

Folio[®]men

Ihre Partnerin und Sie wünschen sich ein Baby? Und Sie möchten vorbereitend mitwirken, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht?

Mit einer gesunden Lebensweise und einer ausgewogenen Ernährung können Sie aktiv dazu beitragen. Denn die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Fettsäuren ist für den normalen Ablauf von Stoffwechselprozessen wichtig.

Eine große Rolle für die männliche Fertilität (Fruchtbarkeit) spielen außerdem bestimmte Mikronährstoffe. Der in **Folio[®]men** enthaltene Mineralstoff Selen unterstützt die Spermienbildung und Zink die Fruchtbarkeit und Fortpflanzung.

Die Inhaltsstoffe

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 den normalen Energiestoffwechsel und ein normal funktionierendes Immunsystem.

Vitamin B₂ trägt ebenfalls zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Folsäure (Vitamin B₉), **Vitamin B₆** und **B₁₂** tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Die Aminosäure Homocystein entsteht bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen und ist in höherer Konzentration ungesund. Durch die ausreichende Aufnahme dieser drei B-Vitamine kann die Homocystein-Menge auf einem normalen Niveau gehalten werden.

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.

Hinweis:

Das in **Folio[®]men** enthaltene Vitamin D₃ wird aus Schafwolle gewonnen und danach so hoch gereinigt, dass keine Spuren tierischer DNA mehr nachweisbar sind.

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

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

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

Außerdem ist in den **Folio[®]men**-Tabletten der wertvolle sekundäre Pflanzenstoff **Lycopin** enthalten.

Zeitpunkt und Dauer der Einnahme

Die Bildung und Reifung der Spermien (Spermatogenese) findet in aufeinanderfolgenden Phasen im Hoden statt. Ein einzelnes Spermium benötigt eine Reifezeit von ca. drei Monaten. Danach kann es etwa einen Monat im Spermadepot des Mannes überleben, ohne seine volle Befruchtungsfähigkeit zu verlieren. Wenn Sie und Ihre Partnerin ein Baby planen, sollten Sie deshalb drei Monate vor dem gewünschten Eintritt der Schwangerschaft Ihrer Partnerin mit der Einnahme der **Folio[®]men**-Tabletten beginnen und solange fortsetzen, bis sie schwanger ist.

Packungsgröße

Eine Packung **Folio[®]men** enthält 30 Tabletten.

Verzehrempfehlung

Nehmen Sie täglich nur eine Tablette **Folio[®]men** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks ein.

Aufbewahrung

Die Tabletten bitte trocken, nicht über 25 °C und unzugänglich für kleine Kinder lagern.

Zutaten

Füllstoff: Cellulose | Ascorbinsäure (Vitamin C) | Füllstoffe: Calciumphosphate | DL- α -Tocopherylacetat (Vitamin E) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose, Polyethylenglycol, Speisefettsäuren | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Talkum | modifizierte Stärke | Zinkoxid | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B₆) | Kupfersulfat | Beta-Carotin (Vitamin A) | Lycopin | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Natriumselenit | Cholecalciferol (Vitamin D₃) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂) | Farbstoffe: Calciumcarbonat, Pflanzenkohle | Stabilisator: Sonnenblumenlecithine | Riboflavin (Vitamin B₂)

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	40 mg α -TE	333
Mineralstoffe		
Zink	10 mg	100
Selen	90 µg	164
Kupfer	1000 µg	100
Sekundärer Pflanzenstoff		
Lycopin	0,5 mg	—

* Referenzmenge gemäß LMIV

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

*** entspricht 1000 µg **Beta-Carotin**

Die Tabletten sind **glutenfrei** sowie **frei von** Nanopartikeln, Laktose, Fruktose, Konservierungsstoffen, Aromastoffen sowie künstlichen Farbstoffen.

Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

Auf **folio-men.de** finden Sie weitere Produktinformationen, Infos und Tipps für Männer zu den Themen Kinderwunsch, Vaterwerden und -sein sowie kostenlose Serviceangebote.

Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Kinderwunsch bald zum Wunschkind führen wird!

**SteriPharm**

SteriPharm GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin
www.folio-men.de
10019487 | Stand 02/2021 | 4497