

# Die Folio® Familie

In jeder Phase passend versorgt!



- ✓ Kinderwunsch
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ Stillzeit

**Folio®**  
*Familie*



## Vom Kinderwunsch bis zur Stillzeit

Mit der **Folio**®-Familie in jeder Phase passend versorgt.

Ihr wünscht euch ein Baby? Du bist bereits schwanger oder du stillst schon? Dann ist die ausreichende Versorgung mit wertvollen Mikronährstoffen wie Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D<sub>3</sub> und Jod besonders wichtig!

Mit den Produkten der **Folio**®-Familie ergänzt ihr eure Ernährung vom Kinderwunsch über die gesamte Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. So stellt ihr sicher, dass bei Kinderwunsch wie auch im Falle einer Schwangerschaft, ihr und euer Baby bestens versorgt werdet.

Zum Verlauf einer angenehmen Schwangerschaft könnt ihr auch selbst viel beitragen: Achtet auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und seid weiterhin körperlich aktiv – am besten an der frischen Luft.

Für euer seelisches Gleichgewicht solltet ihr mehr Wert denn je auf die Balance in eurem Alltag mit zusätzlichen Entspannungspausen legen. Außerdem solltet ihr jeglichen Stress vermeiden!

# Wir wünschen uns ein Baby!

**Um gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schwangerschaft zu schaffen, können Paare einiges tun.**

Ein gesunder, aktiver Lebensstil mit viel Bewegung, Phasen der Entspannung, kein Alkohol, Nikotin oder Drogen sowie eine ausgewogene Ernährung und ein normales Körpergewicht wirken sich positiv auf die Gesundheit und die Fruchtbarkeit aus.

Gerade das Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern beeinflusst auch positiv die Fruchtbarkeit und damit die Chance auf eine Schwangerschaft. Für Paare mit Kinderwunsch empfiehlt sich deshalb, verstärkt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu achten.

Dies lohnt sich übrigens in doppelter Hinsicht, denn im Falle einer Schwangerschaft kommt eine hochwertige Ernährung auch dem ungeborenen Kind zugute.

Allerdings ist die richtige Ernährung in der heutigen Zeit nicht immer ganz einfach. Vor allem aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit wird man gerne dazu verführt, sich durch Fertiggerichte oder Convenience-Lebensmittel weniger bewusst zu ernähren.

Zudem steigt das allgemeine Stresslevel an: Auf dem Handy ist man permanent erreichbar, die Grenzen zwischen Arbeits- und Ruhezeiten verschwimmen und es bleibt kaum noch Zeit für Erholungsphasen. Es ist nicht leicht, seinen Lebensstil umzustellen, um dem Wunsch nach einem Kind näher zu kommen.

Daher sollte bereits in der Babyplanungsphase die Ernährung mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen sinnvoll ergänzt werden. Vor allem die in den Produkten der **Folio®-Familie** enthaltene Folsäure (B<sub>9</sub>) gilt als Schwangerschaftsvitamin und ist für alle Zellteilungs- und Zellwachstumsprozesse unverzichtbar.

Außerdem hilft Folsäure (B<sub>9</sub>) in Zusammenarbeit mit den Vitaminen B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> die körpereigene Aminosäure Homocystein, die in höheren Konzentrationen schädlich ist, in andere, nützliche Aminosäuren umzuwandeln.

Dadurch wird die Homocystein-Menge im Blut verringert. Dauerhaft erhöhte Homocystein-Werte haben einen negativen Einfluss auf die Blutgefäße, die Gehirnfunktionen und die Knochen.

Mit den in **Folio® men** enthaltenen Mineralstoffen Zink und Selen können nun auch Männer mit Kinderwunsch entscheidend dazu beitragen, aktiv die männliche Fruchtbarkeit und die Spermienbildung zu unterstützen.



# Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

**Es kann nicht oft genug gesagt werden:** Für die Entwicklung eures Kindes spielt die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit eine entscheidende Rolle!

Während der Kalorienbedarf der Frau nur mäßig erhöht ist, ist der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen (den sogenannten Mikronährstoffen) in diesen Phasen aber erheblich größer.

Sorge daher jeden Tag aufs Neue für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Milch- und Vollkornprodukten, Nüssen sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eiern. Verzichte in der Schwangerschaft aber auf Rohmilchprodukte, rohes Fleisch und rohen Fisch!

Es ist jedoch nicht immer leicht, sich mit bestimmten und noch dazu besonders wichtigen Mikronährstoffen ausreichend zu versorgen. Dazu zählen:

- **Folsäure (B<sub>9</sub>)** - ein extrem empfindliches Vitamin
- **Vitamin B<sub>12</sub>** - bei geringem Verzehr tierischer Lebensmittel
- **Vitamin D<sub>3</sub>** - bei zu seltenem Aufenthalt im Freien
- **Jod** - nur unzureichend in Nahrungsmitteln vorhanden

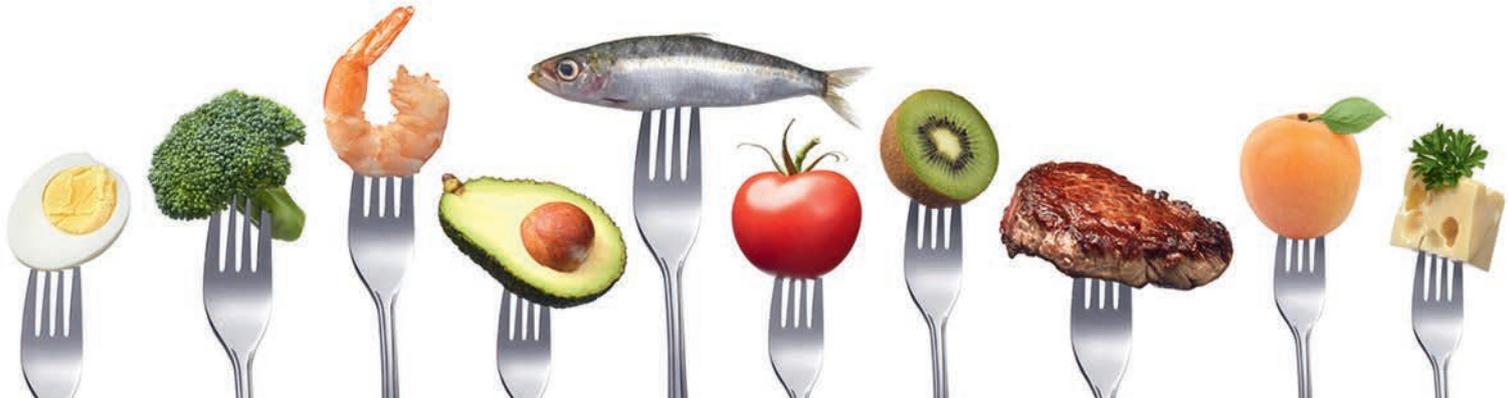
Beobachte in der Stillzeit, wie dein Baby auf deine Ernährungsweise reagiert. Z. B. können Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, Nüsse und Schokolade Blähungen hervorrufen, während Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Tomaten, Paprika und Obstsaft(e) möglicherweise einen wunden Po verursachen.

---

**Alkohol, Drogen und Nikotin sind absolut tabu!**

---

Foto: © akf / Fotolia.com



# Warum sind die Mikronährstoffe in **Folio**® so wichtig?

## Folsäure

Folsäure, auch Vitamin B<sub>9</sub> genannt, hilft bei allen Zellteilungsvorgängen. Für das Entstehen des neuen Lebens ist das von großer Bedeutung, denn schließlich bilden sich aus einer befruchteten Eizelle 100 Milliarden neue Zellen!

Schon zu Beginn der Schwangerschaft – wenn die meisten Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind – schließt sich mithilfe von Folsäure das embryonale Neuralrohr. Aus diesem Neuralrohr entwickeln sich später das zentrale Nervensystem, das Rückenmark und das Gehirn.

Dementsprechend ist ein niedriger Folsäure-Status ein Risiko für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim Fötus. Deshalb sollten sich alle Frauen im gebärfähigen Alter – spätestens ab Kinderwunsch – ausreichend mit Folsäure versorgen.

Eine positive Wirkung stellt sich ein, wenn 400 µg Folsäure über einen Zeitraum von **mindestens** einem Monat und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis täglich eingenommen werden. Mit 800 µg Folsäure wird der Wirkungseintritt viel schneller, nämlich innerhalb eines Monats, gefördert.

---

**Wichtig:** Beginne bereits bei Kinderwunsch rechtzeitig mit der Einnahme von Folsäure-Tabletten!

---



Außerdem trägt Folsäure zur normalen Blutbildung und zum normalen Wachstum des mütterlichen Gewebes bei. Du selber profitierst auch in anderer Hinsicht von der Folsäure: Das Vitamin unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, Müdigkeit zu verringern.

## Wie viel Folsäure sollte wann zugeführt werden?

Nimm mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche 800 Mikrogramm (µg) Folsäure pro Tag ein (in **Folio forte** enthalten). Für die weitere Schwangerschaft und die Stillzeit sind 400 Mikrogramm (µg) Folsäure pro Tag ausreichend (in **Folio**® enthalten).

Den täglichen Bedarf allein über die Nahrung zu decken, ist sehr schwer. Folsäure ist ein besonders empfindliches Vitamin, das durch Licht und Hitze leicht zerstört wird. Ein Großteil des Vitamins geht durch Überlagerung, Kochen oder die Zubereitung der Speisen in der Mikrowelle verloren!



### Vitamin B<sub>12</sub>

Ebenso notwendig wie die Versorgung mit Folsäure ist die mit Vitamin B<sub>12</sub>, denn die beiden Vitamine arbeiten Hand in Hand. Zudem unterstützt Vitamin B<sub>12</sub> die normale Bildung der roten Blutkörperchen sowie den normalen Energiestoffwechsel. Ferner hilft es, dass das Immun- und Nervensystem normal funktionieren. Ernährst du dich fleischarm oder fleischlos? Dann kann es schwierig werden, den Bedarf an diesem wertvollen Vitamin zu decken, das hauptsächlich in Fleisch und Fleischprodukten enthalten ist.

### Vitamin D<sub>3</sub>

Zu rund 90% wird Vitamin D<sub>3</sub> durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Das Vitamin hilft bei der Entwicklung normaler Knochen und Muskelfunktionen, trägt zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei und unterstützt einen normalen Verlauf der Schwangerschaft.

---

Das Vit. D<sub>3</sub> in den **Folio**<sup>®</sup>-Produkten wird aus Schafwolle gewonnen und so aufgereinigt, dass keine tierische DNA mehr nachweisbar ist.

---

Du gibst deinem gestillten Baby ein Vitamin-D-Präparat und nimmst gleichzeitig **Folio**<sup>®</sup> ein? Dann besteht keinerlei Gefahr, dass es mit Vitamin D übersorgt wird, denn es kommt nur ein sehr geringer Teil in der Muttermilch an. Denk an deinen Eigenbedarf!

### Jod

Der Mineralstoff Jod wirkt bei der normalen Produktion der Schilddrüsenhormone mit. Diese Hormone sind lebensnotwendig und wichtig für die Entwicklung. Jod hilft zudem, dass das Nervensystem und der Energiestoffwechsel normal funktionieren.

**Schon gewusst?** Ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die Schilddrüse deines Kindes mit ihrer eigenen Hormonproduktion! Sie ist hierfür einzig und allein auf das Jod angewiesen, das du über die Nahrung aufnimmst.

**Fazit:** Die ergänzende Aufnahme von Jod während der Schwangerschaft und der Stillzeit ist wichtig für das normale Funktionieren der kindlichen Schilddrüsenhormone!

Schwangeren oder stillenden Frauen wird daher geraten, aufgrund ihres erheblichen Mehrbedarfes täglich zusätzliche 150 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Jod aufzunehmen (wie in **Folio® forte** und **Folio®** enthalten). Wird aus medizinischen Gründen von einer zusätzlichen Jodzufuhr abgeraten, können alternativ die jodfreien Produkte **Folio® forte** jodfrei und **Folio®** jodfrei angewendet werden.

### Vorkommen der Mikronährstoffe

**Folsäure (B<sub>9</sub>):** in Blattsalaten, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen

**Vitamin B<sub>12</sub>:** in Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern

**Vitamin D<sub>3</sub>:** hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: in Lebertran, Fisch und Eiern

**Jod:** in Seefisch, jodiertem Speisesalz sowie geringere Mengen in Milch und Milchprodukten

## 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. Besonders betroffen sind die Hormone Östrogen und Progesteron sowie das Schwangerschaftshormon  $\beta$ -hCG (humanes Choriongonatropin).

Gerade in der ersten Phase der Schwangerschaft werden diese Hormone teilweise überschießend produziert, wodurch Beschwerden wie Unwohlsein entstehen können. Hinzu kommt, dass durch die Einnahme oraler Kontrazeptiva („Pille“) die Aufnahme von **Vitamin B<sub>6</sub>** verringert wird.

**Nausema®** hilft dir, dass du diese größtenteils hormonell bedingten Veränderungen gut verkraften kannst. Denn das in **Nausema®** enthaltene **Vitamin B<sub>6</sub>** hat nachweislich einen regulierenden Effekt auf die teils überschießende Hormonproduktion und lenkt sie in normale Bahnen. So kannst du dich ganz entspannt deinem Schwangersein hingeben.

In **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 optimal deine Ernährung mit diesen wichtigen B-Vitaminen und unterstützt so dein Wohlbefinden in der Schwangerschaft.

# In jeder Phase passend versorgt!

## Phase 1: Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



### Folio® forte

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B <sub>9</sub> )	800 µg
Jod	150 µg
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg

90 Mini-Tabletten \* Internationale Einheiten

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



### Folio® forte jodfrei

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B <sub>9</sub> )	800 µg
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg

90 Mini-Tabletten \* Internationale Einheiten

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

Die Produkte der **Folio®-Familie** sind Nahrungsergänzungsmittel und werden in Deutschland hergestellt. Sie sind in allen Apotheken erhältlich. Es ist nur **eine** Mini-Tablette täglich einzunehmen!

## Phase 2: Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



### Folio®

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B <sub>9</sub> )	400 µg
Jod	150 µg
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg

90 Mini-Tabletten \* Internationale Einheiten

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



### Folio® jodfrei

Nährstoffe	pro Tablette
Folsäure (B <sub>9</sub> )	400 µg
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg (800 I.E.)*
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg

90 Mini-Tabletten \* Internationale Einheiten

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

Die Mini-Tabletten von **Folio® forte** und **Folio®** sind **glutenfrei** sowie frei von Nanopartikeln, Laktose, Fruktose, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen. Dies gilt auch für die jodfreien Varianten.

## Für Männer mit Kinderwunsch



30 Tabletten

\* Aus Schafwolle gewonnen und hochgereinigt; keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar.

\*\* entspricht 1000 µg Beta-Carotin

## Folio<sup>®</sup> men

Nährstoffe	pro Tablette
<b>Vitamine</b>	
Folsäure (B <sub>9</sub> )	300 µg
Vitamin B <sub>6</sub>	3 mg
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg
Vitamin D <sub>3</sub> *	20 µg
Vitamin C	100 mg
Vitamin A**	167 µg RE
Vitamin E	40 mg α-TE
<b>Mineralstoffe</b>	
Zink	10 mg
Selen	90 µg
Kupfer	1000 µg
<b>Sekundärer Pflanzenstoff</b>	
Lycopin	0,5 mg

**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 B<sub>6</sub>) | Kupfersulfat | beta-Carotin | Lycopin | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Natriumselenit | Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>) | Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>) | Farbstoffe: Calciumcarbonat, Pflanzenkohle | Stabilisator: **Sojalecithin** | Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>)

Die Bildung und anschließende Reifung der Spermien im Hoden umfasst rund drei Monate. Danach beginnt der Prozess erneut. Unterstütze deshalb deine Ernährung bereits **drei Monate** vor dem gewünschten Eintritt der Schwangerschaft deiner Partnerin und so lange, bis sie schwanger ist. **Die Tabletten sind glutenfrei sowie frei von Laktose, Fruktose, Nanopartikeln, Aromastoffen, künstlichen Farbstoffen und Konservierungsmitteln.** Weitere Informationen findest du im Internet auf [folio-men.de](http://folio-men.de)

## Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



## Nausema<sup>®</sup>

Vitamin B<sub>6</sub> und weitere B-Vitamine

Nährstoffe	pro Dragee	pro Tagesportion
Vitamin B <sub>6</sub>	7 mg	21 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	2 mg	6 mg
Vitamin B <sub>12</sub>	4 µg	12 µg

60 Mini-Dragees

**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)

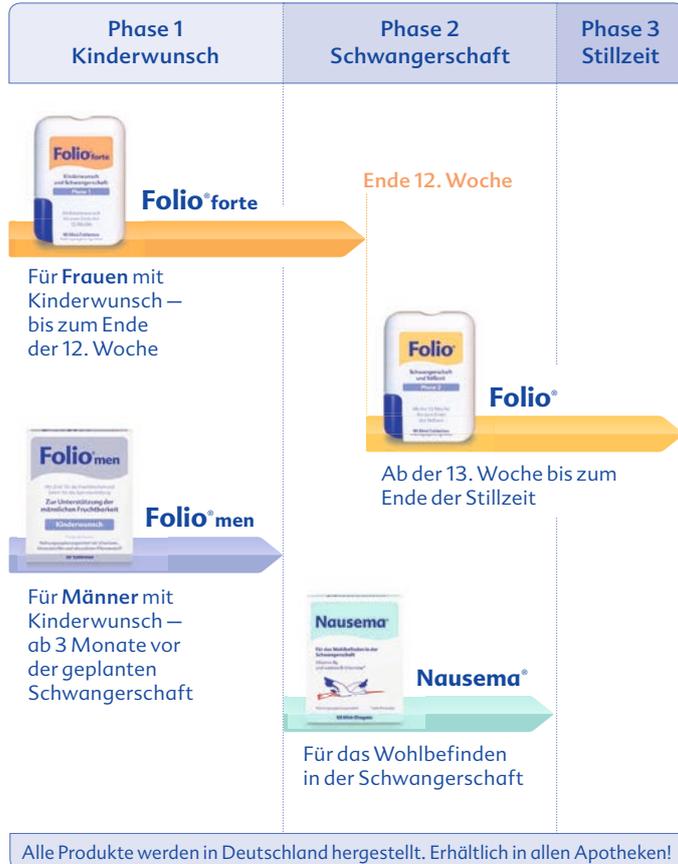
Die B-Vitamine in **Nausema<sup>®</sup>** unterstützen dein Wohlbefinden auf sanfte und natürliche Weise. Die Dragees können je nach Bedarf während der gesamten Schwangerschaft eingenommen werden. Nimm 3 x täglich ein Mini-Dragee unzerkaut mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein.

**Nausema<sup>®</sup>** kann problemlos mit den Produkten **Folio<sup>®</sup> forte** und **Folio<sup>®</sup>** kombiniert und eingenommen werden.

Die Lagertemperatur sollte nicht über 25 °C betragen. Bitte achte auch darauf, dass die Dragees nicht in die Hände von kleinen Kindern gelangen. **Die Mini-Dragees sind glutenfrei** sowie frei von Laktose, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen. Mehr auf [nausema.de](http://nausema.de)

# Anwendungsphasen

Hier siehst du, in welcher Phase die Produkte angewendet werden:



# Unser kostenloser Service

Diese und weitere Angebote findest du auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de)

## Ratgeber & Bücher

- Ratgeber Folio<sup>®</sup>- Familie
- Ratgeber Folio<sup>®</sup>men
- Ratgeber Nausema<sup>®</sup>
- Mein BabyBauchBuch
- Mein BabyStillBuch
- Kinderwunsch - Ratgeber



## Sport & Ernährung

- Pilates - Übungen für die Schwangerschaft und Rückbildung
- Ernährungspyramide für die Schwangerschaft
- Folatreiche Rezepte für eine gesunde Ernährung



## Digitale Medien

- [folio-familie.de](http://folio-familie.de)
- [folio-men.de](http://folio-men.de)
- [nausema.de](http://nausema.de)
- App „Mein BabyBauch“
- Eisprungkalender
- Geburtsterminrechner
- Pilates - Videos



---

Auf **folio-familie.de** findest du viele weitere Informationen und kostenlose Serviceangebote.

---



**SteriPharm**

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

[info@steripharm.de](mailto:info@steripharm.de)

1904



[folio-familie.de](http://folio-familie.de)

**Folio**<sup>®</sup>