



IN JEDER
PHASE PASSEND
VERSORGT

Folio[®] FAMILIE



Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit



MIT FOLIO® IN JEDER PHASE PASSEND VERSORGT.

Als Folsäure-Spezialistin für Nahrungsergänzung rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit legen wir seit Jahrzehnten Wert darauf, dass unsere Produkte höchsten Qualitätsansprüchen genügen und dennoch zu fairen Preisen erhältlich sind.

Wir beherzigen die Philosophie, sorgfältig ausgewählte Mikro-nährstoffe so zu kombinieren, dass diese zielgerichtet und abgestimmt auf deine aktuelle Lebensphase deine Ernährung sinnvoll ergänzen können.

Informiere dich und lerne auf den folgenden Seiten die **Folio®**-Produkte kennen!

FOLIO® FERTIL WOMEN

Um schwanger werden zu können, sind ein funktionierendes Organsystem, ein gesunder Stoffwechsel sowie ein normaler Hormonhaushalt wichtig. All diese Systeme sind eng miteinander verbunden und erfordern eine ausreichend hohe Versorgung mit Mikronährstoffen und Fettsäuren.

Folio® fertil women ist eine Mikronährstoff-Kombination für Frauen mit Kinderwunsch zur zielgerichteten Ergänzung der Ernährung.

Mit dem enthaltenen Mineralstoff **Zink** kann die weibliche Fruchtbarkeit unterstützt werden. **Vitamin B6** kann zur Regulierung der Hormontätigkeit beitragen.

Überdies versorgt **Folio® fertil women** mit nur einer Kapsel täglich den weiblichen Körper gezielt mit Folsäure, L-Methylfolat, DHA und Coenzym Q10 sowie weiteren wertvollen Mikronährstoffen.

- Die **Folio® fertil women** Weichkapseln enthalten **Fischöl**.
- Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erforderlich.
- Eisen sollte nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.
- Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.
- Das in **Folio® fertil women** enthaltene Vitamin D3 wurde aus Schafwolle gewonnen und ist hoch gereinigt.

Es sind keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar.

- Eine angebrochene Packung **Folio® fertil women** Weichkapseln kann auch nach Feststellung der Schwangerschaft aufgebraucht werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nährstoffe	pro Kapsel	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B9)	800 µg	400
-davon Pteroylmonoglutaminsäure	400 µg	
-davon Calcium-L-methylfolat	451 µg	
Pantothensäure	6 mg	100
Vitamin B6	1,6 mg	114
Vitamin B12	9 µg	360
Vitamin C	105 mg	131
Vitamin D3	20 µg**	400
Vitamin E	15 mg α-TE	125
Mineralstoffe		
Eisen	30 mg	214
Jod	150 µg	100
Kupfer	1 mg	100
Selen	60 µg	109
Zink	11 mg	110
Sonstige Stoffe		
Coenzym Q10	35 mg	—
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	—

* Referenzmenge nach LMIV

** entspricht 800 I. E. (Internationale Einheiten)

Zutaten

Omega-3-Fettsäuren (**Fischöl**); Gelatine (Rind); Vitamin C (L-Ascorbinsäure); Eisenfumarat; Feuchthaltemittel: Glycerin, Sorbit; Coenzym Q10 (Ubidecarenon); Vitamin E (RRR-alpha-Tocopherol); Stabilisator: Bienenwachs, Glycerolmonostearat; Emulgator: Sonnenblumenlecithine; Vitamin B12 (Cyanocobalamin); Farbstoffe: Calciumcarbonat, echtes Karmin; Zinkoxid; Calcium-D-pantothenat; Kupfersulfat-Pentahydrat; Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid); Vitamin D3 (Cholecalciferol); Calcium-L-methylfolat; Pteroylmonoglutaminsäure; Kaliumjodid; Natriumselenit

Die Weichkapseln sind glutenfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, Nanopartikeln und Aromastoffen.

Foto: iStock/©Tom Merton



FOLIO® FERTIL MEN

Eine ausreichende Anzahl gesunder Spermien erhöht die Chance auf eine erfolgreiche Befruchtung der Eizelle. Denn der Weg dorthin ist lang und voller Hindernisse. Besteht das Ejakulat aus zu wenigen und/oder zu stark verformten Spermien, kann es mit einer Befruchtung dagegen schwierig werden. In diesem Fall kann eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit wertvollen Mikronährstoffen hilfreich sein.

Mit **Folio® fertil men**, der speziell für Männer mit Kinderwunsch entwickelten Mikronährstoff-Kombination, wird die Ernährung mit nur einer Tablette täglich sinnvoll ergänzt.

Mit dem in **Folio® fertil men** enthaltenen Mineralstoff **Zink** kann die männliche Fruchtbarkeit unterstützt werden. Der Mineralstoff **Selen** trägt zur normalen Spermienbildung bei. Außerdem versorgt **Folio® fertil men** den männlichen Körper gezielt mit Folsäure, Lycopin und weiteren wertvollen Mikronährstoffen.

- Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.
- Das in **Folio® fertil men** enthaltene Vitamin D₃ wurde aus Schafwolle gewonnen und ist hoch gereinigt. Es sind keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	300 µg	150
Vitamin B ₂	1,4 mg	100
Vitamin B ₆	3 mg	214
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin D ₃	20 µg**	400
Vitamin C	100 mg	125
Vitamin A	167 µg RE***	21
Vitamin E	38 mg α-TE	318
Mineralstoffe		
Zink	10 mg	100
Selen	90 µg	164
Kupfer	1 mg	100
Sekundärer Pflanzenstoff		
Lycopin	0,5 mg	—

* Referenzmenge nach LMIV

** entspricht 800 I. E. (Internationale Einheiten)

*** entspricht 1000 µg Beta-Carotin

Zutaten

Füllstoff: Cellulose; L-Ascorbinsäure (Vitamin C); Füllstoffe: Calciumphosphate; modifizierte Stärke; α-Tocopherol (Vitamin E); Stärke; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Zinkoxid; Farbstoff: Calciumcarbonat; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Stabilisator: Gummi arabicum; Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B₆); Zucker; Trennmittel: Talkum; Stabilisator: Alginsäure; Kupfersulfat; Überzugsmittel: Hydroxypropylcellulose, Polyethylenglycol, Stearinsäure; Trägerstoff: Siliciumdioxid; Riboflavin (Vitamin B₂); Beta-Carotin (Vitamin A); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂); Mittelkettige Triglyceride; Lycopin; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Farbstoff: Pflanzenkohle; Natriumselenat; Cholecalciferol (Vitamin D₃)

Die Tabletten sind glutenfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, künstlichen Farbstoffen und Aromastoffen.

Foto: iStock/©Wavebreakmedia



FOLIO® 1 BASIC

Folio® 1 basic kombiniert in nur einer Mini-Tablette täglich die essentielle Basisversorgung an Folsäure, Jod sowie Vitamin B₁₂ und D₃, mit der die Ernährung ab **Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche** gezielt ergänzt werden kann.

Da **Folsäure** für die Entwicklung des Kindes schon zu Beginn der Schwangerschaft so wichtig ist, enthält **Folio® 1 basic** mit 800 Mikrogramm (µg) des Vitamins eine Dosierung, die hilft, einen niedrigen Folsäurespiegel auszugleichen. Bei Schwangeren stellt dieser ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus dar.

Eine positive Wirkung stellt sich ein, wenn 400 µg Folsäure mindestens ein Monat vor und bis zu drei Monate nach der Empfängnis eingenommen werden. Wird die Einnahme weniger als ein Monat vor der Empfängnis begonnen, sollten höher dosierte Präparate – beispielsweise mit 800 µg Folsäure – täglich unterstützend bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche eingenommen werden.

Für diejenigen, die aus medizinischen Gründen kein zusätzliches Jod aufnehmen dürfen, gibt es **Folio® 1 basic jodfrei**.

- Das in **Folio® 1 basic** enthaltene Vitamin D₃ wurde aus Schafwolle gewonnen und ist hoch gereinigt. Es sind keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar.
- **Folio® 1 basic** kann zusammen mit **Folio® nausema** eingenommen werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.



Folio® 1 basic

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	800 µg	400
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin D ₃	20 µg**	400
Mineralstoff		
Jod	150 µg	100

Folio® 1 basic jodfrei

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	800 µg	400
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin D ₃	20 µg**	400

* Referenzmenge nach LMIV

** entspricht 800 I. E. (Internationale Einheiten)



Zutaten Folio® 1 basic

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cholecalciferol (Vitamin D₃); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Zutaten Folio® 1 basic jodfrei

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Cholecalciferol (Vitamin D₃); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Die Mini-Tabletten sind glutenfrei sowie frei von Laktose und Fruktose, Nanopartikeln, Farbstoffen und Aromastoffen.

Foto: iStock/©Nikola Stojadinovic

FOLIO® 2 BASIC

Folio® 2 basic kombiniert in nur einer Mini-Tablette täglich die essentielle Basisversorgung an Folsäure, Jod sowie Vitamin B₁₂ und D₃, mit der die Ernährung **ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit** gezielt ergänzt werden kann.

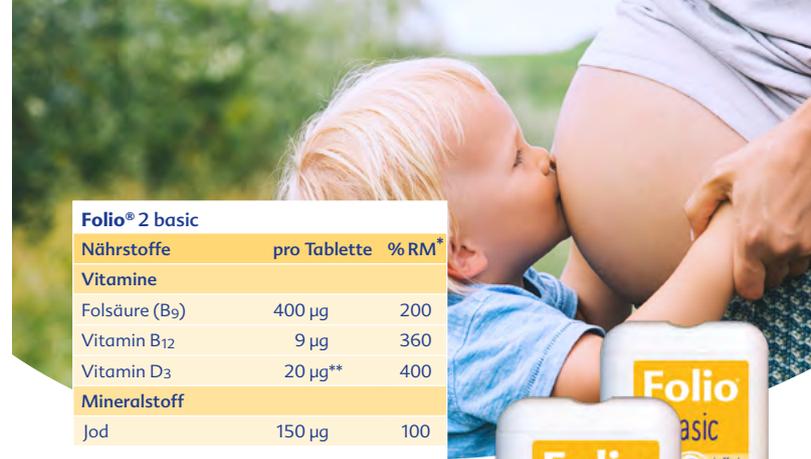
In dieser Phase sind 400 µg **Folsäure** pro Tag ausreichend. Das Vitamin ist für eine normale Zellteilung und das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft wichtig.

Ein weiterer bedeutender Bestandteil ist **Jod**. Der Mineralstoff hilft sowohl dem Nervensystem als auch dem Energiestoffwechsel bei der normalen Funktion und ist für die normale Produktion lebenswichtiger Schilddrüsenhormone unverzichtbar.

Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die Schilddrüse des Kindes mit der eigenen Hormonproduktion und ist dabei auf das Jod angewiesen, das die werdende Mama zu sich nimmt.

Für diejenigen, die aus medizinischen Gründen kein zusätzliches Jod aufnehmen dürfen, gibt es **Folio® 2 basic jodfrei**.

- Das in **Folio® 2 basic** enthaltene Vitamin D₃ wurde aus Schafwolle gewonnen und ist hoch gereinigt. Es sind keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar.
- **Folio® 2 basic** kann zusammen mit **Folio® nausema** eingenommen werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.



Folio® 2 basic

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	400 µg	200
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin D ₃	20 µg**	400
Mineralstoff		
Jod	150 µg	100

Folio® 2 basic jodfrei

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	400 µg	200
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin D ₃	20 µg**	400

* Referenzmenge nach LMIV

** entspricht 800 I. E. (Internationale Einheiten)



Zutaten Folio® 2 basic

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cholecalciferol (Vitamin D₃); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Zutaten Folio® 2 basic jodfrei

Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Cholecalciferol (Vitamin D₃); Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂)

Die Mini-Tabletten sind glutenfrei sowie frei von Laktose und Fruktose, Nanopartikeln, Farbstoffen und Aromastoffen.

FOLIO® 2 BASIC DHA

Das neu entwickelte **Folio® 2 basic DHA** kombiniert in nur einer Kapsel täglich gezielt ausgewählte Vitamine und Jod sowie Docosahexaensäure (kurz DHA) zur sinnvollen Ergänzung der Ernährung **ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Abstillen**.

Es beinhaltet neben **Folsäure** zusätzlich **L-Methylfolat** — die bioaktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung sofort zur Verfügung steht.

Nimmt eine werdende Mama genügend **DHA** auf, so trägt das zur normalen Entwicklung des Gehirns, der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei.

Damit sich die positiven Effekte von DHA einstellen, sollten Frauen zur via Ernährung zugeführten empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren zusätzlich noch täglich 200 mg DHA einnehmen.

Folio® 2 basic DHA ist ein veganes Produkt und verwendet ausschließlich DHA aus Algen.

- **Folio® 2 basic DHA** kann zusammen mit **Folio® nausema** eingenommen werden.
- Bei Schilddrüsenerkrankungen ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin erforderlich.
- Vitamin A sollte in der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nährstoffe	pro Kapsel	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	400 µg	200
- davon Pteroylmonoglutaminsäure	200 µg	
- davon Calcium-L-methylfolat	225 µg	
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin A	233 µg RE	29
Vitamin D ₃	20 µg**	400
Vitamin E	13 mg α-TE	108
Mineralstoffe		
Jod	150 µg	100
Sonstige Stoffe		
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	—

* Referenzmenge nach LMIV

** entspricht 800 I. E. (Internationale Einheiten)

Zutaten

Algenöl mit Omega-3-Fettsäuren; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Füllstoffe: Calciumphosphate, Cellulose; Vitamin E (D-α-Tocopherol); Sonnenblumenöl; Verdickungsmittel: Siliciumdioxid; Mittelkettige Triglyceride; modifizierte Stärke; Trennmittel: Talkum; Vitamin A (Retinylacetat); Überzugsmittel: Hydroxypropylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Calcium-L-methylfolat; Pteroylmonoglutaminsäure; Kaliumjodid; Vitamin D₃ (Cholecalciferol); Vitamin B₁₂ (Cyanocobalamin)

Die Hartkapseln sind vegan, glutenfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, Farbstoffen und Aromastoffen.

Foto: iStock/ ©Nastasic



FOLIO® NAUSEMA

Mit Beginn der Schwangerschaft schlagen die Hormone Purzelbäume. Um den neuen Aufgaben gerecht zu werden, die der Körper jetzt leisten muss, verändert sich auch der Hormonhaushalt. Dies kann Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben.

Folio® nausema enthält Vitamin B₆, das zur Regulierung der Hormontätigkeit beiträgt. So kannst du dich völlig entspannt deinem Schwangersein hingeben.

In **Folio® nausema** sind die **Vitamine B₁, B₆ und B₁₂** ganz auf die Bedürfnisse von schwangeren Frauen abgestimmt. Mit drei Mini-Dragees über den Tag verteilt wird die Ernährung mit diesen wichtigen B-Vitaminen ergänzt, um so das Wohlbefinden in der Schwangerschaft zu unterstützen.

- **Folio® nausema** kann mit den Produkten **Folio® 1 basic** und **Folio® 2 basic** sowie deren jodfreien Varianten und **Folio® 2 basic DHA** kombiniert eingenommen werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungs-

reiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.



Nährstoffe	pro Dragee	pro Tagesportion	%RM*
Vitamine			
Vitamin B ₆	7 mg	21 mg	1500
Vitamin B ₁	2 mg	6 mg	545
Vitamin B ₁₂	4 µg	12 µg	480

* Referenzmenge nach LMIV



Zutaten

Füllstoff: Cellulose; Zucker; Trennmittel: Talkum; Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B₆); Thiaminmononitrat (Vitamin B₁); Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Gummi arabicum, Stearinsäure, Calciumcarbonat; Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂); Glukosesirup; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid, Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren; pflanzliches Fett (Palmöl, ganz gehärtet)

Die Mini-Dragees sind glutenfrei sowie frei von Laktose, tierischen Bestandteilen, Farbstoffen und Aromastoffen.

Auf **folio-familie.de**
findest du viele hilfreiche
Informationen und kostenlose
Serviceangebote. Einfach Code
scannen:



2401

Foto: iStock/© Clerkenwell



Folio[®] **FAMILIE**



Mikronährstoffe für Kinderwunsch, Schwangerschaft, Stillzeit

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