

Gut in Schuss mit **FolPlus**[®]

- ✓ B-Vitamine für das Gedächtnis, die Nerven und Energie
- ✓ Vitamin D₃ für die Knochen und das Immunsystem



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 Extraportion an B-Vitaminen und Vitamin D₃.

FolPlus® und **FolPlus®+D₃** liefern diese Vitamine, die sowohl Ihre Gedächtnisleistung und Ihr Nervensystem unterstützen als auch für Energie und Antriebskraft sorgen.

Das Vitamin D₃ in **FolPlus®+D₃** ist für Ihre Knochensubstanz und Muskelfunktion sowie für Ihr Immunsystem von großer Bedeutung.

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 – 5 Portionen 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. Jedoch wird das Leben 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 Rolle spielen B-Vitamine und Vitamin D₃ für den Organismus?

Folsäure (Vitamin B₉) ist für psychische Funktionen wie Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen von zentraler Bedeutung. Gemeinsam mit den Vitaminen B₆ und B₁₂ hilft sie, den Homocystein-Blutspiegel normal zu halten. Folsäure hat eine weitere erfreuliche Eigenschaft: Sie verringert die Tagesmüdigkeit.

Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist ein Großteil der Bevölkerung mit Folsäure unterversorgt. Das hat in erster Linie mit der besonderen Empfindlichkeit des Vitamins gegenüber Licht und Hitze zu tun. Den täglichen Bedarf allein über die Nahrung zu decken ist deshalb äußerst schwierig.

Vitamin B₆ spielt eine besonders wichtige Rolle für das Nervensystem, für den Aufbau von Eiweißen (Proteinen) und für das Bereitstellen von Energie.

Im Homocystein-Stoffwechsel wandelt es das schädliche Homocystein in andere für den Körper nützliche Stoffe um.

Wie die Folsäure unterstützt auch Vitamin B₆ psychische Funktionen und verringert die Tagesmüdigkeit.



Vitamin B₁₂ ist das Nervenvitamin schlechthin! Dementsprechend unentbehrlich ist es für alle neurologischen und psychischen Funktionen. Außerdem wird Vitamin B₁₂ für die Blutbildung und den Energiehaushalt benötigt. Für die Folsäure dient es als „Helfervitamin“ – die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand.

In **FolPlus®** und **FolPlus®+D₃** ist Vitamin B₁₂ in erhöhter Konzentration enthalten. Gerade im fortgeschrittenen Alter kann die ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ unzureichend sein, da durch eine nachlassende Magensaftproduktion das Vitamin schwerer aus der Nahrung aufgenommen und verwertet wird.

Vitamin D₃ wird zu rund 90 % in der Haut gebildet, wenn UV-Strahlung auf unseren Körper einwirkt. Deshalb sollte man sich so oft es geht an der frischen Luft aufhalten. Mit dem Älterwerden nimmt allerdings die Fähigkeit dieser körpereigenen Produktion ab.

Das Vitamin ist nicht nur für eine stabile Knochensubstanz wichtig. Es unterstützt auch maßgeblich die Muskelfunktion und das Immunsystem.

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

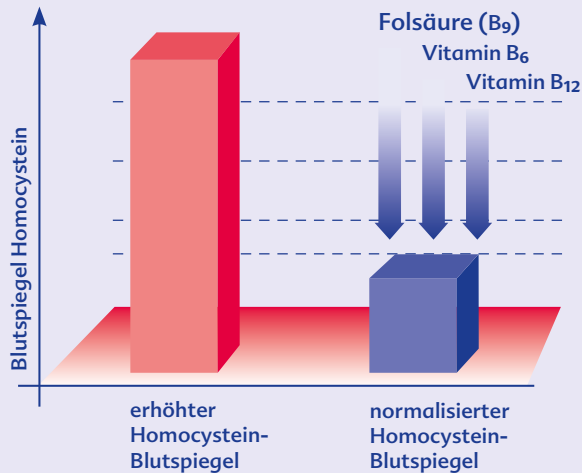
Vitamin D₃: hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: Lebertran, Fisch



Wozu dient die Vitamin-Kombination in FolPlus® und FolPlus®+D₃?

Neben den aufgeführten Funktionen der einzelnen Vitamine hat das B-Vitamin-Trio Folsäure (B₉) + B₆ + B₁₂ ein gemeinsames Ziel: Es wandelt das ungesunde Homocystein in nützliche Stoffe um und vermindert so die Homocystein-Menge im Blut.

Nehmen Sie diese Vitaminkombination regelmäßig ein, können Sie Ihren Homocystein-Blutspiegel dauerhaft in einem normalen Zustand halten.



Was ist Homocystein?

Homocystein ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das entsteht, wenn Nahrung verwertet wird.

Da Homocystein ein schädlicher Stoff ist, der den Gehirnstoffwechsel, die Blutgefäße und die Knochensubstanz negativ beeinflusst, wird er aus der Körperzelle so schnell wie möglich „entsorgt“.

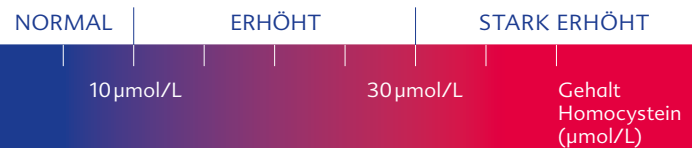
Genau hierfür ist das B-Vitamin-Trio Folsäure (B₉) + B₆ + B₁₂ zuständig.

Die B-Vitamine in **FolPlus®** und **FolPlus® + D₃** bauen das schädliche Homocystein ab 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.



Welchen Einfluss haben die B-Vitamine und Vitamin D₃ noch auf unseren Körper?

Geistige Leistungsfähigkeit

- Folsäure, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ unterstützen die Konzentration sowie das Erinnerungs- und Denkvermögen.
- Vitamin B₆ und B₁₂ sind unverzichtbare Bestandteile des Nervensystems und sorgen für Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Die Produktion der Nervenbotenstoffe im Gehirn ist nur mithilfe von Vitamin B₆ möglich.

Körperliche Leistungsfähigkeit

- Die drei B-Vitamine wirken sich positiv auf die Antriebskraft aus und verringern die Tagesmüdigkeit.
- Vitamin B₆ und B₁₂ sind notwendig, um Energie bereitzustellen und spielen eine entscheidende Rolle bei der Blutbildung.
- Vitamin B₆ wird benötigt, um Proteine herzustellen, die u. a. für den Aufbau der Muskelmasse eingesetzt werden.
- Vitamin D₃ ist für die Knochensubstanz, die Muskelfunktion und das Immunsystem unentbehrlich.

Fazit: Folsäure (B₉), Vitamin B₆, B₁₂ und D₃ unterstützen

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

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 regelmäßigen Alkohol.

Für Gedächtnis, Nerven und Energie



FolPlus®

60 Tabletten [PZN 00203507] = **6,20 €***
 120 Tabletten [PZN 04916641] = **9,20 €***

Nährstoffe	pro Tablette
Vitamin B ₆	4 mg
Folsäure (B ₉)	400 µg
Vitamin B ₁₂	30 µg

Zutaten: Cellulose und Monocalciumphosphat, Pyridoxinhydrochlorid (Vit. B₆), Hydroxypropylmethylcellulose, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Cyanocobalamin (Vit. B₁₂)

Für Gedächtnis, Nerven, Energie und Knochen – mit Vit. D₃



FolPlus® +D₃

60 Tabletten [PZN 10796804] = **6,70 €***
 120 Tabletten [PZN 10796810] = **9,80 €***

Nährstoffe	pro Tablette
Vitamin B ₆	4 mg
Folsäure (B ₉)	400 µg
Vitamin B ₁₂	30 µg
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)**

Zutaten: Cellulose und Monocalciumphosphat, Pyridoxinhydrochlorid (Vit. B₆), Hydroxypropylmethylcellulose, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Cyanocobalamin (Vit. B₁₂), Cholecalciferol (Vit. D₃)

Alle Mini-Tabletten sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen. Nahrungsergänzungsmittel.

Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

* Empfohlener Verkaufspreis

** Internationale Einheiten

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 B₁₂ hervorgerufen.

Anwendung: Nehmen Sie regelmäßig eine Mini-Tablette pro Tag unzerkaut mit etwas Flüssigkeit vorzugsweise während einer Mahlzeit ein.

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

Unser kostenloser Service

Bestellung/Download auf folplus.de



Homocystein-Ratgeber

Informationen zum Gesundheitsrisiko



Ernährungs-pyramide

Mit Tipps für die gesunde Küche



Homocystein & Blutgefäße

Die gefäßschädigende Wirkung



Folatreiche Rezepte

Einfach und gesund



Gedächtnis-Coach

72 Übungen und Gesundheitstipps



Fitnessband

Inklusive Faltpapier mit Übungen

Nutzen Sie unsere kostenlosen Service-
angebote und trainieren Sie Ihr Gedächtnis
auf **folplus.de**



1601

SteriPharm

Pharmazeutische Produkte

GmbH & Co. KG

Podbielskiallee 68

D-14195 Berlin

Fax: +49 (0)30 8441594-50

info@steripharm.de