Täglich fit mit einem Klick!

folplus.de

FolPlus®

Fit bleiben! Gewusst wie ...

Das Geheimnis geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit im Alter

Der berühmte Physiker Albert Einstein sagte einmal, in der Jugend gehörten alle Gedanken der Liebe. Später gehöre dann alle Liebe den Gedanken. Wir wissen nicht, wie sich das Genie aus Ulm im Alter körperlich und geistig fit hielt, aber die Sorge um nachlassende Leistungskraft trifft irgendwann jeden von uns.

Spätestens ab 40 sollten Sie sich mit diesem Thema beschäftigen. Denn die natürlichen Verschleißerscheinungen lassen sich entscheidend beeinflussen. Neben Bewegung, bewusster Ernährung und gesundheitlicher Vorsorge sind bestimmte Vitamine gerade für den reifen Organismus besonders bedeutsam.

FolPlus® und **FolPlus® D_3** liefern B-Vitamine, die unter anderem für Ihre Gedächtnisleistung relevant sind (Vitamin B_6, B_9, B_{12}) und die normale Funktion Ihres Nervensystems sowie Ihres Energiestoffwechsels unterstützen (Vitamin B_6, B_{12}). Das Vitamin D_3 in **FolPlus® D_3** trägt darüber hinaus zum Erhalt normaler Knochen- und Muskelfunktionen sowie eines intakten Immunsystems bei.

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten mehr darüber, wie Sie sich im Alter geistig und körperlich fit halten können.

Titel-Foto: iStock/ © PeopleImages; Foto S. 2 : iStock/ © shapecharge

Bewusst essen, bewusst leben

Jedes Alter hat eigene Ernährungsbedürfnisse

Stress, flexibilisierte Arbeitszeiten und jederzeit verfügbares Fastfood bzw. Fertiggerichte führen zu unregelmäßigem, unausgewogenem Essen. Für eine frische, vollwertige Mahlzeit bleibt oft keine Zeit. Häufig fehlen auch schlicht die Kochkenntnisse.

Dabei müssen Sie kein Kochprofi sein, um für gesunde Ernährung zu sorgen. Dazu gehören Obst und Gemüse täglich, Vollkorngetreide, Eier und Nüsse sowie frische Milchprodukte, sofern sie vertragen werden; zudem bis zu zweimal die Woche Fisch. Gegen ein gutes Stück Fleisch ab und an ist auch nichts einzuwenden. Aber die Auffassung, dass eine Mahlzeit ohne Fleisch keine Mahlzeit sei, ist ungesund. Zuckerreiche und fette Speisen sollten gar nicht gegessen werden.

Mit dem Alter sinkt Ihr täglicher Energieumsatz – wegen geringerer Muskelmasse und einem höheren Fettanteil im Körper. Ihr täglicher Kalorienbedarf nimmt also ab. Im Gegenzug sollten Sie auf Lebensmittel mit einem höheren Nährstoffgehalt achten, denn die Verwertung von Vitaminen in Ihrem Körper lässt nach. Medikamente können die Aufnahme von Nährstoffen zusätzlich hemmen.

All das führt zu einem erhöhten Vitaminbedarf. Es ist daher sinnvoll, Ihre Ernährung gezielt mit solchen Vitaminen zu ergänzen, die wichtige Funktionen im Organismus erfüllen. Die B-Vitamine Folsäure (B_9) + B_6 + B_{12} in **FolPlus®** und das zusätzliche Vitamin D_3 in **FolPlus® D_3** zählen zu diesen relevanten Nährstoffen.

Die Vitamine in FolPlus® und FolPlus® D_3

So helfen sie Ihrer Gesundheit

Folsäure (Vitamin B_9)

Folsäure, auch Vitamin B_9 genannt, spielt bei vielen Stoffwechselprozessen im Organismus eine bedeutende Rolle, unter anderem hilft sie bei den Zellteilungsvorgängen des Körpers. Folsäure unterstützt zusätzlich die normalen psychischen Funktionen wie Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen sowie das normale Funktionieren des Immunsystems. Sie wirkt zudem Müdigkeit und Abgeschlagenheit entgegen.

Vitamin B_6

Vitamin B_6 ist für die normalen Funktionen des Nerven- und Immunsystems sowie des Eiweiß- und Energiestoffwechsels wichtig. Auch dieses Vitamin trägt zu normalen psychischen Funktionen und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Und: Es wirkt bei der Regulierung der Hormontätigkeit mit.

Vitamin B_{12}

Der wichtigste Partner der Folsäure ist Vitamin B_{12}. Es ist ebenfalls für normale psychische Funktionen sowie normale Funktionen des Energiestoffwechsels und Immunsystems hilfreich. Zudem unterstützt es das normale Funktionieren des Nervensystems und die normale Bildung der roten Blutkörperchen.

Foto: Adobe Stock/ © Markus Mainka

Mit Vitamin D_3 stabil und mobil

Das „Knochenvitamin“ D_3 unterstützt den Erhalt der normalen Knochensubstanz sowie der normalen Muskelfunktionen. Als Provitamin wird Vitamin D_3 vom Körper selbst — durch Sonneneinstrahlung in der Haut — gebildet. Besonders im Winter und durch reduzierten Aufenthalt im Freien leidet die Versorgung mit diesem wichtigen Vitamin.

Leider gibt es auch nur wenige Lebensmittel, die Vitamin D_3 in nennenswertem Umfang enthalten. Für die zweite Lebenshälfte ist deshalb eine zusätzliche Aufnahme von Vitamin D_3 von besonderer Bedeutung, da die Fähigkeit zur Umwandlung des Provitamins in die bioaktive Form mit zunehmendem Alter nachlässt.

Das Vitamin D_3 in **FolPlus® D_3** wird aus Schafwolle gewonnen und so aufgereinigt, dass keine tierischen DNA-Spuren mehr nachweisbar sind.

Natürliche Vitamin-Quellen

Folsäure (B_9): Blattsalate, Brokkoli, Grünkohl, Tomaten, Spinat, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Hefe, Eier und Nüsse

Vitamin B_6: Fleisch, Fisch, Käse, Milch und Vollkornprodukte

Vitamin B_{12}: Fleisch, Fisch; geringere Mengen in Milch und Ei

Vitamin D_3: körpereigene Produktion (bis zu 90%); Lebertran, fettreicher Seefisch

Foto: iStock/ © PeopleImages

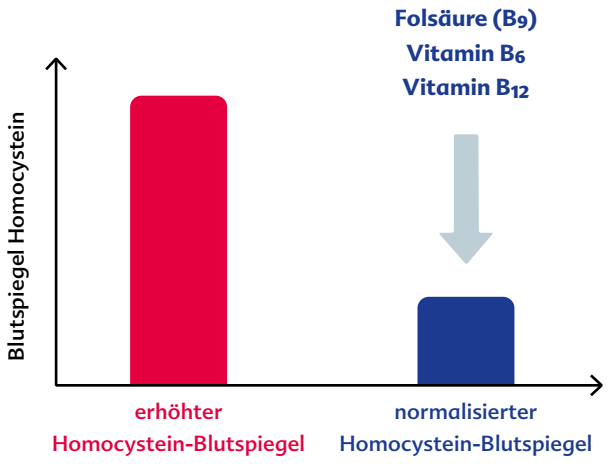
Das Trio für den Stoffwechsel

Wie ergänzen sich die B-Vitamine?

Neben den beschriebenen Aufgaben der einzelnen Vitamine hat die Zusammensetzung aus Folsäure (B_9) + B_6 + B_{12} eine weitere gemeinsame Mission im Körper: die Umwandlung des Zwischenproduktes Homocystein in nützliche Aminosäuren.

Durch regelmäßige Einnahme der in **FolPlus®** oder **FolPlus® D_3** enthaltenen B-Vitamine kann die Homocystein-Konzentration im Organismus reguliert werden.

Regulierter Homocystein-Blutspiegel



Homocystein

Ein problematischer Stoff im Visier

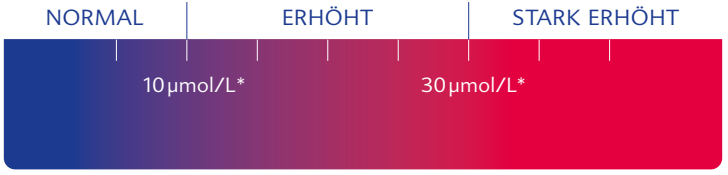
Homocystein ist ein Zwischenprodukt des Stoffwechsels. Es entsteht bei der Nahrungsverwertung und wird normalerweise durch einen komplizierten Prozess in nützliche Produkte zerlegt.

Gerät dieser Prozess durcheinander, kann der Homocystein-Stoffwechsel gestört werden.

Ist der Körper ausreichend mit den B-Vitaminen Folsäure (B_9), B_6 und B_{12} versorgt, wird das gebildete Homocystein verstoffwechselt.

Die B-Vitamine in **FolPlus®** und **FolPlus® D_3** leisten einen Beitrag zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel.

Unsere Empfehlung:
Lassen Sie Ihren Homocystein-Wert 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.



*Gehalt Homocystein (µmol/L)

Fit für die zweite Halbzeit?

Erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Alter!

Alter wird gemeinhin mit unangenehmen Begleiterscheinungen wie Gebrechlichkeit und Vergesslichkeit in Verbindung gebracht. Der Spruch „Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein“ bringt das verkrampfte Verhältnis vieler zum „Herbst des Lebens“ auf den Punkt.

Höchste Zeit umzudenken! Denn mit Achtsamkeit für die Bedürfnisse eines reifen Organismus und den guten Routinen in Mobilität, Kommunikation und Ernährung hat das Altsein heute kaum mehr etwas mit dem vergangener Epochen gemein.

Die Ernährungsforschung hat dafür wichtige Zusammenhänge zwischen bestimmten Vitaminen und körperlichen Funktionen aufgedeckt. Die in **FolPlus®** oder **FolPlus® D_3** enthaltenen Vitamine unterstützen Sie dabei, Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit (wie z. B. normale psychische Funktionen, normale Funktionen des Nerven- und Energiestoffwechsels) möglichst lange zu erhalten.

Zusätzlich können Sie mit täglichen Übungen für Körper und Geist gezielt die Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Das ist effektive Prophylaxe und bewahrt Sie vor vermeidbaren Einschränkungen Ihrer Mobilität. Aber übertreiben Sie nicht und verlangen Sie Ihrem Körper keine Spitzenleistungen ab.

Foto: iStock/ © Wavebreakmedia

Foto: iStock/ © Wavebreakmedia

Gezielt die Lebensqualität schützen

- Halten Sie Ihre grauen Zellen in Bewegung! Folsäure (B_9) kann Sie dabei unterstützen, denn sie fördert das Konzentrations- und Denkvermögen. Zudem trägt sie zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.
- Vitamin B_6 und B_{12} unterstützen die normale Bildung roter Blutkörperchen, die den Sauerstoff zu den Zellen transportieren und Kohlendioxid über die Lunge entsorgen.
- Vitamin B_6 und B_{12} tragen auch zu einem normal funktionierenden Nervensystem bei und wirken sich positiv auf Ihren Energiestoffwechsel aus. So verringern sie Müdigkeit und Abgeschlagenheit — eine wichtige Voraussetzung für Aktivität bis ins hohe Alter. Denn Ihre Lebensqualität ist keine Frage des Alters, sondern des Energiestoffwechsels!
- Vitamin D_3 ist wichtig für den Erhalt normaler Knochen sowie für die normalen Funktionen der Muskeln und des Immunsystems.

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 ein Normalgewicht — damit entlasten Sie u. a. Ihre Gefäße und Gelenke.

Bewegung: Sport mit geringer Verletzungsgefahr (z. B. Ergometer) stärkt sowohl das Immun- und Herz-Kreislauf-System als auch Ihre Knochen.

Ernährung: Sorgen Sie für eine frische und vitaminreiche Kost.

Rauchstopp: Tabakprodukte sind Gift für Ihre Gesundheit.

Alkohol: Ein Glas Wein o. ä. können Sie hin und wieder genießen, aber trinken Sie nicht regelmäßig Alkohol.

Für das Nervensystem und das Gedächtnis

FolPlus®

Nährstoffe	pro Tablette
Vitamin B_6	4 mg
Folsäure (B_9)	400 µg
Vitamin B_{12}	30 µg

FolPlus® ist frei von tierischen Bestandteilen

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B_6) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cyanocobalamin (Vitamin B_{12})

Für den Energiestoffwechsel und die Knochen

FolPlus® D_3

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.)*

* Internationale Einheiten

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose und Monocalciumphosphat | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B_6) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Cyanocobalamin (Vitamin B_{12}) | Cholecalciferol (Vitamin D_3)

Alle Mini-Tabletten sind glutenfrei und laktosefrei sowie frei von Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen. Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

Hinweis: Da auf den Zusatz von Farbstoffen verzichtet wird, sind kleine Sprenkel auf den Tabletten sichtbar. Diese werden durch die violette Eigenfarbe des Vitamin B_{12} hervorgerufen.

Anwendung: Nehmen Sie regelmäßig eine Mini-Tablette täglich unzerkaut mit etwas Flüssigkeit vorzugsweise während einer Mahlzeit oder eines Snacks ein.

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

Unser kostenloser Service auf **folplus.de**

Mein GedächtnisCoach
72 Übungen und Gesundheitstipps

Ernährungs-pyramide
Mit Tipps für die gesunde Küche

Homocystein & Blutgefäße
Die gefäßschädigende Wirkung

Online Gedächtnis-Test
Online-Test zur geistigen Fitness

Wissenswertes
Ratgeber zu vielseitigen Themen

Nutzen Sie unsere kostenlosen Serviceangebote und trainieren Sie Ihr Gedächtnis auf **folplus.de**

2303

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

FolPlus®