



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

In **FolPlus®+D<sub>3</sub>** sind vier besonders wichtige Vitamine enthalten, die sowohl die geistige als auch körperliche Leistungsfähigkeit unterstützen.

**Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>)** 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<sub>6</sub>** hilft den normalen Funktionen des Nerven- und Immunsystems sowie dem normalen Eiweiß- und Energietstoffwechsel. Auch Vitamin B<sub>6</sub> trägt zu normalen psychischen Funktionen und zur Verringerung von Müdigkeit bei.

**Vitamin B<sub>12</sub>** ist ebenfalls für normale psychische Funktionen, einen normalen Energietstoffwechsel und ein normal funktionierendes Immunsystem hilfreich. Zudem unterstützt es die normale Funktion des Nervensystems und die normale Bildung der roten Blutkörperchen. Besonders für ältere Menschen ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> wichtig.

**Vitamin D<sub>3</sub>** ist das „Knochenvitamin“. Es unterstützt den Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen sowie ein normal funktionierendes Immunsystem. 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 wichtigen Vitamin. Für die zweite Lebenshälfte ist Vitamin D<sub>3</sub> von besonderer Bedeutung.

**Natürliches Vorkommen der Nährstoffe**  
**Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>)**: in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen

**Vitamin B<sub>6</sub>:** in Fleisch, Fisch, Käse, Milch und Vollkornprodukten

**Vitamin B<sub>12</sub>:** in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

**Vitamin D<sub>3</sub>:** hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: in Lebertran, Fisch und Eiern

#### B-Vitamin-Trio Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub>

Die B-Vitamine in **FolPlus®+D<sub>3</sub>** haben eine gemeinsame Aufgabe: Sie unterstützen den normalen Ablauf des Homocystein-Stoffwechsels.

#### Homocystein – was ist das?

Homocystein ist ein Eiweißbaustein, der als Zwischenprodukt bei Stoffwechselprozessen ständig im menschlichen Körper entsteht und ab einer bestimmten Konzentration schädlich wirkt. Deshalb muss er so schnell wie möglich wieder „entsorgt“ werden.

Dabei hilft das B-Vitamin-Trio Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub>: Es trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

#### Das B-Vitamin-Trio unterstützt

- Konzentration und Gedächtnisleistung<sup>1</sup>
- Nerven<sup>2</sup>- und Immunsystem<sup>1</sup>
- Antriebskraft<sup>1</sup> und Energie<sup>2</sup>

#### Packungsgröße

Eine Packung enthält 90 Mini-Tabletten.

#### Verzehempfehlung

Nehmen Sie 1x täglich eine Mini-Tablette **FolPlus®+D<sub>3</sub>** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit ein. Die Einnahme sollte vorzugsweise während einer Mahlzeit oder eines Snacks erfolgen. Dadurch wird die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> erleichtert.

#### 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<sub>12</sub> zurückzuführen.

Auf [folplus.de](http://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 B<sub>6</sub>) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>) | Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>)

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamin B <sub>6</sub>	4 mg	286
Folsäure (B <sub>9</sub> )	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	30 µg	1200
Vitamin D <sub>3</sub> **	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 **gluten- und laktosefrei** sowie **frei von Fruktose, Nanopartikeln, Konserverungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen**. Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

SteriPharm GmbH & Co. KG  
Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin  
[www.folplus.de](http://www.folplus.de)



## Gut in Schuss mit FolPlus®



<sup>1</sup> Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> unterstützen die normalen Funktionen der Psyche (wie Konzentration und Erinnerungsvermögen) und des Immunsystems, wirken beim Homocystein-Stoffwechsel mit und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.

<sup>2</sup> Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sind an den normalen Funktionen des Nervensystems und des Energietstoffwechsels beteiligt.

<sup>3</sup> Vitamin D<sub>3</sub> ist zur Erhaltung normaler Knochen sowie für die Funktionen der Muskeln und des Immunsystems wichtig.