



DIE IDEALE  
BASIS FÜR DEIN  
BABYGLÜCK

**Folio**<sup>®</sup> FAMILIE



Für die Schwangerschaft und Stillzeit



## MIT LIEBE UND AUSGEWÄHLTEN ZUTATEN FÜR DICH UND DEIN KIND

Du bist schwanger oder stillst bereits? Sicher weißt du schon, dass du jetzt einen erhöhten Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen hast, um die gesunde Entwicklung deines Kindes zu fördern.

Du suchst ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, das ausgewählte und für deinen Bedarf notwendige Inhaltsstoffe enthält? Dann sind die Produkte der **Folio®-Familie** genau das Richtige für dich! Denn als Spezialistin für Produkte rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit stellen wir seit Jahrzehnten Nahrungsergänzungsmittel mit essentiellen Mikronährstoffen in höchster Qualität her, die gezielt kombiniert und dosiert sind, genauso wie du es in der jeweiligen Phase brauchst. Die Produkte der **Folio®-Familie** sind in der Apotheke erhältlich.

Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr darüber, wie du mit der **Folio®-Familie** deinem Kind einen guten Start ins Leben ermöglichen kannst.

# BAUSTEINE FÜRS LEBEN

Im Mittelpunkt der essentiellen Nährstoffe, die während der Schwangerschaft und Stillzeit zur zusätzlichen Einnahme empfohlen werden, steht die **Folsäure** (Vitamin B<sub>9</sub>). Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.

Bereits Frauen im gebärfähigen Alter sollten sich ausreichend mit Folsäure versorgen. Eine positive Wirkung stellt sich ein, wenn 400 Mikrogramm (µg) Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis eingenommen werden.

Folsäure ist u.a. für eine normale Zellteilung und das Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft wichtig. Sie ist deshalb in **Folio® 1 basic** und **Folio® 2 basic** sowie **Folio® 2 basic DHA** enthalten.

Folsäure ist ein extrem empfindliches Vitamin und geht oft schon bei der Zubereitung von Speisen verloren. Deshalb ist die ausreichende Aufnahme über die Nahrung schwierig – zudem bei erhöhtem Bedarf.



Foto: iStock/ © marilyna

Darüber hinaus trägt Folsäure zur normalen Blutbildung und zur Reduktion von Müdigkeit bei, unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und gemeinsam mit Vitamin B<sub>12</sub>, die Regulierung des Homocysteins.

Ein weiterer essentieller Bestandteil der Nahrungsergänzung ist **Jod**, da dieses Spurenelement in unserer Ernährung oft Mangelware ist. Es 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 deines Kindes mit der eigenen Hormonproduktion und ist dabei auf das Jod angewiesen, das du zu dir nimmst.

# FOLIO® BASIC – DEINE BASISVERSORGUNG FÜR SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Die Produkte **Folio® 1 basic** und **Folio® 2 basic** kombinieren in nur einer Mini-Tablette täglich die essentielle Basisversorgung an Folsäure, Jod sowie Vitamin B<sub>12</sub> und D<sub>3</sub>, mit der eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ab Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit gezielt ergänzt werden kann.

Da Folsäure für die Entwicklung deines Kindes schon zu Beginn der Schwangerschaft so wichtig ist, enthält **Folio® 1 basic** mit 800 µg des Vitamins eine Dosierung, die einen niedrigen Folat-spiegel rechtzeitig auszugleichen hilft.

**Folio® 2 basic** deckt deinen Bedarf ab der 13. Schwangerschafts-woche mit 400 µg Folsäure.

**Vitamin B<sub>12</sub>** ist der wichtigste Partner der Folsäure, denn die beiden Vitamine arbeiten zusammen. Das Vitamin ist fast ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Wenn du dich fleischarm, vegetarisch oder vegan ernährst, kann die ausreichende Versorgung schwierig werden.

Vitamin B<sub>12</sub> unterstützt zudem die normale Bildung der roten Blutkörperchen sowie den normalen Energiestoffwechsel und hilft, dass Immun- und Nervensystem normal funktionieren.



Foto: iStock/ © Clerkenwell

**Vitamin D<sub>3</sub>** wird zu 90 % durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Das Vitamin unterstützt den Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen und trägt zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei.

**Jod** ist wie beschrieben ein wichtiges Spurenelement mit einer Schlüsselfunktion im Hormonhaushalt. Wenn du aber aus medizinischen Gründen kein zusätzliches Jod aufnehmen darfst, sind **Folio® 1 basic jodfrei** und **Folio® 2 basic jodfrei** die Produkte deiner Wahl.

# FOLIO® 1 BASIC / FOLIO® 1 BASIC JODFREI

Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	800 µg	400
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400
<b>Mineralstoff</b>		
Jod	150 µg	100

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* entspricht 800 I.E. (internationale Einheiten)

**Zutaten:** Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylnoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>); Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)



Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	800 µg	400
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* entspricht 800 I.E. (internationale Einheiten)

**Zutaten:** Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylnoglutaminsäure (Folsäure); Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>); Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)

1 x täglich eine Mini-Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit oder einem Snack einnehmen. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

# FOLIO® 2 BASIC / FOLIO® 2 BASIC JODFREI

Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400
<b>Mineralstoff</b>		
Jod	150 µg	100

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* entspricht 800 I.E. (internationale Einheiten)

**Zutaten:** Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylnoglutaminsäure (Folsäure); Kaliumjodid; Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>); Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)



Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400

\* Referenzmenge gemäß LMIV

\*\* entspricht 800 I.E. (internationale Einheiten)

**Zutaten:** Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Pteroylnoglutaminsäure (Folsäure); Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>); Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>)

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



# FOLIO® 2 BASIC DHA – GEMEINSAM SCHLAU VERSORGT

Das neu entwickelte **Folio® 2 basic DHA** ist eine Kombination aus gezielt ausgewählten Vitaminen und Jod sowie Docosahexensäure (kurz DHA) zur sinnvollen Ergänzung deiner 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.

**DHA** gehört zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Weil diese nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden können, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

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.

Foto: iStock/ © Nestea06



Die Einnahme nur einer Hartkapsel **Folio® 2 basic DHA** täglich erfolgt unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks.

Eine Packung enthält 90 Hartkapseln.

**Folio® 2 basic DHA** ist vegan, glutenfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, Farbstoffen und Aromastoffen. Das Produkt ist in allen Apotheken erhältlich.

## Hinweise

- **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*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	400 µg	200
- davon Pteroylmono- glutaminsäure	200 µg	
- davon Calcium- L-methylfolat	225 µg	
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin A	233 µg RE	29
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400
Vitamin E	13 mg α-TE	108
<b>Mineralstoffe</b>		
Jod	150 µg	100
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	—

\* Referenzmenge gemäß 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 D<sub>3</sub> (Cholecalciferol); Vitamin B<sub>12</sub> (Cyanocobalamin)

# FOLIO® NAUSEMA – FÜR DAS WOHLBEFINDEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

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 B<sub>6</sub>, das zur Regulierung der Hormontätigkeit beiträgt. So kannst du dich völlig entspannt deinem Schwangersein hingeben.

In **Folio® nausema** sind die **Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>** ganz auf die Bedürfnisse von schwangeren Frauen abgestimmt. Mit drei Mini-Dragees über den Tag verteilt ergänzt du deine Ernährung mit diesen wichtigen B-Vitaminen und unterstützt so dein Wohlbefinden in der Schwangerschaft.



Die Mini-Dragees können je nach Bedarf während der gesamten Schwangerschaft eingenommen werden.

Eine Packung enthält 60 Mini-Dragees.

**Folio® nausema** ist glutenfrei sowie frei von Laktose, tierischen Bestandteilen, Farbstoffen und Aromastoffen.

## Hinweise

- **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 abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

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

\* Referenzmenge gemäß LMIV

## Zutaten

Füllstoff: Cellulose; Zucker; Trennmittel: Talkum; Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B<sub>6</sub>); Thiaminmononitrat (Vitamin B<sub>1</sub>); Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Gummi arabicum, Stearinsäure, Calciumcarbonat; Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>); Glukosesirup; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid, Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren; pflanzliches Fett (Palmöl, ganz gehärtet)



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



# Folio® FAMILIE



Mikronährstoffe für die Schwangerschaft und Stillzeit

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