

## **Mikronährstoffkombination mit Vitaminen, Mineralstoffen, Coenzym Q10 und Cranberry-Extrakt zum Ausgleich von Nährstoffdefiziten bei Einnahme der Antibabypille.**

Orale Kontrazeptiva („Antibabypille“) gehören zu den am verbreitetsten regelmäßig eingenommenen Medikamenten. Dabei handelt es sich um hormonell wirksame Verhütungsmittel, welche über unterschiedliche Mechanismen eine Schwangerschaft verhindern sollen. Hierfür werden entweder Östrogene und Gestagene kombiniert eingesetzt (Mikropillen), oder ein Gestagen allein (Minipille). Das Wirkprinzip der Mikropillen besteht in der Verhinderung des Eisprungs (Ovulationshemmung). Zudem verändern sie die Konsistenz des Schleimpfropfes des Muttermunds (Zervixschleim), so dass die Passage von Spermien erschwert wird. Minipillen wirken nur auf die Gebärmutter-schleimhaut und den Zervixschleim. Die sogenannte Neue Minipille verhindert zudem auch den Eisprung. Bei Mikropillen unterscheidet man je nach verwendetem Gestagen zwischen Mikropillen der 1., 2., 3. sowie 4. Generation.

## **Nebenwirkungen oraler Kontrazeptiva**

Wie für Arzneimittel allgemein gilt auch für orale Kontrazeptiva: keine Wirkung ohne Nebenwirkungen. Aufhorchen ließ 2015 der Pillenreport der Universität Bremen in Zusammenarbeit mit der TKK, welcher insbesondere für die Pillen der 3. und 4. Generation eine signifikante Erhöhung des Thromboserisikos nachwies. Ebenso ist bekannt, dass die Pille das Risiko für eine Reihe weiterer Erkrankungen erhöhen. Neben diesen äußerst schwerwiegenden Nebenwirkungen sind weitere mehr oder weniger häufige Nebenwirkungen der Antibabypille abdominale Beschwerden (Bauchschmerzen), Übelkeit, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Brustschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Migräne und eine verminderte Libido.

Was viele Frauen nicht wissen: orale Verhütungsmittel können auch einen Mangel einer Reihe von lebenswichtigen Vitaminen und Spurenelementen verursachen. Da diese Nebenwirkungen nicht auf dem Beipackzettel erscheinen, ist diese Tatsache den Anwenderinnen wie auch vielen Ärzten bisher kaum oder gar nicht bekannt. Mangelerscheinungen infolge der Pilleneinnahme wurden dabei für die Vitamine C und E, Folsäure und weitere B-Vitamine, die Mineralstoffe und Spurenelemente Magnesium, Zink und Selen sowie für Coenzym Q10 beschrieben. Ein Defizit dieser Mikronährstoffe kann zu spezifischen, mehr oder minder ausgeprägten Mangelerscheinungen führen.

## **Antioxidative Vitamine C und E**

Vitamin C hat vielfältige Wirkungen im Körper, eine der wichtigsten ist der Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Vitamin C ist jedoch nicht nur eines der wichtigsten Antioxidantien, sondern trägt auch zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zur normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C-Mangelerscheinungen können auf längere Sicht zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen, und da Vitamin C auch für eine normale Kollagensynthese benötigt wird, auch zu Funktionsbeeinträchtigungen der Blutgefäße wie auch der Haut. Vitamin E ist ein fettlöslicher Radikalfänger und schützt daher insbesondere Zellmembranen vor oxidativem Stress.

## **Folat**

Folat ist ein B-Vitamin welches natürlicherweise u.a. in Obst und Gemüse vorkommt. Folat selbst ist biologisch nicht aktiv, sondern wird erst im Körper in die aktive Form umgewandelt. Da Folat sehr hitze- und lichtempfindlich ist, wird in Nahrungsergänzungsmitteln die stabilere synthetische Form, die Folsäure, verwendet, welche im Körper auf die gleiche Weise wie Folat in die aktive Form umgewandelt wird.

Folat beeinflusst eine Vielzahl von lebenswichtigen Stoffwechselvorgängen. So ist es beispielsweise für die Blutbildung und die Zellteilung unverzichtbar. Es trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems wie auch zur Verringerung von

Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei. Ein Folatmangel wirkt sich insbesondere auf sich schnell teilende Zellen aus. Da sich Blutzellen aus sich schnell teilenden Zellen des Knochenmarks bilden, treten Mangelerscheinungen insbesondere im Blutbild auf.

Folsäure ist zudem als das Schwangerschaftsvitamin schlechthin bekannt. Entschleibt sich die Frau, schwanger zu werden und die Pille abzusetzen, so kann die durch die Pille hervorgerufene Folatdepletion (Entfernung aus dem Körper infolge gesteigerten Verbrauchs) negative Auswirkungen auf die Entwicklung des zukünftigen Babys haben. Die bekannteste Folge einer unzureichenden Folsäureversorgung in der Schwangerschaft sind sog. Neuralrohrdefekte wie der offene Rücken (Spina bifida).

## **Weitere B-Vitamine**

Auch andere B-Vitamine regulieren an zentralen Punkten eine Vielzahl von Stoffwechselvorgängen, sind am Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und somit an der Energiegewinnung beteiligt. Für die B-Vitamine Riboflavin (Vitamin B2), Pyridoxin (Vitamin B6) und Cobalamin (Vitamin B12) zeigen wissenschaftliche Studien einen ursächlichen Zusammenhang zwischen der Einnahme oraler Kontrazeptiva und einer Mangelversorgung. Dies kann auf längere Sicht zu vielfältigen Störungen führen. Beispielsweise tragen die Vitamine B6, B12 zusammen mit Folat zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei, und ein Mangel dieser Vitamine kann erhöhte Werte dieses Gefäßgiftes hervorrufen. Homocystein schädigt bei erhöhten Blutkonzentrationen die Blutgefäßwände (Endothel), was wiederum das Risiko für Gefäßverschlüsse wie Thrombosen signifikant erhöht.

Da eine Reihe von B-Vitaminen (Thiamin, Vitamin B6, Folat, Biotin, Vitamin B12) zu einer normalen Funktion des Nervensystems wie auch zur normalen psychischen Funktion beitragen, kann ein Mangel zu den bei Pilleneinnahme häufig beobachteten Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen führen. Gleichzeitig tragen diese Vitamine auch zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Das Risiko eines Vitamin B12-Mangels wird bei gleichzeitiger veganer Ernährung noch erhöht, was wie im Falle eines Folatmangels zu einer bestimmten Form der Anämie (Blutarmut) führen kann.

## **Magnesium**

Magnesium ist ein essentieller Cofaktor von über 300 Enzymen und somit an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Dadurch trägt es z.B. zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems und einer normalen Muskelfunktion bei und wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Ein Magnesiummangel äußert sich in einer Vielzahl von Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Schwäche, Verspannungen, Muskelkrämpfe z.B. der Waden, Schlafstörungen, aber auch psychischen Beschwerden wie erhöhter Reizbarkeit, innerer Unruhe, Angst und Konzentrationsschwäche. Ein Magnesiummangel ist darüber hinaus mit einer Vielzahl von Volkskrankheiten wie Diabetes, Herzgefäßerkrankungen, Bluthochdruck oder Osteoporose assoziiert. Auch kann eine Verschiebung des Calcium-Magnesium-Gleichgewichtes im Blutserum negative Auswirkungen auf die Blutgerinnung haben.

## **Zink**

Wie Magnesium, so wird auch Zink für die Funktion von über 300 Enzymen benötigt und spielt daher eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. So trägt es zu einem normalen Stoffwechsel von Nährstoffen wie Kohlehydraten, Fetten und Eiweiß bei, wird zur Erhaltung normaler Knochen, Haut, Haare und Nägel benötigt und besitzt eine essentielle Funktion für das Immunsystem und dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Ein Zinkmangel hat daher Auswirkungen auf eine Vielzahl von Körperfunktionen und kann u.a. eine Störung des Immunsystems wie auch Wundheilungsstörungen verursachen.

## Selen

Auch das Spurenelement Selen ist Bestandteil einer Vielzahl von lebenswichtigen Enzymen, welche z.B. für den Abbau von freien Radikalen oder dem Aufbau von Schilddrüsenhormonen benötigt werden. Selen wird zur Erhaltung normaler Haare und Nägel benötigt, trägt zu einer normalen Funktion der Schilddrüse und des Immunsystems bei und hilft, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Ein Selenmangel kann sich negativ auf die Funktion der Schilddrüse wie auch des Immunsystems auswirken.

## Coenzym Q10

Coenzym Q10 ist ein fettlösliches Molekül und stellt einen Bestandteil der sogenannten Atmungskette dar. Dabei handelt es sich eine zelluläre Reaktionsabfolge, bei der durch Verbrennung von Energieträgern wie Zuckern und Fettsäuren Energie gewonnen wird. Coenzym Q10 ist somit zentraler Bestandteil des Zellstoffwechsels. Da Eizellen die mit Abstand höchste Anzahl an Mitochondrien aufweisen, ist diese mögliche negative Wirkung oraler Kontrazeptiva bei einem späteren Kinderwunsch nicht ohne Bedeutung.

## Was ist Resilovit® pill?

**Resilovit® pill** ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches spezifisch Nährstoffdefizite, welche infolge der Einnahme der Antibabypille auftreten können, ausgleicht. Zusätzlich enthält es das „Haar- und Hautvitamin“ Biotin sowie Vitamin D, von welchem ein Großteil der Bevölkerung vor allem in der dunklen Jahreszeit eine Unterversorgung aufweist. Der enthaltene Cranberry-Extrakt liefert wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Proanthocyanidine. Durch seine wissenschaftlich fundierte, umfassende Zusammensetzung trägt **Resilovit® pill** dazu bei, negative Einflüsse hormoneller Verhütungsmittel auf den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt des Körpers zu minimieren.

## Darreichungsform:

Kapseln

## Packungsgröße:

28 Kapseln für 28 Tage

## Nettofüllmenge:

12 g

## Zutaten:

L-Ascorbinsäure, Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose, D-alpha-Tocopherylacetat, Cranberry-Extrakt (15 % Proanthocyanidine), Coenzym Q10, Zinkoxid, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Farbstoff Titandioxid, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Natriumselenit, Methylcobalamin, Cholecalciferol.

## Zusammensetzung:

Die Zusammensetzung von **Resilovit® pill** entspricht den besonderen Erfordernissen von Frauen, welche orale Kontrazeptiva einnehmen.

Inhalt	Pro Tagesdosis (1 Kapsel)	% NRV*
<b>Vitamin D</b>	5,0 µg	100
<b>Vitamin E</b>	18 mg	150
<b>Vitamin C</b>	100 mg	125
<b>Vitamin B1</b>	3,3 mg	300
<b>Vitamin B2</b>	4,2 mg	300
<b>Vitamin B6</b>	4,2 mg	300
<b>Folsäure</b>	300 µg	150
<b>Vitamin B12</b>	7,5 µg	300
<b>Biotin</b>	100 µg	200
<b>Magnesium</b>	60 mg	16
<b>Zink</b>	10 mg	100
<b>Selen</b>	55 µg	100
<b>Coenzym Q10</b>	15 mg	-
<b>Cranberry-Extrakt</b>	20 mg	-
<b>davon Proanthocyanidine</b>	3 mg	-

\* ) Nährstoffbezugswerte laut EU-Verordnung 1169/2011 sowie sowie Schweizer Verordnung (LIV)

**Resilovit® pill** ist für Veganer geeignet, glutenfrei sowie laktosefrei.

## Verzehrempfehlung:

Bitte nehmen Sie täglich eine Kapsel mit etwas Flüssigkeit zu sich. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

## Hinweis auf Mindesthaltbarkeitsdatum:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf der Packung aufgedruckt.

## Hergestellt in Deutschland

### Vertrieb:

Gonadosan Distribution GmbH  
Römerstrasse 2  
6900 Bregenz  
Österreich  
www.fertilovit.com