



Wir wissen alle, wie wichtig es ist, auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise zu achten. Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, in bestimmten Lebensphasen die Ernährung ganz gezielt zu ergänzen.

In **FolPlus®** sind drei besonders wertvolle Vitamine enthalten:

- **Folsäure (Vitamin B₉)** hilft bei allen Zellteilungsvorgängen und beim normalen Funktionieren des Immunsystems. Außerdem trägt sie zu normalen psychischen Funktionen wie Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen bei. Folsäure hat weitere gute Eigenschaften: Sie unterstützt die normale Blutbildung und die Verringerung von Müdigkeit.

- **Vitamin B₆** unterstützt den normalen Eiweiß- und Energiestoffwechsel sowie die normalen Funktionen des Nerven- und Immunsystems. Außerdem trägt Vitamin B₆ zu normalen psychischen Funktionen und zur Verringerung von Müdigkeit bei.
- **Vitamin B₁₂** ist ebenfalls für normale psychische Funktionen, einen normalen Energiestoffwechsel und ein normal funktionierendes Immunsystem hilfreich. Zudem unterstützt es normale Funktionen des Nervensystems und die normale Bildung der roten Blutkörperchen. Besonders für ältere Menschen ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ wichtig.

Natürliches Vorkommen der Vitamine

Folsäure (Vitamin B₉): in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen

Vitamin B₆: in Fleisch, Fisch, Käse, Milch und Vollkornprodukten

Vitamin B₁₂: in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

Eigenschaften der B-Vitamine

Die drei in **FolPlus®** enthaltenen B-Vitamine unterstützen

- die Konzentrations-/Gedächtnisleistung
- das Immunsystem
- den Homocystein-Stoffwechsel

B-Vitamine und Homocystein

Eine Besonderheit der in **FolPlus®** enthaltenen drei B-Vitamine ist deren Beitrag zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel.

Homocystein ist ein Eiweißbaustein, der natürlicherweise beim Abbau des lebenswichtigen Eiweißbausteins Methionin entsteht.

Ist der Körper ausreichend mit den B-Vitaminen Folsäure (B₉), B₆ und B₁₂ versorgt, wird das als Nebenprodukt gebildete Homocystein abgebaut.

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1x täglich eine Mini-Tablette **FolPlus®** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit ein. Die Einnahme sollte vorzugsweise während einer Mahlzeit oder eines Snacks erfolgen. Dadurch wird die Aufnahme von Vitamin B₁₂ erleichtert.

Packungsgröße

Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten.

Aufbewahrung

Die Tabletten müssen trocken, nicht über 25 °C und unzugänglich für kleine Kinder gelagert werden. Da die Tabletten empfindlich auf Feuchtigkeit reagieren, sollte eine Aufbewahrung im Badezimmer oder Kühlschrank vermieden werden.

Hinweise

- Mit **FolPlus® D₃** können Sie Ihre Ernährung zusätzlich mit Vitamin D₃ ergänzen.
- Durch den Verzicht auf Farbstoffe ist die Eigenfarbe der enthaltenen Nährstoffe sichtbar. Violett bis schwarz erscheinende Punkte sind auf die Eigenfarbe des Vitamin B₁₂ zurückzuführen.

Auf folplus.de finden Sie weitere Produktinformationen, Tipps für die körperliche und geistige Fitness, einen Gedächtnistest sowie kostenlose Serviceangebote.

Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B₆) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamin B ₆	4 mg	286
Folsäure (B ₉)	400 µg	200
Vitamin B ₁₂	30 µg	1200

* Referenzmenge gemäß LMIV

Die Mini-Tabletten sind **glutenfrei und laktosefrei sowie frei von** Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen.

Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

SteriPharm GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin
www.folplus.de

