

# Gut in Schuss mit FolPlus®

-  B-Vitamine für das Gedächtnis, die Nerven und die Energie
-  Vitamin D<sub>3</sub> für die Knochen, die Muskeln und das Immunsystem



[folplus.de](http://folplus.de)

# FolPlus®



## Wie bleibe ich fit?

Es gibt einiges, womit Sie Ihre körperliche und geistige Fitness in Schwung halten können: Ernähren Sie sich gesund, bewegen Sie sich viel und gönnen Sie Ihrem Körper eine tägliche Extra-portion an B-Vitaminen und Vitamin D<sub>3</sub>.

**FolPlus®** und **FolPlus® + D<sub>3</sub>** liefern diese Vitamine, die sowohl Ihre Gedächtnisleistung als auch die normale Funktion Ihres Nervensystems und Energiestoffwechsels unterstützen. Das Vitamin D<sub>3</sub> in **FolPlus® + D<sub>3</sub>** trägt zum Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen sowie eines normal funktionierenden Immunsystems bei.

Oft geht es schon um die 40 los:  
Eine Nacht mit wenig Schlaf wird nicht mehr so schnell weggesteckt, das Nervenkostüm wird dünner, Erkältungen kommen schneller und gehen langsamer.

Das Gehirn muss tagtäglich Enormes leisten, kann sich aber mit den Jahren immer weniger merken. Jetzt ist es an der Zeit, aktiv zu werden und selber etwas für sich zu tun!

# Gute Ernährung – das A und O

Es kann nicht oft genug gesagt werden: Essen Sie ausreichend Obst und Gemüse!

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich sollten es sein. Zur optimalen Ernährung gehören außerdem Milch- und Vollkornprodukte, Eier und Nüsse, möglichst zweimal wöchentlich frischer Fisch und ab und zu ein gutes Stück Fleisch. Diesen Empfehlungen sollte jeder folgen, um sich ausgewogen zu ernähren.

Das Leben wird jedoch mehr und mehr von Hektik und Stress bestimmt. Für eine frisch zubereitete, vollwertige Mahlzeit bleibt meist wenig Zeit. Schneller und bequemer ist es, ein Fertiggericht zu erwärmen. Auch der Ausgleich durch Sport und Erholung kommt oft zu kurz – und das besonders in einem Alter, in dem es immer wichtiger wird, sich mehr um seine Gesundheit zu kümmern.

Hinzu kommt, dass mit dem Älterwerden das Vermögen, wichtige Vitamine aus der Nahrung zu verwerten, abnimmt. Zudem können regelmäßig eingenommene Medikamente die Aufnahme der Vitamine aus dem Darm hemmen.

All diese Umstände führen zu einem erhöhten Vitaminbedarf.

Es ist daher sinnvoll, wenn Sie Ihre Ernährung gezielt mit wichtigen Vitaminen ergänzen, die ganz bestimmte Funktionen im Körper erfüllen. Die B-Vitamine Folsäure (B9) + B6 + B12 in **FolPlus®** und das zusätzliche Vitamin D3 in **FolPlus®+D3** liefern hierbei einen wertvollen Beitrag.



## Welche Aufgaben haben die Vitamine in FolPlus® und FolPlus®+D3?

### Folsäure

Folsäure, auch Vitamin B9 genannt, hilft bei allen Zellerneuerungsvorgängen und hat damit auch einen positiven Einfluss auf Haut, Haar und Nägel. Außerdem unterstützt sie normale psychische Funktionen wie Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen und das normale Funktionieren des Immunsystems.

Folsäure hat eine weitere gute Eigenschaft: Sie wirkt mit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit zu verringern.



### Vitamin B6

Vitamin B6 ist für die normalen Funktionen des Nerven- und Immunsystems sowie des Eiweiß- und Energiestoffwechsels wichtig. Auch dieses Vitamin trägt zu normalen psychischen Funktionen und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Und: Es wirkt bei der Regulierung der Hormontätigkeit mit.

### Vitamin B12

Der wichtigste Partner der Folsäure ist Vitamin B12. Es ist ebenfalls für normale psychische Funktionen sowie normale Funktionen des Energiestoffwechsels und Immunsystems hilfreich. Zudem unterstützt es das normale Funktionieren des Nervensystems und die normale Bildung der roten Blutkörperchen.

Für die Aufnahme des Vitamins aus der Nahrung und seine Verwertung ist es wichtig, dass die Magenschleimhaut intakt und funktionsfähig ist.

## Vitamin D<sub>3</sub>

Vitamin D<sub>3</sub> ist das „Knochenvitamin“. Es unterstützt den Erhalt normaler Knochen sowie normaler Funktionen der Muskeln und des Immunsystems.

Vitamin D<sub>3</sub> wird als Provitamin 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.

---

Das Vitamin D<sub>3</sub> in **FolPlus®+D<sub>3</sub>** wird aus Schafwolle gewonnen und so aufgereinigt, dass keine tierischen DNA-Spuren mehr nachweisbar sind.

---

Für die zweite Lebenshälfte ist eine zusätzliche Aufnahme von Vitamin D<sub>3</sub> von besonderer Bedeutung, da bei älteren Menschen die Fähigkeit zur Umwandlung des Provitamins in die bioaktive Form nachlässt.

## Natürliches Vorkommen der Vitamine

---

**Folsäure (B<sub>9</sub>):** Blattsalate, Brokkoli, Grünkohl, Tomaten, Spinat, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Hefe, Eier und Nüsse

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

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

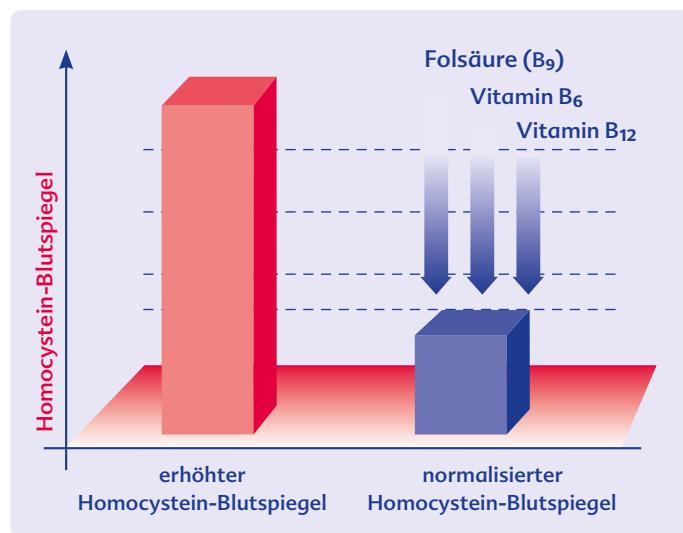
**Vitamin D<sub>3</sub>:** hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: in Lebertran, Fisch und Eiern



## Wozu dient die B-Vitamin-Kombination in FolPlus® und FolPlus®+D<sub>3</sub>?

Neben den aufgeführten Funktionen der einzelnen Vitamine hat das B-Vitamin-Trio Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> ein gemeinsames Ziel: Es wandelt die in hohen Konzentrationen für den menschlichen Körper schädliche Aminosäure Homocystein in nützliche Aminosäuren um und unterstützt damit den Ablauf eines normalen Homocystein-Stoffwechsels.

Nehmen Sie diese Vitaminkombination regelmäßig ein, können Sie die Homocystein-Menge, die während der Stoffwechselvorgänge entsteht, niedrig halten.



## Was ist Homocystein?

Homocystein ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das bei der Nahrungsverwertung entsteht. Da Homocystein eine Aminosäure ist, die in erhöhten Konzentrationen den Gehirnstoffwechsel, die Blutgefäße und die Knochensubstanz negativ beeinflussen kann, wird sie so schnell wie möglich zu anderen, nützlichen Aminosäuren weiterverarbeitet.

Hierfür ist das B-Vitamin-Trio Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> verantwortlich. Es trägt dazu bei, dass der Homocystein-Stoffwechsel reguliert wird und sich keine größeren Mengen dieser Aminosäure anreichern, die für den Körper schädlich sein können.

Die B-Vitamine in **FolPlus®** und **FolPlus®+D<sub>3</sub>** helfen, dass der Homocystein-Stoffwechsel normal abläuft und unterstützen dadurch Ihre Gedächtnisleistung, Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Knochensubstanz.

**Unsere Empfehlung:** Lassen Sie Ihren Homocystein-Wert beim Arzt oder direkt in einer Laborpraxis bestimmen. Blutwerte unter 10 µmol/L gelten als normal, Werte zwischen 10 und 30 µmol/L als erhöht, über 30 µmol/L als stark erhöht.



\*Gehalt Homocystein (µmol/L)

# Welchen weiteren Einfluss haben die Vitamine auf unseren Körper?

## Geistige Leistungsfähigkeit

- Folsäure (B<sub>9</sub>), Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> unterstützen die Konzentration sowie das Erinnerungs- und Denkvermögen.
- Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zu einem normal funktionierenden Nervensystem bei.
- Vitamin B<sub>6</sub> ist an der Produktion von Nervenbotenstoffen im Gehirn beteiligt.

## Körperliche Leistungsfähigkeit

- Die drei B-Vitamine wirken sich positiv auf den Energiestoffwechsel aus und verringern Müdigkeit und Abgeschlagenheit.
- Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> unterstützen die normale Bildung roter Blutkörperchen.
- Vitamin B<sub>6</sub> hilft, Proteine herzustellen, die unter anderem für den Aufbau der Muskelmasse eingesetzt werden.
- Vitamin D<sub>3</sub> ist wichtig für den Erhalt normaler Knochen sowie für die normalen Funktionen der Muskeln und des Immunsystems.

### Fazit: Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> und D<sub>3</sub> unterstützen

- das Gedächtnis und die Konzentration
- das Nerven- und Immunsystem
- die Antriebskraft und Energie
- die Knochen und Muskeln

## Wechseljahre...



Wie auch in der Pubertät muss der Körper während der Wechseljahre einen ungeheuren hormonellen Umbau vollziehen.

Die Sexualhormone werden nicht mehr in der Menge wie im fort pflanzungsfähigen Alter benötigt. Zu Beginn der Wechseljahre lässt daher die Funktion der Eierstöcke allmählich nach. Folglich werden immer weniger Sexualhormone, wie Östrogen und Progesteron, gebildet. Die Hormonumstellung bzw. ein Ungleichgewicht der Hormone im Blut kann dabei zu entsprechenden Wechseljahresbeschwerden und Symptomen führen.

## ... und Burnout

Vielleicht geht es Ihnen wie vielen anderen: Im Berufsalltag fühlen Sie sich überfordert und ausgenutzt. Sie stehen permanent unter Zeitdruck und werden ständig kritisiert, anstatt auch einmal ein Lob zu erfahren.

Zu Hause erwartet Sie weiter Hektik und Streit. Es bleibt kaum Luft zum Durchatmen, geschweige denn Zeit für Hobbys und Freunde. Zu diesem Druck kommen häufig auch noch Schlafstörungen dazu.

## B-Vitamine helfen

Die B-Vitamine Folsäure (B9), B6 und B12 wirken stabilisierend auf das Nervenkostüm und können dazu beitragen, dass nervöse Beschwerden gelindert werden.

Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Bildung der Nervenbotenstoffe, wie Serotonin – Botenstoff für Ruhe und Ausgeglichenheit – und Melatonin – Botenstoff für Tag-Nacht-Rhythmus.

Homocystein stört in höherer Konzentration den Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe. Indem die drei B-Vitamine die Homocystein-Produktion regulieren und so die Menge der schädlichen Aminosäure niedrig halten, kann die Bildung der Nervenbotenstoffe ungestört ablaufen.

Zudem tragen die B-Vitamine zu einer einwandfreien Beschaffenheit der sogenannten Myelinscheide bei. Diese legt sich wie ein Schutzmantel um die Nervenfasern und sorgt für eine beschleunigte Erregungsleitung im Gehirn.

## Tipps für die geistige Fitness

**Gehirnjogging:** Lösen Sie Sudokus, gehen Sie ohne Liste einkaufen oder erlernen Sie eine Fremdsprache.

**Sauerstoff:** Ein flotter Spaziergang erfrischt den Geist und kurbelt Ihre Vitamin D-Produktion an.

**Tanzen:** Fordert Ihre Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und steigert die Stimmung.

**Kommunikation:** Anregende Gespräche halten Ihr Gehirn auf Trab und sorgen für ein soziales Miteinander.

**Musizieren:** Prima für die Konzentration und Feinmotorik!



## Tipps für die körperliche Fitness

**Körpergewicht:** Achten Sie auf Ihr Gewicht – Ihre Gefäße und Gelenke werden es Ihnen danken.

**Sport:** Regelmäßiger Sport stärkt sowohl das Immun- und Herz-Kreislauf-System als auch Ihre Knochen.

**Ernährung:** Sorgen Sie für eine frische und vitaminreiche Kost.

**Rauchstopp:** Zigaretten & Co. sind Gift für Ihre Gesundheit.

**Alkohol:** Ein Glas Wein o. ä. können Sie hin und wieder genießen, aber trinken Sie nicht regelmäßig Alkohol.



## Für Gedächtnis, Nerven und Energie



## FolPlus®

Nährstoffe	pro Tablette
Vitamin B6	4 mg
Folsäure (B9)	400 µg
Vitamin B12	30 µg

FolPlus® ist frei von tierischen Bestandteilen

**Zutaten:** Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speife-fettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cyanocobalamin (Vitamin B12)

## Für Gedächtnis, Nerven, Energie sowie Knochen und Muskeln



## FolPlus® + D<sub>3</sub>

Nährstoffe	pro Tablette
Vitamin B6	4 mg
Folsäure (B9)	400 µg
Vitamin B12	30 µg
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg(800.I.E.)*

\* Internationale Einheiten

**Zutaten:** Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speife-fettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cyanocobalamin (Vitamin B12) | Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>)

**Alle Mini-Tabletten sind glutenfrei** sowie frei von Nanopartikeln, Laktose, Fruktose, Konservierungsstoffen, Farb- und Aromastoffen. Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

**Hinweis:** Da auf den Zusatz von künstlichen Farbstoffen verzichtet wird, sind kleine Sprengel auf den Tabletten sichtbar. Diese werden durch die violette Eigenfarbe des Vitamin B<sub>12</sub> hervorgerufen.

**Anwendung:** Nehmen Sie regelmäßig eine Mini-Tablette täglich unzerkaut mit etwas Flüssigkeit vorzugsweise während einer Mahlzeit oder eines Snacks ein.

**Aufbewahrung:** Bewahren Sie die Tabletten trocken, nicht über 25°C und unzugänglich für kleine Kinder auf.

## Unser kostenloser Service auf folplus.de



**Gedächtnis-Coach**  
72 Übungen und  
Gesundheitstipps



**Gedächtnis-Test**  
Online-Test zur  
geistigen Fitness



**Homocystein & Blutgefäße**  
Die gefäßschädigende  
Wirkung



**Ernährungs-pyramide**  
Mit Tipps für die  
gesunde Küche



**Folatreiche Rezepte**  
Einfach und  
gesund



**Informativer Ratgeber**  
Mit wechselnden Themen

Nutzen Sie unsere kostenlosen Serviceangebote  
und trainieren Sie Ihr Gedächtnis auf **folplus.de**



**SteriPharm**

Pharmazeutische Produkte  
GmbH & Co. KG  
Podbielskiallee 68  
D-14195 Berlin

2104

[folplus.de](http://folplus.de)

**FolPlus®**