

# Espresso Vitalis



## Gesunde Schwangerschaft - mit Omega 3

VON SABRINA ENZENBERGER

Die Mutter versorgt über die tägliche Ernährung das Kind im Mutterleib mit ausreichend oder zu wenig Nährstoffen. Das heißt, wir haben ganz viel selbst in der Hand, wie sich das Kind zukünftig entwickelt.

Leider ist es noch immer nicht ausreichend bekannt, welche große Rolle Omega 3 dabei spielt!

Obwohl sich in den letzten Jahren in vielen Studien gezeigt hat, dass eine ausreichende Omega 3 Versorgung die wichtigste Basis ist für

- ein gut funktionierendes Hormonsystem als Voraussetzung für eine gesunde Schwangerschaft und normale Wehentätigkeit
- eine gesunde Gehirnentwicklung des Kindes im Mutterleib
- einen guten Gesundheitszustand der Mutter als auch des Babys nach der Geburt
- eine gesunde Weiterentwicklung des Kindes

Jeder von uns kennt die heutzutage größten Themen, die bei den Kindern auftreten:

- Viele Kinder benötigen schon früh eine Brille
- Motorische und geistige Defizite
- Allergien
- Hauterkrankungen wie z.B.: Neurodermitis
- ADHS
- uvm.

Liegt es da nicht nahe, zusätzliche zu allen anderen Testungen den **ZINZINO BALANCE TEST** durchzuführen, um die eigene Gesundheit und der des Kindes bereits im Mutterleib bestmöglich zu unterstützen?



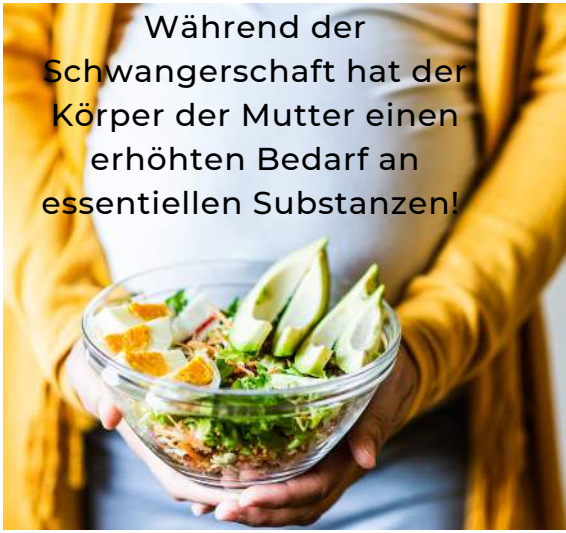
### Gut zu wissen

Gerade bei Müttern, die auf gute Ernährung achten, ist OMEGA 3 in der richtigen Menge besonders wichtig.

Denn OMEGA 3 ist entscheidend dafür verantwortlich, dass die Nährstoffe in der Zelle auch wirklich ankommen!

OMEGA 3 ist eben ESSENTIELL, daran führt kein Weg vorbei.

Während der Schwangerschaft hat der Körper der Mutter einen erhöhten Bedarf an essentiellen Substanzen!



Folsäure wird allen Müttern ganz selbstverständlich empfohlen, obwohl das damit vermeidbare Krankheitsbild, ein offenes Rückenmark (spina bifida), nur eine Häufigkeit von 1 % aufweist.

Der Vorteil einer ausreichenden Omega 3 Versorgung hingegen ist beinahe nicht endend wollend:

- Geringeres Frühgeburtsrisiko
- Weniger Schwangerschaftskomplikationen (SW-Bluthochdruck, SW-Diabetes, SW-Demenz)
- Vorbeugung einer Wochenbettdepression
- Bessere Sehschärfe bereits messbar bei Säuglingen im Alter von 4 Monaten
- Geringeres Risiko für Neurodermitis, Allergien und Asthma beim Kind

Omega 3 spielt aber nicht nur in der Schwangerschaft eine Rolle. Auch in der Stillzeit und in der frühkindlichen Entwicklung eines Kindes ist die ausreichende Versorgung von großer Bedeutung, denn Gehirnentwicklung, Knochenwachstum, das Erlernen von Koordination und (Fein-) Motorik enden nicht mit der Geburt. Egal, ob Still- oder Flaschenkind.

Folgende Schritte sind unseren Erfahrungen nach zu gehen:

1. ZINZINO BALANCE TEST bei der Mutter durchführen
2. Nach ca. 20 Tagen bei der Testbesprechung die individuelle Dosierung empfehlen.
3. Die Schwangerschaft mit dem gesamten ZINZINO GESUNDHEITS PROTOKOLL unterstützen
4. Nach 4 - 5 Monaten den 2. ZINZINO BALANCE TEST durchführen. Eventuell Dosierung anpassen.
5. Nach der Geburt TEST bei Mutter UND Kind durchführen
6. Zumindest während der gesamten Stillzeit Mutter und Kind gut weiter versorgen.
7. Unterschiede zu anderen Müttern und Kindern in bezug auf Gesundheit wahrnehmen.

DANKE an unsere Co-Autorin und Hebamme Sabrina Enzenberger, deren Erfahrungen und Recherchen wir hiermit geteilt haben.



## Gesund für zwei!

Eine gesunde Ernährung füllt deinen Körper und den deines Babys mit Energie und Nährstoffen.

Stell dir vor, eure Zellen lächeln dich an und sagen: „Danke!“



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

