



STARTET
JETZT EINE NEUE
LOVESTORY

Folio[®] FAMILIE



Für Männer und Frauen mit Kinderwunsch



GEMEINSAM ANS ZIEL

Ihr wollt als Paar den nächsten Schritt gehen und wünscht euch ein gemeinsames Kind? Das ist toll!

Jede Schwangerschaft ist ein Wunder – denn Schwangerwerden ist ein komplizierter Ablauf, der sich von der Eizellreifung bis hin zur Einnistung der befruchteten Eizelle erstreckt und dabei von den unterschiedlichsten Faktoren abhängig ist.

Und um eine Eizelle zu befruchten, bedarf es einer ausreichenden Anzahl gesunder, beweglicher Spermien, die den langen Weg bis zur Eizelle schaffen. Eine davon muss anschließend auch noch den Kraftakt meistern, in die Eizelle einzudringen, um den Start für ein neues Leben zu geben.

Folio® fertil women und **Folio® fertil men** sind speziell entwickelte Mikronährstoff-Kombinationen zur zielgerichteten Ergänzung der Ernährung von Frauen und Männern mit Kinderwunsch. Die Produkte sind in allen Apotheken und auf [folio-familie.de](https://www.folio-familie.de) erhältlich. Mehr dazu erfahrt ihr auf den folgenden Seiten.

FOLSÄURE – FÜR SIE UND IHN

Folsäure wandelt – in Zusammenarbeit mit den Vitaminen B₆ und B₁₂ – die körpereigene Aminosäure Homocystein in nützliche Aminosäuren um. Dadurch wird die Menge an natürlicherweise bei der Nahrungsverwertung entstehendem Homocystein im Blut verringert.

Bei Schwangeren erhöht die ergänzende Aufnahme von Folsäure den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus.

Eine positive Wirkung stellt sich ein, wenn 400 Mikrogramm (µg) Folsäure über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis täglich 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.

Foto: © Foxys_forest_manufacture / iStock.com



Foto: © nd3000 / iStock.com

AB JETZT GESUND UND STRESSARM

In der Babyplanungsphase gilt für Mann und Frau gleichermaßen, sich vom immer stressiger werdenden Alltag nicht mitreißen zu lassen. Aber das ist gar nicht so leicht. Auf dem Handy ist man permanent erreichbar, die Grenzen zwischen Arbeits- und Ruhezzeiten verschwimmen zunehmend und für eine ausgewogene Ernährung bleibt auch immer seltener Gelegenheit. Aus Zeitmangel dominieren Fertiggerichte und bequeme, aber oft ungesunde Snacks den Speiseplan.

Dabei kommt es gerade jetzt darauf an, sich ausgewogen zu ernähren, bewusst Erholungsphasen im Alltag einzurichten und neben ausreichendem Schlaf auch für viel Bewegung an der frischen Luft zu sorgen. Gemeinsam wird es euch leichter fallen, euren Lebensstil umzustellen, um euren Kinderwunsch wahr werden zu lassen.

DOS & DON'TS BEI KINDERWUNSCH

- **Gesunde Ernährung:** Eine gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen tut jedem Menschen gut. Doch für Frauen und Männer mit Kinderwunsch sind einige Mikronährstoffe besonders wichtig. Vor allem Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit bei.
- **Solider Lebenswandel:** Durchfeierte Nächte und Schlafmangel haben einen negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Ein gleichmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus sorgt für weniger körperlichen Stress .
- **Sport treiben:** Regelmäßiger Sport unterstützt die Immunabwehr. Aber bitte keinen Leistungssport treiben!
- **Über- und Untergewicht vermeiden:** Die Fruchtbarkeit von über- bzw. untergewichtigen Frauen und Männern ist geringer als die von Normalgewichtigen.
- **Alkohol und Rauchen:** Alkohol und Nikotin sind Zellgifte, die dem Körper und somit auch den Fortpflanzungsorganen schaden.
- **Keine Drogen:** Drogen sind schädlich und erschweren das Schwangerwerden. Alle Drogen tragen außerdem zu einem erhöhten Verbrauch an Mikronährstoffen und Antioxidantien bei.



FOLIO® FERTIL WOMEN

Mit **Folio® fertil women** unterstützt du deinen Körper gezielt mit speziellen Vitaminen und Mineralstoffen (sog. Mikronährstoffen) sowie essentiellen Fettsäuren.

Folsäure (Vitamin B₉) trägt zur normalen Blutbildung sowie zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. **Folio® fertil women** enthält zusätzlich L-Methylfolat, die bioaktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht.

Zink ist ein wichtiges Spurenelement und hat viele biologische Funktionen im Körper. Es trägt unter anderem zu einer normalen Fruchtbarkeit bei.

Vitamin B₆ unterstützt die Regulierung der Hormontätigkeit.

Coenzym Q10 ist ein fettlösliches vitaminähnliches Molekül, das der menschliche Körper in der Regel selbst herstellt oder über die Nahrung erhält.



Docosahexaensäure (DHA) gehört zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Weil mehrfach ungesättigte Fettsäuren nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden können, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

Pantothensäure hilft bei einer normalen Synthese und dem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen und Vitamin D.

Vitamin C, Vitamin E sowie **Kupfer, Selen** und **Zink** tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Folsäure, Vitamin B₁₂ und **D₃** sowie **Eisen** und **Zink** haben eine Funktion bei der Zellteilung.

Folsäure, Vitamin B₆ und **B₁₂** helfen bei einem normalen Homocystein-Stoffwechsel.

Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei. **Jod** und **Selen** unterstützen zudem die normale Schilddrüsenfunktion.

Folsäure, Vitamin B₆, B₁₂, C und **D₃** sowie **Eisen, Kupfer, Selen** und **Zink** tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Pantothensäure, Vitamin B₆, B₁₂ und **Vitamin C** sowie **Eisen, Jod** und **Kupfer** tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Die Einnahme nur einer Weichkapsel **Folio® fertil women** pro Tag erfolgt unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks.

Eine Packung enthält 30 Weichkapseln.

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

Hinweise

- 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.
- Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.



Nährstoffe	pro Kapsel	% RM*
Vitamine		
Folsäure (B ₉)	800 µg	400
- davon Pteroylmonoglutaminsäure	400 µg	
- davon Calcium-L-methylfolat	451 µg	
Pantothensäure	6 mg	100
Vitamin B ₆	1,6 mg	114
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Vitamin C	105 mg	131
Vitamin D ₃	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

FOLIO® FERTIL MEN

Die Zeitdauer der Spermatogenese, das heißt die Bildung und anschließende Reifung der Spermien im Hoden, umfasst rund drei Monate. Danach beginnt dieser Prozess erneut. Unterstütze deshalb deine Ernährung bereits drei Monate vor dem gewünschten Eintritt der Schwangerschaft deiner Partnerin und so lange, bis sie schwanger ist.

Zink leistet einen Beitrag für die normale Fruchtbarkeit, Fortpflanzung und DNA-Synthese. Zudem hilft der Mineralstoff, den Testosteron-Spiegel im Blut normal zu halten.

Selen ist wichtig für die normale Bildung der Spermien und trägt zu den normalen Funktionen der Schilddrüse und des Immunsystems bei.

Kupfer unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel und ein normal funktionierendes Immunsystem.

Vitamin B₂ trägt ebenfalls zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Folsäure, Vitamin B₆ und B₁₂ helfen, den Homocystein-Stoffwechsel zu regulieren und die Homocystein-Menge auf einem normalen Niveau zu halten.

Vitamin D₃ wird zu 90% in der Haut durch das Einwirken von UVB-Strahlung gebildet – vorausgesetzt, man setzt sich dem Sonnenlicht in ausreichendem Maße aus.

Neben dem Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen unterstützt das Vitamin die normalen Funktionen des Immunsystems und die Zellteilung.

Vitamin A (aus Beta-Carotin) besitzt bestimmte Funktionen bei der Zellspezialisierung und unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Folsäure, Vitamin B₁₂ und Zink sind wichtig für die Zellteilung.

Selen, Kupfer, Vitamin B₂, Vitamin E und Vitamin C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dies ist im Zusammenhang mit der männlichen Fruchtbarkeit von besonderer Bedeutung, da Spermien sehr empfindlich auf diese Art von Stress reagieren.

Außerdem ist in **Folio® fertil men** der wertvolle sekundäre Pflanzenstoff **Lycopin** enthalten.



Die Einnahme von **Folio® fertil men** erfolgt nur einmal täglich, unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks.

Eine Packung enthält 30 Tabletten.

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

Hinweise

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



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)

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



Folio® FAMILIE



Mikronährstoffe für Frauen und Männer mit Kinderwunsch

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