

# Salus

PRODUKTINFORMATION –  
SORGFÄLTIG LESEN!



# Floradix®

## FOLSÄURE KAPSELN

400 µg Folat-Äquivalent

zur Folsäureversorgung für Frauen,  
insbesondere bei Kinderwunsch und Schwangerschaft

### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT FOLSÄURE

#### Verzehrempfehlung

1-mal täglich 1 Kapsel, vor und während der ersten drei Schwangerschaftsmonate täglich 2 Kapseln

#### Wichtige Hinweise

Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig! Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten!

Produkt kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Kühl (zwischen 5–25 °C), trocken und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

#### Informationen zur Produktqualität

Floradix Folsäure Kapseln sind frei von Gelatine und werden aus pflanzlicher Stärke hergestellt. Die Kapseln können daher auch ohne Einschränkungen von Vegetarier:innen verzehrt werden.

#### Produktinformation zum Thema Folsäure

Bei dem Produkt Floradix Folsäure Kapseln handelt es sich um ein Nahrungsergänzungsmittel zur Sicherstellung der Folsäureversorgung für Männer und Frauen. Besonders wichtig ist eine erhöhte Folsäurezufuhr für ältere Menschen und ganz speziell für Frauen mit Kinderwunsch und in der Schwangerschaft.

Wegen insgesamt ungenügender Folataufnahme wird besonders Frauen im gebärfähigen Alter seitens Gesundheitsvorsorge und Verbraucherschutz offiziell empfohlen, Folsäure regelmäßig zusätzlich zur Ernährung zu ergänzen.

#### Was ist Folsäure und welche Bedeutung besitzt sie?

Folat ist ein Vitamin der B-Gruppe und kommt vorrangig in grünen Gemüsen vor, worauf auch der Name hinweist. „Fol“ leitet sich vom lateinischen Folium ab und bedeutet Blatt.

Folat ist sehr gut wasserlöslich und besonders empfindlich gegen Hitze, Licht (UV) und Säure. Daher wird Folat bei der klassischen Essenzubereitung von Gemüsen mit Waschen, Kochen, Erhitzen und auch Aufwärmen schnell zerstört. Deshalb ist die Aufnahme von synthetischer Folsäure für Frauen im gebärfähigen Alter empfohlen.

Folsäure ist an der normalen Zellteilung und Zellneubildung beteiligt. Des Weiteren ist sie an der Blutbildung beteiligt sowie an der normalen Funktion des Immunsystems.

#### Was bedeutet Folat-Äquivalent?

Folat liegt in Lebensmitteln in verschiedenen ähnlichen Verbindungen (= Folate) vor, die die Vitamineigenschaften besitzen, aber nicht gleichermaßen gut vom Körper aufgenommen werden.

Mit dem „Folat-Äquivalent“ wird dem biologischen Nutzen der unterschiedlichen Folatverbindungen Rechnung getragen. In pflanzlichen Lebensmitteln herrschen die schlechter verfügbaren Folatverbindungen vor.

So wird 1 Mikrogramm Nahrungsfolat nur etwa zu 50 % resorbiert.

Dies entspricht 1 Mikrogramm Folat-Äquivalent.

1 Mikrogramm Nahrungsfolat  
= 1 Mikrogramm Folat-Äquivalent

Die sogenannte „Mono-Folsäure“ (= Pteroylmonoglutaminsäure), wie sie in den Floradix Folsäure Kapseln enthalten ist, wird zu nahezu 100 % verwertet.

1 Mikrogramm Mono-Folsäure  
= 2 Mikrogramm Folat-Äquivalent

D.h. wegen der doppelt guten Resorption der Mono-Folsäure wird folglich für ein Folat-Äquivalent nur die halbe Menge im Vergleich zum Nahrungsfolat benötigt.

---

### **Dosierung bei Kinderwunsch und Schwangerschaft**

Bei Kinderwunsch und geplanter Schwangerschaft soll die Zufuhrmenge von Folat aus der Nahrung mit 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag ergänzt werden.

2 Kapseln Floradix Folsäure pro Tag sichern diesen besonderen Bedarf ab.

Wünschenswert ist, dass bereits 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft mit der Ergänzung von 2 Kapseln Floradix Folsäure begonnen wird und die Zufuhr von 2 Kapseln zumindest noch während der ersten 3 Schwangerschaftsmonate erfolgt.

---

### **Was ist sonst noch wichtig beim Thema**

#### **Folsäure?**

Verschiedene Arzneistoffe hemmen die Aufnahme von Nahrungsfolat und die Verfügbarkeit von Folsäure im Körper.

In Verbindung mit der Antibabypille wird häufiger ein Folsäuremangel festgestellt.

Ungünstig für den Folsäurestatus ist weiterhin Alkohol.

#### **Salus Haus GmbH & Co. KG**

Bahnhofstr. 24 · 83052 Bruckmühl · Tel. 0 80 62 / 901-0 · [www.salus.de](http://www.salus.de)

#### **Salus Pharma GmbH**

Bahnhofstr. 24 · 83052 Bruckmühl · Tel. 0 80 62 / 72 80-0 · [www.saluspharma.de](http://www.saluspharma.de)

#### **W. Schoenenberger GmbH & Co. KG**

---

**Unsere Kraft  
liegt in  
der Natur**