



Sie legen auf eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise viel Wert? Wunderbar. Es gibt aber Lebenssituationen, in denen es sinnvoll ist, die Ernährung mit speziellen Mikronährstoffen zu ergänzen.

Hegen Sie zum Beispiel einen Kinderwunsch, sind Sie schwanger oder stillen Sie, dann ist eine ausreichende Versorgung mit dem B-Vitamin Folsäure, ihrem „Helfervitamin“ B12 und Jod ganz besonders wichtig.

Aus bestimmten Gründen, zum Beispiel beim Vorliegen einer Schilddrüsenerkrankung, muss jedoch von einer zusätzlichen Jodzufuhr abgeraten werden.

**Folio® forte jodfrei** liefert eine wohldosierte Menge an Folsäure und Vitamin B12. Das Präparat ist besonders für Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere im ersten Schwangerschaftsdrittel geeignet, die ihren deutlichen Mehrbedarf an Folsäure und Vitamin B12 decken wollen, aber kein zusätzliches Jod zu sich nehmen dürfen (enthalten in **Folio® forte** und **Folio®**).

#### Die Inhaltsstoffe

**Folsäure** (Vitamin B9) ist unverzichtbar für das Zellwachstum und die Zellteilung sowie für das Wachstum des mütterlichen Gewebes – und damit für das Entstehen des neuen Lebens! Versorgen Sie sich deshalb am besten gleich mit Folsäure, wenn Sie einen Kinderwunsch hegen. So starten Sie bestens vorbereitet in die Schwangerschaft.

Denn das embryonale Neuralrohr (Vorstufe des zentralen Nervensystems, Rückenmarks und Gehirns) schließt sich mithilfe von Folsäure bereits zwischen dem 23. und 25. Tag der Schwangerschaft – zu einer Zeit also, in der die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind!

Sie selber profitieren auch von einer adäquaten Folsäureaufnahme. Folsäure unterstützt das Immunsystem, reguliert den Homocystein-Blutspiegel und verringert Müdigkeit.

Es ist jedoch nicht leicht, die erforderliche Menge an Folsäure über die Nahrung aufzunehmen, denn sie ist ein sehr hitze- und lichtempfindliches Vitamin.

**Vorkommen:** Blattsalate, Brokkoli, Spinat, Tomaten, Weizenkeime, Hefe, Eier und Nüsse

**Vitamin B12** ist der wichtigste Partner der Folsäure, damit sie ihre Aufgaben erfüllen kann. Die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand. Ein guter Vitamin B12-Status ist daher ebenso entscheidend wie die ausreichende Versorgung mit Folsäure. Das Vitamin unterstützt ebenfalls das Immunsystem und ist außerdem für die Blutbildung, das Nervensystem und den Energiehaushalt notwendig.

Da es ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten ist, kann die genügende Aufnahme des Vitamins schwierig werden, wenn Sie sich fleischlos oder fleischarm ernähren.

**Vorkommen:** Fleisch und Fisch, in geringerem Maße auch in Milch und Eiern

#### Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

Für eine optimale Vorbereitung auf die Schwangerschaft empfehlen wir Ihnen, **Folio® forte jodfrei** bereits bei Kinderwunsch anzuwenden. Mit 800 µg Folsäure gewährleistet **Folio® forte jodfrei** einen schnellen und sicheren Aufbau Ihrer Folsäurereserven.

Führen Sie die Tabletten bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche zu. Ab der 13. Schwangerschaftswoche können Sie mit **Folio® jodfrei** die Versorgung mit Folsäure (400 µg) und Vitamin B12 weiter sichern.

Da auch die Zellteilungsrate Ihres rasant wachsenden Babys stark erhöht ist, empfehlen wir Ihnen, **Folio® jodfrei** bis zum Ende der Stillzeit anzuwenden.

#### Verzehrempfehlung

Nehmen Sie täglich 1x1 kleine Tablette **Folio® forte jodfrei** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit zu sich.

#### 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.

#### Packungsgrößen

60/120 Tabletten im praktischen Klickspender.

#### Aufbewahrung

Die Tabletten müssen trocken aufbewahrt werden, da sie empfindlich auf Feuchtigkeit reagieren (keinesfalls im Bad oder Kühlschrank). Die Lagertemperatur sollte nicht über 25 °C betragen.

Bitte achten Sie darauf, dass die Tabletten nicht in die Hände von kleinen Kindern gelangen.

#### Zusammensetzung

Nährstoffe	pro Tablette	% RDA*
Folsäure (Vitamin B9)	800 µg	400
Vitamin B12	10 µg	400

\* gem. der Nährwertkennzeichnungsverordnung

#### Zutaten

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Trennmittel: Talkum; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Siliciumdioxid, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Fettsäuren; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Cyanocobalamin (Vitamin B12)

**Die Tabletten sind frei von Laktose, Fructose, Gluten, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen.**

Nahrungsergänzungsmittel.

**Erhältlich in allen Apotheken.**

Weitere Informationen und kostenlose Serviceleistungen finden Sie auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de).

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Schwangerschaft und ein gesundes Baby!



SteriPharm

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

Fax: +49 (0)30 844 15 94 50

E-Mail: [info@steripharm.de](mailto:info@steripharm.de)

Stand 10/2013 10004507



**Folio® forte – Folio® forte** jodfrei

Vom Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche – mit Jod oder jodfrei –



**Folio® – Folio®** jodfrei

Von der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit – mit Jod oder jodfrei –



**Nausema®**

Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft