



# WAS HAT ERNÄHRUNG MIT STILLEN ZU TUN?

*Ein kurzer Überblick des Mehrbedarfs an Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen*

Möchten Sie mehr erfahren? Dann nehmen Sie mit mir Kontakt auf!  
Christiane Rauscher | [info@wirsindeltern.at](mailto:info@wirsindeltern.at) | Partner Nr.: 447 38 85

Durch die Schwangerschaft sind meist die Vitalreserven der Mutter erschöpft. In der ersten Zeit nach der Geburt kommt dann das gesunde, ausgewogene Essen oft zu kurz. Die Babys verdoppeln in den ersten Monaten ihr Gewicht und da sich das Kind immer das holt was es braucht, kann es bei Müttern zu Mangelercheinungen kommen.

Insbesondere Calcium, Eisen, Magnesium, Vitamin A, D, E, K, C, vor allem der Vitamin B-Komplex, Zink und Folsäure sind betroffen. Um die Deckung des hohen Bedarfs zu gewährleisten sollte eine Supplementierung der Mikronährstoffe erfolgen. [1] Eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr ist in der Stillzeit sehr wichtig.

## WAS BEWIRKEN DIE NÄHRSTOFFE IM KÖRPER?

### VITAMIN B KOMPLEX

**B1** ist verantwortlich für die Verwertung von Kohlenhydraten. **B12** spielt bei der Bildung roter Blutkörperchen eine große Rolle. Die anderen **Vitamine des B-Komplexes** sind verantwortlich für Stoffwechsel Vorgänge. [3]

### SPURENELEMENTE

Sie können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Dieser braucht die Spurenelemente aber um lebensnotwendige Eiweisse, Vitamine und Hormone herzustellen. Zudem wirken die Spurenelemente bei einzelnen Abläufen im Stoffwechsel mit. [2]

### MINERALSTOFFE

Die anorganischen Substanzen sind zum Beispiel wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven. Manche helfen, unsere Körperflüssigkeiten im Gleichgewicht zu halten, wieder andere sind am Bau von Knochen und Zähnen beteiligt. [2]

## WIE UNTERSTÜTZE ICH MEINEN KÖRPER?



### Vitamin B Komplex

Wenn sich die Mutter schlapp fühlt und mit Gemütsschwankungen zu kämpfen hat kann die Einnahme unterstützen. Am besten Morgens zu sich nehmen.



### Ballaststoffe & Kräuter

Ballaststoffe sind für eine gesunde Verdauung wichtig. Ajuvedische Kräuteraromen garantieren höchste Verträglichkeit und Aufnahme der Inhaltsstoffe. Morgeneinnahme empfohlen.



### Mineralstoffe,

tragen zu einem normalen Kohlenhydrat-, Fettsäure und Säure-Basen-Stoffwechsel bei und unterstützt das Immunsystem. Am besten Abends zu sich nehmen.

Ein Vitalstoff-Präparat mit einem ausgewogenen Verhältnis von Vitaminen, Mineralstoffen & Spurenelementen sichert die körpereigenen Reserven, einen ausreichenden Gehalt in der Muttermilch und damit eine optimale Versorgung des Säuglings. [1]

---

# EINNAHMEEMPFEHLUNG

## ACTIVIZE OXYPLUS

**Morgens:** 1 Espressolöffel gemeinsam *mit Basic* in 300 - 400 ml Wasser (ohne Kohlensäure) oder kalten Tee anrühren. **ACHTUNG!!** Die Vitamin B Zufuhr kann zu einer verbesserten Durchblutung (Rötung) führen, welche bis zu 30 Min. anhalten kann. In diesem Fall Wasser (ohne Kohlensäure) hinterher trinken. Es gibt auch das *Activize Oxyplus Sensitive* sollte die Reaktion zu stark hervortreten.

**Tagsüber:** 1 Espressolöffel, je nach Bedarf wenn man sich müde fühlt, in ca. 250 ml Wasser (ohne Kohlensäure) oder kalten Tee einrühren. Max. 3x

## BASIC

**Morgens:** 1 Portionspack (12g Pulver) gemeinsam mit der empfohlenen Menge Activize Oxyplus in 300-400 ml Wasser (ohne Kohlensäure) oder kalten Tee einrühren. **ACHTUNG!!!** Die empfohlene Tagesration von 1 Portionspack sollte nicht überschritten werden, da bereits in einer Portion der NDR Tagesbedarf gut gedeckt wird.

## RESTORATE

**Abends:** 1 Teelöffel in 200 - 300 ml Wasser (ohne Kohlensäure) oder kalten Tee einrühren.

**ACHTUNG!!!** Etwa 60 Min. nach dem Abendessen trinken oder direkt vor dem Schlafen gehen. Es sollte nach dem Einrühren gewartet werden bis es nicht mehr schäumt, dann in kleinen Schlucken zu sich nehmen. Nicht in Kombination mit Basic trinken um eine optimale Aufnahme der Inhaltsstoffe zu gewährleisten.

---