



Stiftung Folsäure Offensive Schweiz

Rückblick Jahrestagung 2008	01
Medinova	03
Highlights 2008	03
Wochen, die entscheiden	04
Burgerstein Vitamine	05
Impressum	05

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder

Ich habe mich sehr gefreut, dass so viele Partner an die Jahrestagung vom 1. Oktober 2008 gekommen sind. Es war sehr interessant, mit den Partnern direkt ins Gespräch zu kommen.

Wir dürfen alle sehr stolz auf das sein, was die «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» in diesem Jahr geleistet hat. Durch Donationen konnte Maria Walliser junge Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung unterstützen. Das Folsäure Magazin und die Newsletter haben ein frisches Gesicht bekommen. Und die SFO darf auf so viele Partner bauen wie noch nie. Vielen Dank!

Im nächsten Jahr werden wir die Jahrestagung ausserhalb der Ferienzeiten organi-

sieren, damit noch mehr Partner daran teilnehmen können.

Besonders bedanke ich mich bei der Helsana für die freundliche Einladung und die grosszügige Gastfreundschaft.

Mit Herz dabei!

Erich P. Meyer
Geschäftsführer
«Stiftung Folsäure Offensive Schweiz»

MIT HERZ DABEI

Die SFO wächst und ist im Schwung

Die «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz» SFO hat an ihrer Jahrestagung vom 1. Oktober 2008 mit ihren Partnern diskutiert. Auf Einladung der Helsana fand die Tagung am Helsana-Hauptsitz in Dübendorf statt.

Die Stiftungsratspräsidentin Maria Walliser begrüsst über 50 Delegierte und Gäste und bedankte sich bei ihnen für die gute Zusammenarbeit in der Folsäure-Aufklärung. Ein spezieller Dank ging an Manfred Manser, den Vorsitzenden der Helsana-Konzernleitung, für das Gastrecht.



Zahlreiche Delegierte und Gäste fanden sich am Helsana-Hauptsitz in Dübendorf zur SFO Jahrestagung ein.

Erich P. Meyer
informierte über das
Folsäure Magazin.



Die charmante Stiftungs-
ratspräsidentin Maria
Walliser hiess alle herzlich
willkommen.

Rob Hartmans erläutert
das Engagement der
Helsana.



Erich P. Meyer berichtete über die finanziellen Aspekte des Folsäure Magazins. Trotz Neudesign, erhöhter Auflage und Beiheftung in publizumsstarken Zeitschriften sei es gelungen, die Kosten zu senken.

einzigartig: In keinem anderen Land wird das Thema Folsäure mit Hilfe einer privaten Trägerschaft öffentlich bekannt macht. Der Erfolg ist ebenfalls beispiellos.



Folsäure Magazin kommt an

Das Neudesign des Folsäure Magazins kommt an. Mit einer Auflage von fast einer Million erreicht es durch die Beiheftung im Beobachter und in der Schweizer Hausapotheke (d/f) ca. drei Millionen Leser.

Helsana-Trails

Rob Hartmans, Leiter Unternehmenskommunikation der Helsana, zeigte in seinem Referat wie die Helsana die Themen Ernährung und Bewegung kommuniziert. Zentral ist dabei das Engagement der Helsana für das Nordic Walking. Mit über 80 Trails in der ganzen Schweiz bietet Helsana ein dichtes Netz an Standorten an. Ab 2009 soll es 100 solcher Trails geben. Das sei, so Hartmans, mehr als es Helsana-Filialen gäbe.

Diesen Schwung, so Stiftungsrat Peter W. Ottiger, werde ins nächste Jahr mitgenommen, wenn es – unter anderem – um die Vorbereitung des Zehnjahres-Jubiläums gehe.

Ein sympathisches Give-Away überreichte die Firma Beiersdorf den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Jahrestagung: Die DNAge Handcrème mit Folsäure. Besten Dank!

Donationen für junge Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung

Maria Walliser war sichtlich stolz auf die Empfängerinnen und Empfänger der Donationen: Sowohl bei den Paralympics als auch bei der Junioren-WM waren sie äusserst erfolgreich. Die jungen Sportlerinnen und Sportler hatten sich dank der Unterstützung durch die SFO neue Handbikes anschaffen können. Maria Walliser hatte grosszügige Schecks an der Ascona Golf Charity sowie vom Skiclub Davos und der ICMA in Empfang nehmen dürfen.

Anschliessend lud der Vorsitzende der Helsana-Konzernleitung Manfred Manser zum gemeinsamen Apéro und zum feinen und folsäurehaltigen Abendessen in die haus-eigene Cantina Giardino.

Weltweit einzigartig

Anne Lange von Bayer, Thorid Klantschitsch von Hochdorf Nutrition sowie André Bühler von Present-Service, der Initiant der Familienmesse FamExpo, gaben in einer kleinen Talkrunde Feedback und Anregungen zur Arbeit der SFO. Dabei erwies sich die SFO als weltweit

Peter W. Ottiger, Stiftungsrat SFO; Maria Walliser, Präsidentin SFO; Manfred Manser, CEO Helsana; Erich P. Meyer, Geschäftsführer SFO (von links).



Neue Folsäure-Produkte für die Schwangerschaft

Interview mit Frank Buennig, Medinova



Frank Buennig, Managing Director, Medinova

Neu zu den Partnern der SFO zählt die Medinova. Die Medinova produziert und vertreibt pharmazeutische Spezialitäten für die Gynäkologie und Dermatologie, gegen Halsschmerzen und Schlafstörungen. Frank Buennig ist Managing Director der Medinova und beantwortet unsere Fragen.

Was war Ihre Motivation, Partner der SFO zu werden?

Die SFO leistet einen grossartigen Beitrag bei der Aufklärung zur Folsäure-Prophylaxe. Für Medinova als Anbieter eines modernen Multivitamin-Präparates mit einer neuen Generation von Folsäure ist es ein natürliches Anliegen, die SFO bei dieser wichtigen Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen.

Inwiefern ist Metafolin® – die von Ihnen vermarktete Folsäure – neu?

Fast jede zweite Frau kann aufgrund eines Enzymdefektes Folsäure nur reduziert nutzen. Metafolin ist die Calciumverbindung der körpereigenen Folate und kann deshalb besser verwertet werden. Femibion® kann mit Metafolin® so zu einer noch besseren Folsäure-Prophylaxe beitragen.

Seit wann haben Sie Produkte mit Folsäure im Angebot?

Wir führten Mitte November unser Femibion® 800 mit Metafolin®, der Calciumverbindung des körpereigenen Folates, in der Schweiz ein. Femibion® 800 enthält neben 800 µg Folate neun weitere lebenswichtige Vitamine

sowie das Spurenelement Jod. Im Laufe des nächsten Jahres werden wir das ergänzende Produkt Femibion® 400 mit DHA auf den Markt bringen. Dieses enthält neben 400 µg Folaten, neun Vitaminen und Jod noch 200 mg DHA. Die DHA ist eine essentielle Fettsäure, welche speziell in der zweiten Schwangerschaftshälfte für die Entwicklung von Gehirn und Sehzellen beim Fötus wichtig ist.

Sind alle diese Produkte auf die Bedürfnisse während der Schwangerschaft ausgerichtet?

Ja, unbedingt. Femibion® 800 wird mit 800 µg Folaten für die Zeit vom Kinderwunsch und bis zur 12. Schwangerschaftswoche empfohlen. Ab der 13. Schwangerschaftswoche und bis zum Ende der Stillzeit können wir mit Femibion® 400 + DHA ein optimales Produkt anbieten. Die Kombination der beiden Produkte bietet den Frauen ein massgeschneidertes Konzept für die ganze Schwangerschaft und Stillzeit, angepasst an die unterschiedlichen Bedürfnisse.

Welche Erfahrungen haben Sie in der Zusammenarbeit mit der SFO gemacht?

Die Teilnahme an der Jahresversammlung hat uns gezeigt, mit welchem grossem Engagement die Leute der SFO hinter dem Projekt Folsäure-Prophylaxe stehen. Andererseits kam die grosse Anzahl von verschiedensten Sponsoren zur Sprache, welche auch für uns nicht ganz unproblematisch ist. Es besteht als Einzelfirma natürlich die Gefahr, im grossen «Meer» dieser vielen Sponsoren unterzugehen.

Die Highlights 2008

März

Der Newsletter erhält ein neues Design.

April

Das Infoheft Folsäure ist frisch gestaltet und trägt einen neuen Namen: Folsäure Magazin. Versand an Gynäkologen und Verbände sowie Beiheftung im Beobachter.

Juni

Teilnahme der SFO an der FamExpo. An unserem Messestand können wir mit sehr vielen Familien über die Bedeutung der Folsäure sprechen.

August

Das Folsäure Magazin ist der Schweizer Hausapotheke (d/f) beigeheftet.

September

Andrea von Büren gewinnt mit ihrem neuen Handbike Gold an der Junioren-WM in den USA.

Januar bis Dezember

Während des ganzen Jahres darf Maria Walliser jungen Sportlerinnen und Sportlern mit Behinderung finanzielle Unterstützung zukommen lassen. Auf diese Weise können sich die Sportlerinnen und Sportler neue Sportgeräte anschaffen.

Wochen, die entscheiden

von Marianne Botta Diener



Marianne Botta Diener

Wussten Sie, dass rund jede zweite Schwangerschaft ungeplant eintritt? Das heisst keineswegs, dass diese Kinder nicht gewollt werden. Aber es heisst, dass die werdenden Mütter wahrscheinlich bezüglich Folsäure eher unterversorgt sind.

Leiden Frauen in den Wochen vor der Befruchtung und in der ersten Phase der Schwangerschaft an einem Folsäuremangel, steigt das Risiko, dass das Baby mit einem Geburtsfehler geboren wird. Am häufigsten treten dabei Neuralrohrdefekte, wie Spina Bifida oder eine Lippen-Kiefer-Gaumenspalte auf, wahrscheinlich ist auch das Risiko für einen Herzfehler erhöht.

Mittlerweile haben verschiedene Studien aufgezeigt, dass die Einnahme von 0,4 mg Folsäure pro Tag das Risiko für einen Neuralrohrdefekt um 70% senken kann. Doch gerade die Folsäureversorgung stellt für viele Frauen ein Problem dar. Die Gründe dafür sind vielfältig: Das schnelle Wachstum des ungeborenen Babys führt dazu, dass die werdende Mutter mehr Folsäure braucht, denn das Vitamin spielt eine fundamentale Rolle bei der Zellteilung und Zelldifferenzierung. Gleichzeitig wird während einer Schwangerschaft mehr Folsäure ausgeschieden, welche ja eigentlich fürs gesunde Wachstum des Babys benötigt würde.

Praxis-Tipp für Frauen

Frauen im gebärfähigen Alter sollten unbedingt genügend folsäurereiche Lebensmittel wie Weizenkeime, getrocknete Bierhefe, Vollkornprodukte, Brokkoli, Spinat oder Leber essen. Oder mit Folsäure angereicherte Lebensmittel. Oder täglich ein Folsäurepräparat. Dies kann ohne Angst geschehen, denn ein Zuviel an Folsäure ist nicht schädlich: Die überschüssige Menge wird einfach mit dem Urin ausgeschieden. Werden Sie schwanger, sollten Sie sofort nach dem positiven Schwangerschaftstest beim Gynäkologen oder beim Apotheker ein Folsäurepräparat besorgen – falsch machen können Sie damit nichts.

Heute starten viele Frauen bereits mit einem Folsäuremangel in die Schwangerschaft. Der Körper kann Folsäure nur für wenige Wochen in der Leber speichern. Wird mit der Ernährung zu wenig Folsäure aufgenommen, drohen bereits nach kurzer Zeit Mangelerscheinungen. Leider ist Folsäure ähnlich leicht zerstörbar wie Vitamin C. Beim Kochen können locker 50 bis 90% der Folsäure zerstört werden. Zudem essen die wenigsten Menschen genügend folsäurereiche Lebensmittel wie Gemüse oder Vollkornprodukte.

Doch damit nicht genug: Die Folsäureaufnahme ist nämlich extrem leicht stöbar. Aspirin, die Einnahme der Verhütungspille, magensäurebindende Medikamente und Antibiotika hemmen die Folsäureaufnahme im Darm. Auch der Konsum von Alkohol oder Nikotin führt rasch zu einem Folsäuremangel. Eine junge Frau, die während Jahren mit der Pille verhütet hat, raucht, gelegentlich Alkohol trinkt, ihre Kopfschmerzen mit Aspirin behandelt und Vollkornprodukte sowie Salat nicht mag, leidet höchstwahrscheinlich an einem Folsäuremangel – und kann von einem Tag auf den anderen schwanger werden.

Bis sie den positiven Schwangerschaftstest in den Händen hält, können unter Umständen mehrere Wochen vergehen. Und genau diese Wochen sind entscheidend, wenn es um die Verabreichung eines Folsäurepräparates zur Prävention von Neuralrohrdefekten geht. Natürlich muss sie nicht zwingend ein Kind mit einem Neuralrohrdefekt gebären. Aber die Reduktion des Risikos um satte 70% ist doch beeindruckend.

Übrigens können auch Frauen, die nicht schwanger sind, von genügend Folsäure profitieren. Das Vitamin verbessert nämlich nachweislich die Fruchtbarkeit.

Buchtipps:

Marianne Botta Diener. Kinderernährung gesund und praktisch. So macht Essen mit Kindern Freude. Beobachter-Buchverlag, 3. Auflage, 2008, CHF 36.–.

Marianne Botta Diener. Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühlernährungsbuch für Frauen. Beobachter-Buchverlag, 2. Auflage 2008, CHF 38.–.

Massgeschneidert für Sportlerinnen und Sportler

Interview mit Hugo Schurgast, Burgerstein Vitamine



Hugo Schurgast,
wissenschaftlicher Leiter,
Burgerstein Vitamine

Im November haben Sie Ihr neues Produkt Burgerstein Sport lanciert. Was war der Grund dafür, dieses Produkt zu entwickeln?

Der Anstoss, ein speziell auf die Nährstoff-Bedürfnisse von Sportlern abgestimmtes Multivitamin-Mineral-Basispräparat herzustellen, kam direkt vom Markt. Sportärzte, Sportler und der Fachhandel haben uns gedrängt, ein Präparat herzustellen, das einfach einzunehmen ist, Nährstoffe enthält, die vom Körper optimal verwertbar sind und das je nach Trainingsaufwand und Körpergewicht individuell dosiert werden kann. Mit Burgerstein Sport steht nun sportlich aktiven Menschen ein nach den modernsten Erkenntnissen der Sport-Ernährungswissenschaft entwickeltes Produkt zur Verfügung.

Mit Burgerstein Sport kann der Sportler seinen erhöhten Bedarf an Nährstoffen kompensieren, sein Leistungspotential besser ausschöpfen und sich auch besser vor Krankheiten (z.B. Infekten) schützen.

Brauchen Sportler besonders viel Folsäure?

Untersuchungen in Europa und in den USA haben gezeigt, dass bei Sportlerinnen und Sportlern die Folsäure-Zufuhr oft ungenügend ist. Darüber hinaus muss auch angenommen werden, dass durch die sportliche Aktivität der Folsäure-Bedarf gegenüber dem Nichtsportler leicht erhöht sein dürfte. Ferner spielt der Umstand eine Rolle, dass viele Athletinnen langfristig Hormon-Präparate zur Schwangerschafts-Verhütung einnehmen. Es ist bekannt, dass die Einnahme der Antibaby-Pille einen Mehrbedarf an Folsäure zur Folge hat. Eine regelmässige Folsäure-Substitution im Bereich von 0,3 bis 0,8 mg pro Tag ist also empfehlenswert.

Ist Burgerstein Sport auch für die Einnahme während der Schwangerschaft geeignet?

Burgerstein Sport kann grundsätzlich auch während einer Schwangerschaft eingenommen werden. Allerdings ist Burgerstein Sport natürlich nicht speziell für die Schwangerschaft entwickelt worden, so dass einzelne Elemente wie Eisen oder auch Magnesium je nach Bedürfnis separat zugeführt werden müssen.

Burgerstein Sport in Kürze

Ziel bei der Entwicklung von Burgerstein Sport war es, die für Sportlerinnen und Sportler wichtigsten Wirkstoffe in optimaler Zusammensetzung in einem einzigen Präparat zu vereinen.



Was enthält Burgerstein Sport?

Burgerstein Sport enthält sämtliche wichtigen Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Der beigefügte Beeren-Extrakt besitzt einen hohen ORAC-Wert und damit die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren und oxidativen Stress zu reduzieren. Burgerstein Sport enthält zudem hochwertige, aufeinander abgestimmte Mikronährstoffe. Sämtliche Inhaltsstoffe kommen natürlicherweise in der Nahrung und im Körper vor – auf körperfremde Süss- und Aromastoffe sowie Konservierungsmittel wird verzichtet.

Was nützt Burgerstein Sport?

- Kompensiert den erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen im Sport
- Ermöglicht ein optimales Ausschöpfen der eigenen Leistungskapazität
- Neutralisiert überschüssige freie Radikale, die bei erhöhtem Sauerstoffumsatz entstehen
- Verkürzt die Erholungs- und Regenerationszeit

Burgerstein Sport ist als regelmässige, langfristige Nahrungsergänzung geeignet und ausschliesslich in Apotheken, Drogerien sowie bei Ärzten und ausgebildeten Therapeuten erhältlich.

Segmentieren Sie Ihre Produkte weiter?

Es wird auch in Zukunft unser oberstes Ziel sein, unserer treuen Kundschaft mit den orthomolekularen Burgerstein-Produkten optimal verwertbare, gut dosierte und dem individuellen Bedürfnis entsprechende Präparate zur Verfügung zu stellen.

Impressum

Herausgeber «Stiftung Folsäure Offensive Schweiz», Hinterbergstrasse 47, 6312 Steinhausen, Telefon 041 747 21 80, Fax 041 747 21 89, info@folsaeure.ch, www.folsaeure.ch
Geschäftsführer Erich P. Meyer
Konzept/Realisation Ottiger & Partner BSW, Rothenring 22, 6015 Reussbühl-Luzern, Telefon 041 269 51 51, Fax 041 269 51 50, info@ottiger.ch, www.ottiger.ch
Koordination Judith Ottiger