und trocken auf.

### Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, sei es zu SanaExpert Natalis® Pre oder zu allen anderen Gesundheitsprodukten der Firma SanaExpert, zögern Sie bitte nicht und wenden Sie sich jederzeit an uns. Unser Gesundheitsteam freut sich darauf, Ihre Fragen zu beantworten. Sie erreichen die SanaExpert-Hotline in München (Deutschland) unter: +49 (0)89 550 547 334. Außerdem können Sie sich rund um die Uhr auf [www.natalis.de](http://www.natalis.de) und [www.sanaexpert.de](http://www.sanaexpert.de) über unsere Gesundheitsprodukte informieren.

### Was sollte ich darüber hinaus beachten?

Während der Schwangerschaft ist der Eisenbedarf und häufig auch der Magnesiumbedarf besonders hoch. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und gegebenenfalls auf eine ausreichende Supplementierung. Sicherheit geht vor: Fragen Sie im Zweifel immer auch den Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens. Die Tagesverzehrpfehlung sollte nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten außerdem nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährungsweise dienen. Achten Sie auch auf eine gesunde Lebensweise. Bitte bewahren Sie SanaExpert Natalis® Pre außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

### Wann nehme ich SanaExpert Natalis® Pre (PZN 13346272) und wann nehme ich SanaExpert Natalis® (PZN 9088692) ein?

SanaExpert Natalis® Pre und SanaExpert Natalis® sind optimal aufeinander abgestimmt, um Sie ab Kinderwunsch bis zur Entbindung umfassend zu begleiten. Während SanaExpert Natalis® Pre ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche eingenommen werden sollte, nehmen Sie SanaExpert Natalis® bitte ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Entbindung ein. SanaExpert Natalis® Pre enthält die einzigartige Verbindung aus 2 verschiedenen Folaten (400 µg Folsäure sowie 416 µg Quatrefolic®) sowie weitere hochwertige Mikronährstoffe. SanaExpert Natalis® enthält neben 400 µg Folsäure insbesondere 700 mg DHA und weitere hochwertige Mikronährstoffe pro Tag. Ab Entbindung bis zum Ende der Stillzeit empfehlen wir SanaExpert Natalis® Lact (PZN: 15817304) mit DHA, Folsäure, Eisen, Fenchel und Bockshornklee.

### Verzehrpfehlung:

Nehmen Sie täglich 1 Kapsel SanaExpert Natalis® Pre mit einem Glas Wasser zu einer Mahlzeit ein.

### Verwendungsdauer:

SanaExpert Natalis® Pre ist zum dauerhaften Verzehr geeignet. Idealerweise wird SanaExpert Natalis® Pre ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche eingenommen.

### Packungsgröße:

1 SanaExpert Natalis® Pre enthält 30 Kapseln.

Mehr Informationen finden Sie auf: [www.natalis.de](http://www.natalis.de) und [www.sanaexpert.de](http://www.sanaexpert.de)

Erwerben können Sie die Gesundheitsprodukte der SanaExpert in der Apotheke Ihres Vertrauens oder bei Amazon:

SD\_X



Deutschland: [www.amazon.de/sanaexpert](http://www.amazon.de/sanaexpert) - Italia: [www.amazon.it/sanaexpert](http://www.amazon.it/sanaexpert) - España: [www.amazon.es/sanaexpert](http://www.amazon.es/sanaexpert)



# NATALIS®

## Das 3-Phasen-Konzept für mein Baby & mich!

Bereits der Wunsch, ein Kind zu bekommen ist etwas ganz Besonderes. Und wenn es dann so weit ist und Sie schwanger sind, befinden Sie sich in einer der wunderschönsten und spannendsten Lebensphasen. Natürlich treten in dieser Zeit auch ganz viele Fragen auf: Wie entwickelt sich mein Baby im Mutterleib? Ab wann und wie soll ich mich schonend verhalten? Was darf ich essen und was sollte ich lieber meiden?

Und was kann ich tun, um mein Kind und auch mich in jeder Phase der Schwangerschaft mit genau den Nährstoffen zu versorgen, die zu diesem Zeitpunkt richtig und sinnvoll sind?

Insbesondere auf die letzte Frage haben wir eine verbindliche Antwort für Sie:

Das SanaExpert Natalis® 3-Phasen-Konzept, genauestens abgestimmt auf die jeweilige Phase der Schwangerschaft.

Das 3-Phasen-Konzept leitet sich ab aus den Phasen Kinderwunsch (Phase 1), Schwangerschaft (Phase 2) und Stillzeit (Phase 3).

### In jeder Phase Ihrer Schwangerschaft gezielt versorgt:



Bei **Kinderwunsch** sind insbesondere Zink (Unterstützung der normalen Fruchtbarkeit) sowie Folsäure und Quatrefolic® (senken das Risiko für Neuralrohrdefekte) von übergeordneter Wichtigkeit. All diese Inhaltsstoffe sind hoch dosiert in Natalis Pre enthalten.

In der **Schwangerschaft (Phase 2)** spielen insbesondere die Omega-3-Fettsäure DHA (unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns bereits beim Fötus) und Eisen (unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei der Mutter) essenziell. SanaExpert Natalis® enthält hoch dosiertes DHA (700 mg / Tagesdosis) und Eisen in Phase 2.

Auch in **Phase 3 (Stillzeit)** spielen verschiedene Vitamine und DHA eine wichtige Rolle. Fenchel und Bockshornklee-Extrakt sind beim Stillen ebenfalls empfehlenswert und regelmäßig auch in sogenannten Still-Tees enthalten. All diese wertvollen Inhaltsstoffe finden sich in SanaExpert Natalis® Lact, speziell für die Stillzeit.

Stets zielgerichtet versorgt mit hochwertigsten Mikronährstoffen – in jeder Phase Ihrer Schwangerschaft.

### Unsere Natalis® Produkte auf einen Blick:



#### 01 **NATALIS® Pre** Ab Kinderwunsch bis zur 12. SSW

**Folsäure** spielt eine wichtige Rolle, um die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim Fötus zu vermeiden.

**Quatrefolic®** ist ein bioaktives Folat, das die natürliche, aktive Form der Folsäure liefert.

PZN 13346272 30 Kapseln



#### 02 **NATALIS®** Ab der 13. SSW bis zur Entbindung

**Folsäure** trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

**DHA & EPA** können die Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus unterstützen.

PZN 9088692 90 Kapseln



#### 03 **NATALIS® Lact** Ab der Stillzeit

**Bockshornklee** kann die Produktion der Muttermilch anregen.

**Fenchel** kann entkrampfend wirken und dem Baby bei vorhandenen Kleinkinderkoliken helfen.

PZN 15817304 90 Kapseln



**Quatrefolic®**

