

Pressemitteilung März 2010

Ein Plakat für die neun Monate zu zweit

Ein Plakat und ein entsprechender Handzettel geben zukünftig allen Schwangeren praktische Tipps zu Ernährung, Sport und Entspannung. Die Materialien werden von der SteriPharm zur Verfügung gestellt und können kostenlos bestellt werden.

„Darf ich in der Schwangerschaft Sport treiben?“ oder „Was kann ich nur gegen die Übelkeit tun?“, diese und ähnliche Fragen stellen sich viele Frauen während ihrer Schwangerschaft. Das Plakat enthält Ratschläge und Informationen zu diesen und vielen anderen Fragen rund um Ernährung, Sport und Entspannung. Gesunde und ausgewogene Ernährung kommt in der Schwangerschaft leider oft zu kurz. Weit verbreitet ist die Meinung, schwangere Frauen müssten besonders viel essen. Eine vitamin- und nährstoffreiche Ernährung ist aber von weitaus größerer Bedeutung. So ist beispielsweise eine ausreichende Zufuhr von Folsäure enorm wichtig. Folsäure, bekannt auch als „Schwangerschaftsvitamin“, ist für die gesunde Entwicklung von Rückenmark, Gehirn und Nerven des Kindes notwendig. Da es sogar mit einer ausgewogenen Nahrung nur sehr schwer ausreichend aufzunehmen ist, sollten die Frauen bereits vom Kinderwunsch an und bis zum Ende der Stillzeit Folsäure zusätzlich zuführen. Wichtig ist, Tabletten ohne Farb-, Aroma-, und Konservierungsstoffe zu wählen, bspw. Folio[®] aus der Apotheke.

Sport mit Bauch

„Schon dich“, diesen Satz hören Schwangere oft. Das heißt nicht, dass sie jede Bewegung vermeiden sollen. Im Gegenteil, moderater und geeigneter Sport in der Schwangerschaft ist eine sehr gesunde Alternative zur Trägheit.

Dabei können sogar Schwangerschaftsdiabetes gemildert und der Geburtsverlauf positiv beeinflusst werden.

Einige Tipps zum Sport und ausführliche Anleitungen zu Pilates-Übungen speziell für Schwangere hat die SteriPharm auf dem Plakat zusammengestellt. Die Übungen lassen sich ganz einfach nachturnen.

Auch wertvolle Hinweise und ganz konkrete Anweisungen zur Entspannung sowie Tipps gegen die Übelkeit enthalten die Materialien.

Ab sofort kann das Plakat (DIN A 1) und der kleinere Handzettel (DIN A 4) kostenlos bestellt werden. Entweder per Fax unter 06172/9661-11 oder per E-Mail unter steripharm@medandmore.de.

2.203 Zeichen (mit Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten.

Wünschen Sie Materialien oder weitere Infos? Dann wenden Sie sich einfach an:

medandmore communication

Bianca Matiasch

Tel.: (0 61 72) 96 61 17

bianca.matiasch@medandmore.de

Friedberger Str. 2, 61350 Bad Homburg