



Das
Magazin der
Stiftung Folsäure
Schweiz
Ausgabe 2018

Schwache Spermien

Wie Mann
seine Fruchtbarkeit
steigern kann

Leckeres Folsäure- Rezept

Gekocht von
der Food-Bloggerin
Kathrin Toldo

Gewinnen
Sie ein Ski-Weekend
mit Maria Walliser!

Sarina Arnold
Das grosse Interview
über ihr Leben

jemalt



Gut versorgt durch den Tag!

Dank jemalt kommen Sie und Ihre Liebsten gut versorgt durch den Tag. jemalt deckt zu 100 % den Tagesbedarf an allen **13 Vitaminen, Spurenelementen** und einen wertvollen Anteil an den wichtigsten **Mineralstoffen**.

Für noch mehr Lebensfreude und Vitalität!



Möchten Sie jemalt kostenlos probieren?

Dann füllen Sie unter jemalt.ch/muster-bestellen das Kontaktformular aus und wir senden Ihnen anschliessend gerne je ein Sachet 15 g von jemalt und jemalt calcium plus zu.



Müde? Schlapp?

NEU **AndreaFer® Eisen**

Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen, Folsäure, Vitamin B6 + B12 und Vitamin C.

- Enthält 400 µg Folsäure
- Einnahme ohne Wasser, 1 x täglich
- Leckerer Geschmack mit Himbeeraroma



Die leckeren Eisen-Sticks

Gratismuster erhältlich unter www.andreafer.ch oder mit diesem Gutschein.

Gutschein: Ich möchte **gratis** ein Stick-Muster AndreaFer® Eisen.

Frau Herr

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Einsenden an: Andreaabal AG, Binningerstrasse 95, 4123 Allschwil



Andreaabal AG, 4123 Allschwil
www.andreafer.ch



SFSV2018

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist eine erfreuliche Tatsache, dass heute die meisten Schweizerinnen und Schweizer das Lebensvitamin Folsäure kennen. Das war vor 18 Jahren, als die Stiftung Folsäure Schweiz gegründet wurde, noch ganz anders. Also alles in bester Ordnung? Nicht ganz, denn das Wissen rund um Folsäure ist oft einseitig und lückenhaft.

Dass Folsäure für Frauen mit Kinderwunsch ein Muss ist, gehört inzwischen zum Allgemeinwissen. Viel weniger bekannt ist, zu welchem Zeitpunkt die Folsäure-Prophylaxe beginnen sollte. Lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 9.

Folsäure zählt auch heute noch zu den am meisten unterschätzten Vitaminen. Zugegeben, es ist auch ziemlich einfach, dieses erstaunliche Vitamin zu unterschätzen. Ob Schwangerschaft, Spermienqualität, Hyperaktivität, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Better Aging oder Gedächtnisleistung: Folsäure begleitet uns durchs ganze Leben und kann sich in den unterschiedlichsten Bereichen positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Nicht zufällig wird Folsäure deshalb auch Lebensvitamin genannt.

Seit dem Jahr 2000 setzt sich die Stiftung Folsäure Schweiz dafür ein, die Schweizer Bevölkerung besser über Folsäure zu informieren und die «Folsäure-Lücke» zu schliessen. Einen wertvollen Beitrag hierzu leistet auch dieses Magazin. Es soll auf unterhaltsame Weise Ihr Wissen zum Thema Folsäure erweitern und vertiefen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine kurzweilige Lektüre.

Herzlichst

Maria Walliser

Präsidentin des Stiftungsrates

Impressum: Herausgeber: Stiftung Folsäure Schweiz, Zug | Geschäftsführer Stiftung Folsäure Schweiz: Erich P. Meyer | Konzept/Projektleitung: MADONNA Konzepte & Kommunikation GmbH, Steinhausen | Text: Mit Unterstützung von Prof. Dr. Kurt Baerlocher | Gestaltung: Velvet Creative Office GmbH, Luzern | Fotos: Raphaela Pichler (Sarina Arnold), Katharina Lütcher (Maria Walliser), Kathrin Toldo (Rezept), Velvet (Folsäure-Produkte), Davos Tourismus (Wettbewerb) | Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen | Auflage: 250 000 Ex.

Bitte weitersagen

Wissen ist eines der effizientesten Mittel gegen Folsäure-Mangel. Helfen Sie mit, das Lebensvitamin Folsäure noch bekannter zu machen.
Herzlichen Dank!



www.facebook.com/folsaeure



«Ich möchte nicht mehr jünger als 30 sein.»

Interview: Urs Zwysig
Fotos: Raphaela Pichler

Sarina Arnold ist seit 21 Jahren ein international gefragtes Model. Im Interview mit dem Folsäure-Magazin spricht die zweifache Mutter übers Kinderkriegen, ihr Familienleben und wie sie dank einer «Blick»-Schlagzeile ihren Mann kennenlernte.

Sie sind alleine zum Interview erschienen. Wo sind Ihre Kinder Felice (10) und Lean (2)?

Felice ist in der Schule und um Lean kümmert sich unsere Nanny.

Als Model haben Sie sehr unregelmässige Arbeitszeiten. Wie ist das mit der Kinderbetreuung vereinbar?

Das ist nur mit einer flexiblen Nanny möglich. Und natürlich meinem Mann, der sich abends und an den Wochenenden um die Kinder kümmert, wenn ich im Ausland bin.

Wie ist es, immer wieder längere Zeit weg zu sein?

Ich arbeite seit über zwanzig Jahren als Model, deshalb ist das für mich eigentlich der Normalfall. Aber mit den Kindern wurde es schon schwieriger. Man muss immer wieder neu herausfinden, was geht und was zu viel ist. Zurzeit liegt die Grenze bei zwei Wochen am Stück, länger will ich nicht weg sein von zu Hause.

War es mal ein Thema, das Modeln für die Familie aufzugeben?

Eigentlich nicht. Mein Mann hat mich so kennengelernt und für die Kinder ist es inzwischen auch ganz normal. Für mich ist einfach wichtig, zu wissen, dass die Kinder gut aufgehoben sind. Dann kann ich beruhigt meinen Job machen. Und wenn ich zu Hause bin, bin ich dafür zu hundert Prozent Mami.

Sie sind Ehefrau, Mutter, Model, Schmuckdesignerin und Botschafterin der Stiftung «Zuversicht für Kinder». Wie bringen Sie das alles unter einen Hut?

Das tönt jetzt vielleicht nach mehr, als es ist. Aber klar, es braucht eine

gute Organisation und gutes Teamwork. Ein sehr wichtiges Rädchen in diesem System ist dabei meine Agentur.

Wo steckt am meisten Herzblut drin?

In der Familie natürlich! Aber ich mach auch den Model-Job immer noch sehr gerne und mit viel Leidenschaft. Im Schmuckdesign kann ich meine Kreativität ausleben und



«Wenn ich zu Hause bin, bin ich zu hundert Prozent Mami.»

die Stiftung ist sowieso eine Herzensangelegenheit.

Ihr Start als Familie war nicht einfach. Felice kam mit einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte zur Welt. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Es war eine extrem schwierige Zeit, für die ganze Familie. Einerseits die Tatsache, dass Felice diese Beeinträchtigung hat, andererseits die Aussicht auf die vielen Operationen. Das zieht einem schon den Boden unter den Füssen weg, obwohl es natürlich viel schlimmere Dinge gibt.

War es eine zusätzliche Belastung, dass Sie eine öffentliche Person sind?

Im ersten Moment war das schon etwas, auf das man gerne verzichtet hätte. Es ist verwickelt: Eigentlich willst du deine Kinder möglichst vor den Medien schützen, aber ohne Fotos von Felice hätte es bestimmt geheissen, wir stünden nicht zu unserer Tochter. Die Medien waren zudem eine Chance, eine breite Öffentlichkeit für dieses Thema zu sensibilisieren. Diese Chance wollten wir nutzen. Je mehr Leute Bescheid wissen, desto einfacher wird es für die Betroffenen.

Wie geht es Felice heute?

Es geht ihr sehr gut. Die letzte Operation war im November 2016, da wurde der Kiefer geschlossen. Ein Thema, das noch länger aktuell bleiben wird, sind die Zähne; und mit zirka 14 Jahren folgt noch eine Nasenkorrektur. Sie muss halt ein bisschen mehr durchmachen als andere Kinder, aber ich hoffe, dass sie es dafür später im Leben einfacher haben wird. Und sie macht es wirklich gut, sie hat einen starken Charakter.

Die zweite Schwangerschaft erlebt man in der Regel entspannter als die erste. War es bei Ihnen umgekehrt?

Es waren schon mehr Ängste da, aber ich sage immer: Vor was du Angst hast, das ziehst du nur umso mehr an. Deshalb versuche ich immer, positiv an die Sachen ranzugehen.

Auch Ihre zweite Schwangerschaft haben Sie sehr offen kommuniziert. Gab es da nicht auch den Wunsch nach Privatheit?

Die Medien erfahren früher oder später sowieso, dass du schwanger bist, und berichten darüber. Da habe ich lieber eine etwas grössere Geschichte, die ich dafür auch besser kontrollieren kann. Es ist mit den Medien immer ein Geben und Nehmen.

Haben Sie dabei auch mal schlechte Erfahrungen gemacht?

Als ich mit 24 Jahren noch Single war, hat der «Blick» daraus ohne mein Einverständnis eine Story gemacht. Das fand ich gar nicht lustig. Aber ich bekam danach viel Post und mit einem der Schreiber bin ich inzwischen seit fast zehn Jahren verheiratet.

Eine schöne Geschichte. Wissen das die Leute vom «Blick»?

Ja, das habe ich später mal ausgeplaudert.

Zurück zur zweiten Schwangerschaft. Haben Sie bei der Folsäure-Prophylaxe etwas anders gemacht, da eine Lippen-Kiefer-Gaumenspalte die Folge eines Folsäure-Mangels sein kann?

Ja, ich habe bereits vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe begonnen und die Dosierung war höher.

Verflog die Angst mit den Ultraschallbildern?

Es war schon eine grosse Erleichterung, als wir beim 3-D-Ultraschall das Gesichtchen gesehen haben. Das ist zwar noch lange keine Garantie, dass alles gut geht bei der Geburt, aber als positiv denkender Mensch liess ich mich da nicht verrückt machen.

Wie haben Sie die beiden Geburten erlebt?

Bei Felice war es schon sehr emotional – ein Hoffen und Bangen. Wir wussten nicht, ob Kiefer und Gaumen auch betroffen sind oder ob es nur eine Lippenspalte ist. Das Ausmass war dann ziemlich

«Ich hätte nichts dagegen, wenn die Zeit jetzt für eine Weile stillstehen würde.»

gross und kaum war Felice auf der Welt, kam der Kieferorthopäde, um ein Gaumenplättchen zu machen, damit sie trinken kann. Da war es mit Lean schon entspannter. Du bekommst das Kind in die Arme und weisst, alles ist gut.

Was ist der grössere Schritt: von null auf ein Kind oder von einem auf zwei Kinder?

Von null auf eins. Das hat aber wohl auch damit zu tun, dass Felice schon acht Jahre alt war, als Lean zur Welt kam.

Nach drei Monaten Mutterschaftsurlaub waren Sie bereits wieder als Model im Einsatz. Die Durchschnittsmutter fragt sich: Wie machen das diese Models?

Das hat in meinem Fall mehr mit Glück und guten Genen als mit Training oder Disziplin zu tun. Man darf das zwar fast nicht sagen, aber als ich nach der Geburt von Lean das Spital verliess, passte ich bereits wieder in meine normalen Hosen.

Andere Models sind in Ihrem Alter längst weg vom Fenster. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis?

Ich bin eigentlich auch davon ausgegangen, dass mit 25, spätestens aber mit 30 Schluss sein wird. Aber die Zeiten haben sich geändert. Heute sind vermehrt auch ältere Models gefragt. Hinzu kommt, dass ich meinen Job immer noch mit sehr viel Freude und Leidenschaft mache.

Ist es als Model besonders schwierig, älter zu werden?

Was soll ich sagen: Ich bin jetzt 37 und finde das ein tolles Alter. Ich möchte nicht mehr jünger als 30 sein, hätte aber auch nichts dagegen, wenn die Zeit jetzt für eine Weile stillstehen würde.

Wie halten Sie sich fit?

Ich gehe zwei- bis dreimal pro Woche ins Fitness und habe eine Fitness-App für unterwegs. Aber mein liebstes Fitness-Programm sind meine Kinder, die mich auf Trab halten.

Ist Schönheit ein Geschenk oder manchmal auch eine Last?

Schon eher ein Geschenk. Gut auszusehen, ist in vielen Situationen im Leben ein Vorteil.

Sie arbeiten seit Ihrem 16. Lebensjahr als Model. Was hat Sie dieser Beruf fürs Leben gelehrt?

Extrem viel. Selbstständigkeit, Selbstbewusstsein, Hartnäckigkeit, Weltgewandtheit. Ich bin behütet im Kanton Uri aufgewachsen und wurde mit 16 ins kalte Wasser geworfen. Zum ersten Mal fliegen, dann gleich Paris und New York, alles war neu – und zum Teil auch eine grosse Überforderung. Ich erinnere mich, wie ich damals mit meinem Trolley durch New York gelaufen bin, zwischen all den Wolkenkratzern, und nur geweint habe. Heute kann ich darüber lachen, aber damals war es definitiv nicht immer lustig.

Sie wurden eigentlich bereits mit 16 gezwungen, erwachsen zu sein.

Das hat was. Wobei, ich hab das schon freiwillig gemacht und es war ja auch aufregend. Aber klar habe ich auch viel verpasst. Ausgang, Freunde, die ganze Teenie-Zeit – das war bei mir schon anders. Ich war viel unterwegs und wohnte zu Beginn oft in sogenannten Model Apartments mit rund zehn anderen Models, die alle auch Konkurrentinnen waren.



«Die ganze Teenie-Zeit war bei mir schon anders.»

Ihre Mutter hat Sie damals heimlich zum Elite Model Look angemeldet. Eigentlich hat sie über Ihre Berufswahl entschieden.

Das ist ein bisschen krass ausgedrückt, aber ohne diese Anmeldung würde ich heute wohl tatsächlich nicht als Model arbeiten. Meine Mutter hat die Anmeldung im Nachhinein übrigens ein bisschen bereut. Sie hat das Ganze unterschätzt und konnte nicht ahnen, dass ich mit 16 bereits ausfliegen würde.

Wo stünden Sie heute, wenn Sie nicht Model geworden wären?

Ich hatte kurz vor dem Elite Model Look einen Lehrvertrag als Coif-

feuse in Altdorf unterschrieben. Ich würde wohl im Urnerland leben, wäre verheiratet und hätte eine Stube voller Kinder. (lacht)

Sie sind seit jungen Jahren viel unterwegs und haben die ganze Welt gesehen. Wie viel Urnerin steckt noch in Sarina Arnold?

Ich fühle mich dem Kanton Uri emotional immer noch verbunden, auch wenn ich mir heute nicht mehr vorstellen könnte, dort zu leben. Zudem habe ich einen typischen Urner «Stieregrind», was in Bezug auf meine Model-Karriere sicher kein Nachteil war.

Was macht Sarina Arnold in zehn Jahren?

Ich mache eigentlich keine Zukunftspläne. Es wäre natürlich toll, wenn ich immer noch als Model arbeiten könnte. Der berufliche Schwerpunkt könnte sich aber auch in Richtung meiner Schmucklinie «Jewels for you» verlagern. In diesem Bereich ist in den letzten Monaten einiges gelaufen und das Kreative macht mir wirklich grossen Spass. Aber Priorität Nummer 1 ist und bleibt die Familie.

Sarina Arnold über die wichtigen Dinge im Leben:

Eine Geburt ist ... das schönste Erlebnis

Kinder sind ... eine Bereicherung im Leben

Familienleben ist ... das Wichtigste

Das Geheimnis einer langen Beziehung ist ... Toleranz, Vertrauen und Liebe

Schönheit ist ... vergänglich

Modeln ist ... mein Beruf und meine Leidenschaft

Mein Traum ist ... ein drittes Kind





Vorsicht, Fehlstart!

Die meisten werdenden Mütter wissen, dass Folsäure bei einer Schwangerschaft wichtig ist. Trotzdem steht es mit der Folsäure-Prophylaxe nicht zum Besten – weil viele Frauen zu spät damit beginnen.

Mit dem positiven Schwangerschaftstest geht es los. Ab diesem Moment dreht sich die Welt von werdenden Eltern hauptsächlich um das Wohl ihres Kindes. Man will alles richtig machen und überlässt nichts dem Zufall. Fast nichts, denn den meisten Frauen ist nicht bewusst, dass sie mit dem Beginn der Schwangerschaft den idealen Startzeitpunkt für die Folsäure-Prophylaxe bereits verpasst haben.

Folsäure für die Zellteilung

Da sich die Zellen des heranwachsenden Embryos sehr schnell teilen, sollte die Mutter zu Beginn der Schwangerschaft einen optimalen Folsäure-Wert haben. Dieser ist wichtig für den reibungslosen Zellteilungsprozess beim Kind. Wichtig ist auch das Timing: Spätestens einen Monat vor der Zeugung und bis zur zwölften Schwangerschaftswoche sollte jede werdende Mutter zusätzlich Folsäure in Tablettenform zu sich nehmen. Bei einem Folsäure-Mangel besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines Neuralrohrdefekts, was dazu führen

Idealerweise beginnen Frauen mit Kinderwunsch drei Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe.

kann, dass das Kind mit einem offenen Rücken (Spina bifida) zur Welt kommt. Trotz sofortiger Operation nach der Geburt bleiben diese Kinder unterhalb des Defektes meist

Das Wichtigste in Kürze:

- Jede Frau mit Kinderwunsch sollte drei Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe beginnen
- Empfohlen werden mindestens 400 Mikrogramm zusätzliche Folsäure pro Tag bis zur zwölften Schwangerschaftswoche. Anschliessend ist der tägliche Bedarf an Folsäure 550 Mikrogramm
- Die frühzeitige Folsäure-Prophylaxe minimiert das Risiko von Spina bifida
- Auch die Gefahr von anderen Geburtsfehlern wird durch Folsäure reduziert

gelähmt und sind ihr Leben lang auf einen Rollstuhl angewiesen.

Drei Monate vor der Zeugung

Idealerweise beginnen Frauen mit Kinderwunsch nicht einen, sondern bereits drei Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe. Zusätzlich zu einer gesunden, folatreichen Ernährung sollten dabei täglich mindestens 400 Mikrogramm Folsäure in Tablettenform eingenommen werden. Nur so kann eine ausreichende Folsäure-Versorgung in den ersten Tagen und Wochen der Schwangerschaft sichergestellt werden. Das ist deshalb so wichtig, weil die Entscheidung bezüglich Spina bifida bereits zwischen dem 18. und dem 26. Tag der Schwangerschaft fällt, zu einem Zeitpunkt, an dem sich die Mutter ihrer Schwangerschaft oft noch gar nicht bewusst ist.

Weniger Früh- und Fehlgeburten

Die frühzeitige Folsäure-Prophylaxe beugt aber nicht nur Neuralrohrdefekten vor. Folsäure senkt auch das Risiko von Tumoren des Zentralnervensystems bei Neugeborenen. Wissenschaftliche Studien belegen ausserdem, dass die Folsäure-Prophylaxe auch das Risiko von Früh- oder Fehlgeburten senkt. Zudem gibt es Hinweise, dass Folsäure auch andere Geburtsfehler wie Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, angeborene Herzfehler, Down-Syndrom oder Harnwegfehlbildungen reduzieren hilft.

Für eine wirksame Folsäure-Prophylaxe

Die folgenden Multivitaminpräparate helfen Frauen mit Kinderwunsch, den erhöhten Folsäure-Bedarf vor und während der Schwangerschaft zu decken.



actilife Pro Natal
Nahrungsergänzungsmittel mit 0,6 mg Folsäure, 11 weiteren Vitaminen und Jod. Für Frauen mit Kinderwunsch sowie in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten. Folsäure ist notwendig für die Entwicklung des Neuralrohres des ungeborenen Kindes.
www.migros.ch



Andreavit®
Multivitaminpräparat mit 0,6 mg Folsäure zur Prävention von Mangelerscheinungen vor, während und nach der Schwangerschaft. Es enthält 11 Vitamine, 9 Mineralien und Spurenelemente. Andreavit® wird in den meisten Fällen von der Zusatzversicherung der Krankenkasse übernommen.
www.andreavit.ch



Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit
enthält die grösste Anzahl an Vitaminen (13), Mineralien (10) und Spurenelementen sowie Jod und 0,6 mg Folsäure – ohne körperfremde Aromastoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe. Deckt den erhöhten Mikronährstoff-Bedarf vor, während und nach der Schwangerschaft.
www.burgerstein.ch



elevit® Pronatal
Deckt den erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bei Kinderwunsch sowie während Schwangerschaft und Stillzeit. Wird häufig von der Krankenkasse rückvergütet. Erhältlich in der Apotheke. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bayer (Schweiz) AG
www.elevit.ch



Pre-Natalben
Nahrungsergänzungsmittel, das entwickelt wurde, um dem besonderen Nährstoffbedarf während der Zeit vor der Empfängnis gerecht zu werden. Pre-Natalben enthält 0,3 mg Vitamin B12 und 0,4 mg Folsäure in der Form von Quatrefolic® (eine innovative, biologisch aktive Form des Folats).
www.effik.ch



Gynefam® Plus
Nahrungsergänzungsmittel mit 11 Vitaminen, 2 Mineralstoffen, 5 Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren für den spezifischen Nährstoffbedarf von schwangeren Frauen. Gynefam® Plus enthält Quatrefolic®, eine innovative, biologisch aktive Form des Folats. Gynefam® Plus heisst demnächst Natalben Plus.
www.effik.ch

Weil Muttermilch das Beste ist.



Folsäure ist nicht nur vor und während der Schwangerschaft wichtig. Auch nach der Geburt braucht das Kind für ein gesundes Wachstum Folsäure, die am besten über die Muttermilch aufgenommen wird.

Muttermilch ist die bestmögliche Nahrung für den Säugling. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, die ersten sechs Monate ausschliesslich zu stillen.

Die hochwertigen Milchpumpen des Schweizer Unternehmens Medela sind dabei eine willkommene Unterstützung. Erfahren Sie mehr dazu unter medela.ch



Freestyle – elektrische Doppelmilchpumpe



Medela ist offizieller Partner der Stiftung Folsäure Schweiz.

Don't be a Folsäure fool!

Was man über Folsäure wissen sollte.

Erstaunlich, für was alles Folsäure gut ist:

Was ist Folsäure?

Folsäure ist ein Vitamin aus der B-Gruppe (Vitamin B9). Es kommt als sogenannte Folate natürlicherweise in Nahrungsmitteln vor und kann auch synthetisch hergestellt werden.

Was macht Folsäure zum Lebensvitamin?

Folsäure ist wichtig für die Zellfunktion und die Zellteilung. Überspitzt formuliert heisst das: keine Folsäure, kein Leben. Deshalb der Name Lebensvitamin.

Welche Lebensmittel enthalten Folsäure?

Zu den besten natürlichen Folsäure-Lieferanten gehören Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. Eine Extraportion Folsäure enthalten alle Produkte, die mit dem Folsäure-Label gekennzeichnet sind.

Warum ist Folsäure bei Kinderwunsch besonders wichtig?

Weil Folsäure das Risiko von Fehlbildungen am Embryo reduziert, sollte jede Frau mit Kinderwunsch 3 Monate vor der Schwangerschaft mit der Folsäure-Prophylaxe beginnen.

Detailliertere Informationen zum Lebensvitamin Folsäure finden Sie unter stiftung-folsaure.ch

Depression

Bei der Behandlung von Depressionen wird immer öfter auch Folsäure eingesetzt.

Hyperaktivität

Folsäure kann die Konzentrationsfähigkeit und die Hirnleistung unterstützen.

Herz-Kreislauf

Folsäure hilft indirekt, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Spermienqualität

Folsäure ist auch Männersache und verbessert die Spermienqualität.

Demenz/Hirnleistung

Folsäure kann den Gedächtnisverlust im Alter verlangsamen.

Allergien

Mit Folsäure lässt sich das Risiko von Asthma und Allergien reduzieren.

Better Aging

Folsäure hält die Haut länger straff und jung.

Schwangerschaft

Folsäure fördert die Gesundheit des Kindes schon 3 Monate vor der Schwangerschaft.





Die Spermakrise

Immer mehr Schweizer Männer haben Probleme mit der Zeugungsfähigkeit. Ein Fall für das Lebensvitamin Folsäure, das dazu beiträgt, dass Spermien gesund und beweglich bleiben.

Es sind beunruhigende Zahlen: Seit 1973 hat sich nach einer Mitteilung im Fachmagazin «Human Reproduction Update» bei den Männern in westlichen Ländern die Spermienzahl um mehr als die Hälfte reduziert – von über 100 Millionen auf durchschnittlich nur noch rund 50 Millionen Spermien pro Milliliter Sperma. Die Schweiz bildet da keine Ausnahme. Im Gegenteil. Sie belegt im internationalen Vergleich von elf Ländern den drittletzten Platz (44 Millionen Spermien/ml). Jeder sechste Mann ist hierzulande nur vermindert zeugungsfähig, was bedeutet, dass er den von der WHO festgelegten Grenzwert von 15 Millionen Spermien pro Milliliter Samenflüssigkeit nicht erreicht, wie Untersuchungen bei Rekruten 2007 und 2014 gezeigt haben.

Ursachen unklar

Was zum dramatischen Rückgang der Spermienzahl geführt hat, ist bis dato nur unzureichend erforscht. Man geht allgemein von einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren aus. Im Verdacht stehen Umweltgifte, die über die Nahrung oder die Haut aufgenommen werden, Übergewicht, Stress; aber auch

Seit 1973 hat sich bei den Männern in westlichen Ländern die Spermienzahl um mehr als die Hälfte reduziert.

Schmerzmittel, zu warme Windeln bei Säuglingen oder das Handy in der Hosentasche kommen als Ursache infrage. Einzig der Einfluss des Rauchens ist gut erforscht: Dieses ist nachweislich schlecht für die Spermien.

Wie gut sind meine Spermien?

Wer genau wissen möchte, wie es um seine Spermien steht, kann ein sogenanntes Spermio-gramm erstellen lassen. Dabei wird das Sperma in einem Speziallabor mikroskopisch nach folgenden Kriterien untersucht: Volumen, Anzahl, Beweglichkeit und Beschaffenheit. Alle diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Fruchtbarkeit.

Mehr und bessere Spermien dank Folsäure

Ausgerechnet Folsäure, oft als «Schwangerschaftsvitamin» bezeichnet, scheint auch für die Spermien äusserst wertvoll zu sein. Wissenschaftliche Untersuchungen an der Universität von Kalifornien in Berkeley haben gezeigt, dass die Einnahme von Folsäure, besonders in Kombination mit Zink, nicht nur die Zahl der Spermien erhöht, sondern auch deren Qualität verbessert.

Folsäure ist also keineswegs ein reines Frauenthema. Gerade bei Kinderwunsch kann es sehr lohnenswert sein, wenn sich beide Partner frühzeitig um eine wirksame Folsäure-Prophylaxe kümmern.

Sperma-Tipps

Mit folgenden Massnahmen können Männer ihre Spermaqualität positiv beeinflussen:

- Ernähren Sie sich ausgewogen mit möglichst frisch zubereiteter Kost, viel Gemüse und Obst
- Achten Sie auf eine gute Versorgung mit Folsäure, anderen Vitaminen und Mineralstoffen
- Viel Bewegung hält auch Ihre Spermien in Schwung
- Hitzestau in der Hose vermeiden (Sitzheizung aus, nicht zu enge Hosen tragen)
- Alkohol und Kaffee nur mit Mass
- Nicht rauchen
- Bei Übergewicht: abnehmen
- Stress reduzieren



Warum zappelt der Philipp?

Die Diagnose ADHS ist in den vergangenen Jahren wie kaum eine andere zum Reizthema geworden. Nur selten thematisiert wird dabei Folsäure. Vielleicht zu Unrecht.

Über ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) wird seit Jahren hitzig debattiert. Während für die einen ADHS eine Mode-diagnose unserer Leistungsgesellschaft ist, um lebhaftere Kinder medikamentös ruhigzustellen, warnen andere davor, ADHS zu bagatellisieren, da viele Kinder dringend auf Medikamente angewiesen seien. Die Wahrheit liegt wohl, wie so oft, irgendwo in der Mitte.

ADHS und der «Struwwelpeter»
ADHS ist heute die am häufigsten diagnostizierte Verhaltensstörung im Kindes- und Jugendalter, wobei Jungen deutlich häufiger betroffen sind als Mädchen. Fakt ist auch, dass ADHS an sich nichts Neues ist. Bereits 1845 beschrieb der deutsche Nervenarzt Heinrich Hoffmann in seinem Kinderbuch «Struwwelpeter» in den Geschichten vom «Zappelphilipp» und vom «Hans Guck-in-die-Luft» viele Symptome, die bis in die heutige Zeit mit den Begriffen Hyperkinetisches- oder Hyperaktivitäts-Syndrom bezeichnet werden. Der Begriff ADHS hat sich erst seit den 1990er-Jahren bei uns eingebürgert.

Es gibt Hinweise, dass Folsäure die Konzentration und die Hirnleistung von Kindern positiv beeinflusst.

Wissenswertes zu ADHS

- 3 bis 5 Prozent der Kinder in der Schweiz haben die Diagnose ADHS
- Typische Symptome sind verminderte Aufmerksamkeit, stete Unruhe, Bewegungsdrang und Impulsivität
- Bei etwa 60 % der Betroffenen bleiben die Symptome auch im Erwachsenenalter bestehen
- ADHS hat viele Gesichter, und betroffene Kinder können sehr unterschiedlich sein
- Die Übergänge zur ADHS-Diagnose sind fließend, es gibt keine klare Abgrenzung
- ADHS kann sich auch positiv zeigen, z.B. in Form erhöhter Kreativität oder ausgeprägter Hilfsbereitschaft
- Die Behandlung von ADHS sollte individuell auf jedes Kind abgestimmt werden, den Einsatz von Medikamenten gilt es sorgfältig abzuwägen

Als primäre Ursache für ADHS wird gemäss aktuellem Forschungsstand eine Funktionsstörung im Gehirn vermutet, die stark genetisch bedingt ist. Das Gehirn schafft es nicht, unwichtige Informationen herauszufiltern. Das führt zu den typischen ADHS-Symptomen wie Ablenkbarkeit, Impulsivität und Zappeligkeit. Da es ADHS in sehr unterschiedlichen Ausprägungen gibt, sollte auch die Behandlung individuell angepasst werden. Ob und ab welchem Zeitpunkt dabei auch Medikamente wie Ritalin zum Einsatz kommen, wird bis heute kontrovers diskutiert.

Folsäure und ADHS?

Dieser Zusammenhang wird selten diskutiert. Immerhin haben einerseits langfristige Studien in Norwegen, Holland und England gezeigt, dass bei niedrigen Folatwerten der Mutter in der Frühschwangerschaft ein erhöhtes Risiko beim Kind für spätere Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität, emotionale Störungen und sogar Autismus besteht. Andererseits kann auch ein Folatmangel beim Schulkind zu Verhaltensstörungen führen. So zeigte eine schwedische Studie bei Kindern mit hohem Folatspiegel, dass diese sich besser konzentrieren konnten und im Durchschnitt bessere Noten erzielten.



Hochgenuss mit viel Folsäure

Kathrin Toldo gehört zu den bekanntesten Food-Bloggerinnen der Schweiz. Unter kuisine.ch veröffentlicht sie wöchentlich neue, leckere Rezepte. Für das Folsäure-Magazin hat sie einen exquisiten Linsensalat mit Forelle, Mango und Nüssen zubereitet.



«Rezepte mit nachhaltigen, gesunden, frischen Zutaten sind genau nach meinem Geschmack.»

Kathrin Toldo

Linsensalat mit Forelle, Mango und Nüssen

Für 4 Personen
Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Zutaten

Salatsauce
4 Esslöffel Aceto balsamico
4 Esslöffel Olivenöl
1 Schalotte, fein gehackt
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 TL Senf
3 Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein gehackt
Nach Bedarf Salz
Wenig Pfeffer aus der Mühle

Salat

5 dl Gemüsebouillon
250 g grüne Linsen
300 g geräucherte Forellenfilets, in Stücken
2 Mangos, in ca. 5 mm dicken Scheiben
150 g Nüsslisalat, gewaschen
50 g Baumnüsse, gehackt
30 g Haselnüsse, gehackt
1 EL Ahornsirup
1 EL Weizenkeime
Nach Bedarf Salz
Wenig Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Salatsauce alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Für die Linsen Gemüsebouillon in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, die grünen Linsen beigegeben, zugedeckt ca. 30 Min. weich köcheln; evtl. abtropfen, auskühlen, mit der Hälfte der Salatsauce mischen und zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Die gehackten Nüsse ohne Fett in einer Bratpfanne rösten, mit Ahornsirup mischen und auf einem Backtrennpapier auskühlen lassen. Die Forellenfilets, Mangoscheiben und den Nüsslisalat zu den Linsen geben und sorgfältig mischen. Mit der zweiten Hälfte der Salatsauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit den Nüssen und den Weizenkeimen bestreuen.

Tipp

Toast dazuservieren. Statt Mangos können auch Papayas oder Orangen verwendet werden. Für eine vegetarische/vegane Variante die Forellenfilets weglassen oder durch Käse oder Tofu ersetzen.

Lust auf mehr?

Unter stiftung-folsaeure.ch finden Sie viele feine Folsäure-Rezepte. Mehr von Kathrin Toldo gibt's unter kuisine.ch.

Da hat's Folsäure drin

Produkte mit einer Extraportion Folsäure erkennt man in der ganzen Schweiz am Folsäure-Label auf der Verpackung. Bereits gegen 200 Artikel sind mit diesem Label gekennzeichnet – und es werden von Jahr zu Jahr mehr.



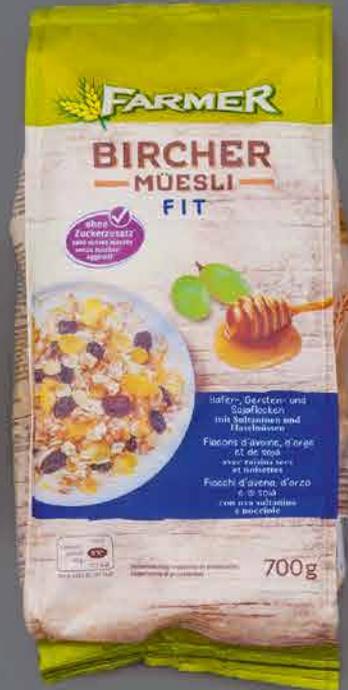
Entdecken Sie noch mehr Angebote an leckeren Folsäure-Produkten unter stiftung-folsäure.ch



80 µg Folsäure/100 g



200 µg Folsäure/100 g



300 µg Folsäure/100 g



60 µg Folsäure/100 g*



500 µg Folsäure/100 g



300 µg Folsäure/ Tablette



600 µg Folsäure/ 2 Tabletten



400 µg Folsäure/ 3 Tabletten



je 60 µg Folsäure/100 g



400 µg Folsäure/Tablette



200 µg Folsäure/100 g



200 µg Folsäure/100 g

* Nur in grösseren Filialen erhältlich.

Gemeinsam zum Erfolg

Die Stiftung Folsäure Schweiz kann sich auf viele starke Partner verlassen, die mithelfen, die «Folsäure-Lücke» in der Schweiz zu schliessen.

Hauptpartnerin

MIGROS

Partner für Folsäure-Vitaminpräparate bei Kinderwunsch



Partner für Stillprodukte



Partner für Multivitamin- und Mineralpräparate



Partner für die Gesundheit



Partner für Lebensmittel

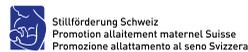


Ein «Körnchen» besser.

Medienpartner



Organisationen



Gewinnen Sie einen Skitag mit Maria Walliser in Davos Klosters

Der Preis gilt für 2 Personen, inkl. Skipass und Übernachtung mit Halbpension im 5-Sterne-Hotel Seehof in Davos.



Weitere Preise:



20x 1 DAR-VIDA Schlausnacker-Box



jemalt
20x jemalt Sets (450-g-Dose und Tabs)

Ausfüllen und ab die Post! Teilnahmeschluss ist der 28. Februar 2019. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf: www.stiftung-folsaeure.ch/wettbewerb

Bitte einsenden an: Stiftung Folsäure Schweiz, Gartenstrasse 2, Postfach, 6302 Zug; Sie können auch online mitmachen: www.stiftung-folsaeure.ch/wettbewerb

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Gesundheits-
Wettbewerb
3 Gesundheits-
Arrangements zu
gewinnen unter
swica.ch/gewinnen



OB LEON ODER LEONIE

In jedem Fall tun wir mehr für Sie. Mit individuellen Versicherungslösungen und umfassenden Serviceleistungen setzen wir uns jederzeit für Ihre Gesundheit ein. Denn es gibt nichts Wichtigeres als ein gesundes und aktives Leben. Sprechen Sie mit uns über Ihren Versicherungsschutz. **Telefon 0800 80 90 80 oder swica.ch/vorteile**

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA