



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® D3** sind vier 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 Denkfähigkeiten 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.
- **Vitamin D3** ist das „Knochenvitamin“. Es trägt zum Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen sowie zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei. Vitamin D wird bis zu 90 % durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Hält man sich zu selten im Freien auf, leidet folglich die Versorgung mit diesem Vitamin. Für die zweite Lebenshälfte ist Vitamin D3 von besonderer Bedeutung.

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

Vitamin D3: hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: in Lebertran, fettreichem Fisch

Eigenschaften der B-Vitamine

Die drei in **FolPlus® D3** enthaltenen B-Vitamine unterstützen

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

B-Vitamine und Homocystein

Eine Besonderheit der in **FolPlus® D3** 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.

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

Eigenschaften von Vitamin D3

Das in **FolPlus® D3** enthaltene Vitamin D3 unterstützt

- die Knochen
- die Muskeln
- das Immunsystem

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1x täglich eine Mini-Tablette **FolPlus® D3** 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.

Hinweis

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.

Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cyanocobalamin (Vitamin B12) | Cholecalciferol (Vitamin D3)

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamin B6	4 mg	286
Folsäure (B9)	400 µg	200
Vitamin B12	30 µg	1200
Vitamin D3**	20 µg***	400

* Referenzmenge gemäß LMIV

** aus Schafwolle gewonnen und hochgereinigt; keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar

*** entspricht 800 I.E. (Internationale Einheiten)

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

