# FolPlus®

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 $B_9$)** 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 $B_6$** unterstützt den normalen Eiweiß- und Energiestoffwechsel sowie die normalen Funktionen des Nerven- und Immunsystems. Außerdem trägt Vitamin $B_6$ zu normalen psychischen Funktionen und zur Verringerung von Müdigkeit bei.

**Vitamin $B_{12}$** 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 $B_{12}$ wichtig.

## Natürliches Vorkommen der Nährstoffe

- **Folsäure (Vitamin $B_9$):** in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen
- **Vitamin $B_6$:** in Fleisch, Fisch, Käse, Milch und Vollkornprodukten
- **Vitamin $B_{12}$:** 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 ($B_9$), $B_6$ und $B_{12}$ versorgt, wird das als Nebenprodukt gebildete Homocystein abgebaut.

## Verzehrempfehlung

Nehmen Sie 1 x 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 $B_{12}$ 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 $B_{12}$ zurückzuführen.

## Zutaten

Füllstoffe: Cellulose, Calciumphosphat; Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin $B_6$); Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Überzugsmittel: Hydroxypropylcellulose; Cyanocobalamin (Vitamin $B_{12}$)

| 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 vegan, glutenfrei, zuckerfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, Farbstoffen und Aromastoffen.

Nahrungsergänzungsmittel. Erhältlich in allen Apotheken.

**SteriPharm GmbH & Co. KG**
Robert-Koch-Platz 4
D-10115 Berlin
www.folplus.de

Stand: 07/2026