



Ihnen beiden zuliebe.

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Essen und trinken in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit gehören zu den ereignisreichsten und anspruchsvollsten Phasen im Leben einer Frau. Zehn Monate voller Vorfreude und Erwartung auf ein neues Leben. Neue Fragen kommen auf: Was soll ich essen? Was soll ich trinken? Was kann ich Gutes tun? Mütter wollen schließlich alles richtig machen für die Entwicklung des neuen ungeborenen Lebens.

Vor allem eine regelmäßige und vollwertige Ernährung ist entscheidend für die gesunde Entwicklung des Kindes. Mindestens genauso wichtig ist aber auch richtiges und ausreichendes Trinken. Mit nützlichen Informationen rund ums Trinken und das Thema Sodbrennen möchte Staatl. Fachingen mit dieser Broschüre dazu beitragen, dass Ihre Schwangerschaft glücklich und gesund verläuft.

Trinken Sie für 2.

Das Baby muss schwimmen. Da das Blutvolumen und die Körperflüssigkeiten während der Schwangerschaft um die Hälfte zunehmen, besteht ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit täglich sollten Sie daher zu sich nehmen, damit die Nieren und der Stoffwechsel in Schwung kommen. Vermehrter Flüssigkeitsbedarf entsteht aber auch häufig durch stärkeres Schwitzen und natürlich in der Stillzeit.

Staatl. Fachingen – die Premium-Wässer.

Für eine optimale Versorgung Ihres Körpers – und um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten – sollten Sie während der Schwangerschaft täglich mindestens 2 l Flüssigkeit trinken. Was ist da besser geeignet als ein kalorienfreies, mineralstoffreiches Premium-Wasser, das zudem hervorragend schmeckt? Denn auch der feine Geschmack ist das Resultat der einzigartigen Mineralstoff-Kombination von Staatl. Fachingen.

STAATL.
FACHINGEN

MEDIUM

Staatl. Fachingen MEDIUM ist das besonders fein perlende Premium-Mineralwasser mit einem modernen, unaufdringlichen Kohlensäure-Gehalt von 4,8 g/l. Durch die gehaltvolle, aber ausgewogene Mineralisation ein wohlthuender und angenehm belebender Genuss.



STAATL.
FACHINGEN

STILL

Staatl. Fachingen STILL ist das weltberühmte, natürlich reine Premium-Heilwasser. Geschätzt und anerkannt dank seiner einzigartigen Mineralisation und seiner nachgewiesenen positiven Wirkungsweisen. Es verfügt über einen ungewöhnlich leichten, natürlichen Quellsäure-Gehalt von 1,5 g/l.





Richtig Trinken in der Schwangerschaft und Stillzeit.

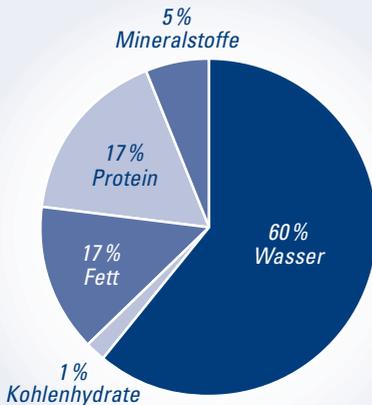
Natürlich sollte man nicht irgendetwas trinken. Am besten eignen sich natürliche, besonders mineralstoffreiche Wässer. Sie decken den erhöhten Mineralstoffbedarf in der Schwangerschaft, ohne dem Körper zusätzlich Kalorien zuzuführen. Denn gerade jetzt braucht der Körper erheblich mehr Nährstoffe, jedoch nur verhältnismäßig wenig mehr Energie.

Kleiner Tipp für später: Viel trinken ist auch nach der Geburt wichtig, denn die ausreichende Flüssigkeitszufuhr wirkt sich positiv auf die Milchproduktion während der Stillzeit aus.

Hydrogencarbonat-Plus. Der natürliche Vorteil für Schwangere.



Besonders geeignet zur Flüssigkeitsaufnahme während der Schwangerschaft sind natürliche, mineralstoffreiche Wässer wie Staatl. Fachingen STILL. Es enthält die wichtigen Mineralstoffe Natrium, Calcium und Magnesium und hat einen besonders hohen Anteil an Hydrogencarbonat. Dieses Hydrogencarbonat-Plus leistet einen aktiven Beitrag für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und hilft so, den Organismus im Gleichgewicht zu halten. Sie werden es an Ihrem Wohlbefinden spüren. Staatl. Fachingen kann so auch unangenehme Schwangerschaftsbeschwerden, wie zum Beispiel Sodbrennen, auf ganz natürliche Weise lindern.



Die Zusammensetzung des menschlichen Körpers am Beispiel einer gesunden 60 kg schweren Frau.





Sodbrennen – eine mögliche Begleiterscheinung.

Bis zu 80 Prozent aller werdenden Mütter leiden in der zweiten Schwangerschaftshälfte unter Sodbrennen. Das saure Aufstoßen macht sich über einen unangenehmen, brennenden Schmerz unter dem Brustbein bemerkbar – vor allem nach Mahlzeiten oder auch im Liegen.

Der Grund dafür ist die größer werdende Gebärmutter. Sie drückt den Magen nach oben, wobei Magensäure in die Speiseröhre gelangen kann. Zusätzlich erschlafft die Schließkraft des Magens durch den veränderten Hormonspiegel. Nach der Geburt verschwinden die Beschwerden bei einer ausgeglichenen Ernährung meist wieder von selbst.

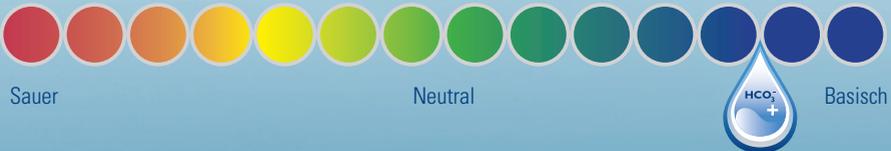
Sodbrennen – einfach wegtrinken.

Gegen Sodbrennen lässt sich am besten auf rein natürliche Weise durch mehrmaliges, tägliches Trinken von Staatl. Fachingen STILL vorgehen. Denn Staatl. Fachingen STILL hat mit über 1.800 mg pro Liter einen besonders hohen Gehalt an Hydrogencarbonat (HCO_3^-).

Die ausgleichende Wirkung schafft die nötige Balance des Säure-Basen-Haushalts im Körper. So kann Staatl. Fachingen STILL Beschwerden natürlich lindern.

Probieren Sie es selbst aus!

pH-Wert-Skala



Eine gesunde Lebensführung.

Achten Sie auf Ihre Ernährung. Essen Sie regelmäßig. Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten zu sich. Denken Sie aber immer auch an eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme über den Tag verteilt. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte idealerweise zwei Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen. So verhindern Sie, dass im Liegen Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Bei starken Beschwerden ist es ratsam, nachts die Lage des Oberkörpers zu erhöhen. Oder trinken Sie vor dem Zubettgehen 1-2 Gläser Staatl. Fachingen STILL.



Tipps für ein Plus an Wohlbefinden.

1 Viele Schwangere fühlen sich zu Beginn der Schwangerschaft müde und erschöpft.

Das ist ganz normal in den ersten Monaten, denn der Körper muss sich erst an die Umstellung gewöhnen. Gönnen Sie sich Ruhe und vermeiden Sie größere Anstrengungen.

2 Der Rat „für 2 essen“ ist heute überholt.

Vielmehr gilt „doppelt so gut statt doppelt so viel“. Auf dem Speiseplan sollten daher hochwertige und vitaminreiche Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse stehen, aber auch gute Eiweißquellen wie Milch, nahrhaftes Fleisch, Fisch und Getreideprodukte.

3 Treiben Sie Sport!

Das tut Ihrem Körper gut – und der Entwicklung Ihres Ungeborenen. Durch körperliche Aktivität gelangt mehr Sauerstoff in Ihren Kreislauf und damit auch zum Baby. Ideal sind sanfte Sportarten wie Schwimmen, Walking und viel Bewegung an der frischen Luft.

4 Geht es der Mutter gut, geht es auch dem Baby gut.

Wie Studien belegen, können die kleinen Wesen schon sehr früh die Gefühle der Mutter spüren. Je besser Ihr Wohlbefinden ist, desto geborgener wird sich auch das Ungeborene fühlen.

5 Schwangere lagern Flüssigkeit im Bindegewebe ein.

Davon profitiert auch das Hautbild. Rosiger Teint und pralle Haut lassen das Aussehen vieler werdender Mütter glänzen. Leider entstehen durch die Wassereinlagerungen oft aber auch Schwangerschaftsstreifen. Hier helfen Eincremen und Zupfmassagen, den Streifen vorzubeugen. Förderlich ist hierbei das tägliche Trinken von hoch mineralisiertem Mineralwasser, denn das erhält die Spannkraft der Haut und spendet Feuchtigkeit.

Wichtige Mineralstoffe im Wasser und ihre Funktion in der Schwangerschaft.

Mineralstoff	Empfohlene Tageszufuhr für Erwachsene	Empfohlene Tageszufuhr für Stillende	Gehalt in 1 Liter Staatl. Fachingen STILL	Funktionen
Calcium Ca^{2+}	1.000 mg	1.000 mg	99 mg	Wichtiger Bestandteil beim Aufbau von Knochen und Zähnen des kindlichen Organismus; notwendig zur Blutgerinnung und bei der Reizübertragung vom Nerv zum Muskel
Hydrogencarbonat HCO_3^-	Bisher nicht festgelegt		1.846 mg	Natürlicher Bestandteil des Puffersystems des Säure-Basen-Haushalts, hilft bei Sodbrennen
Magnesium Mg^{2+}	310 mg	390 mg	59,2 mg	Wichtig für Stoffwechsel und Knochen. Verantwortlich für die Weiterleitung von Nervenimpulsen auf Muskelzellen, wichtig für Herz, Kreislauf und Konzentrationsfähigkeit
Natrium Na^+	Bisher nicht festgelegt *)		564 mg	Regulation des Wasserhaushalts, Säure-Basen-Haushalts sowie der Muskelkontraktion und Verdauungssäfte

*) Staatl. Fachingen STILL enthält Natrium überwiegend als NaHCO_3 (nicht als NaCl) und wirkt deshalb in der Schwangerschaft nicht blutdruckerhöhend.

Quellen: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), 2011



Kationen:

Lithium	0,77 mg/l
Natrium	564 mg/l
Kalium	16,1 mg/l
Ammonium	0,48 mg/l
Magnesium	59,2 mg/l
Calcium	98,7 mg/l
Strontium	0,33 mg/l
Mangan(II)	0,40 mg/l

Anionen:

Fluorid	0,30 mg/l
Chlorid	139 mg/l
Bromid	0,17 mg/l
Iodid	0,014 mg/l
Sulfat	39 mg/l
Hydrogencarbonat	1.846 mg/l

Undissoziierte Stoffe:

Metakieselsäure	30,6 mg/l
Metaborsäure	1,34 mg/l

Gasförmige Stoffe:

Kohlendioxid	1.510 mg/l
--------------	------------

Anwendungsgebiete:

Staatl. Fachingen regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH • Brunnenstraße 11 • 65626 Fachingen
Tel.: 06432/9834-0 • Fax: 06432/9834-99 • Mail: info@fachingen.de • www.fachingen.de