

# Folio® fertil 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® fertil 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 B<sub>2</sub>** trägt ebenfalls zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

**Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>), Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>** 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 D<sub>3</sub>** 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)** hat bestimmte Funktionen bei der Zellspezialisierung und unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

**Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und Zink** sind ebenfalls wichtig für die Zellteilung.

**Selen, Kupfer, Vitamin B<sub>2</sub>, 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® fertil men**-Tabletten der wertvolle sekundäre Pflanzenstoff **Lycopin** enthalten.

## Zeitpunkt und Dauer der Anwendung

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® fertil men**-Tabletten beginnen und solange fortsetzen, bis sie schwanger ist.

## Verzehrempfehlung

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

## Packungsgröße

Eine Packung enthält 30 Tabletten.

## Aufbewahrung

Die Tabletten trocken, bei Raumtemperatur und nicht über 25 °C lagern. Unzugänglich für kleine Kinder aufbewahren.

## Hinweis

Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.

## Zutaten

Füllstoff: Cellulose; L-Ascorbinsäure (Vitamin C); Füllstoffe: Calciumphosphate; modifizierte Stärke;  $\alpha$ -Tocopherol (Vitamin E); Stärke; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Zinkoxid; Farbstoff: Calciumcarbonat; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Stabilisator: Gummi arabicum; Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B<sub>6</sub>); Zucker; Trennmittel: Talkum; Stabilisator: Alginsäure; Kupfersulfat; Überzugsmittel: Hydroxypropylcellulose, Polyethylenglycol, Stearinsäure; Trägerstoff: Si-

liciumdioxid; Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>); Beta-Carotin (Vitamin A); Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>); Mittelkettige Triglyceride; Lycopin; Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure); Farbstoff: Pflanzenkohle; Natriumselenat; Cholecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>)

Nährstoffe	pro Tablette	% RM*
<b>Vitamine</b>		
Folsäure	300 µg	150
Vitamin B <sub>2</sub>	1,4 mg	100
Vitamin B <sub>6</sub>	3 mg	214
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Vitamin D <sub>3</sub>	20 µg**	400
Vitamin C	100 mg	125
Vitamin A	167 µg RE***	21
Vitamin E	38 mg α-TE	318
<b>Mineralstoffe</b>		
Zink	10 mg	100
Selen	90 µg	164
Kupfer	1 mg	100
<b>Sekundärer Pflanzenstoff</b>		
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 Laktose, Fruktose, Aromastoffen sowie künstlichen Farbstoffen.

Nahrungsergänzungsmittel. Erhältlich in allen Apotheken.

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

**SteriPharm GmbH & Co. KG**

Podbielskiallee 68

D 14195 Berlin

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

Stand: 01/2024