

Folbene®

Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure und weiteren Vitaminen des B-Komplexes

Folbene® unterstützt die normale Funktion des Nervensystems¹ und die normale psychische Funktion² sowie die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.³

Unser Körper ist neben der ausreichenden Versorgung mit Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten auch auf die tägliche Zufuhr von Mikronährstoffen wie Vitamine angewiesen. Vitamine sind für eine Vielzahl von Körperfunktionen essentiell, d.h. lebensnotwendig, da unser Körper sie in der Regel nicht selbst bilden kann. Von besonderer Bedeutung sind hier die wasserlöslichen B-Vitamine. Zu diesen zählen Folsäure sowie die Vitamine, in deren Namen sich die Zugehörigkeit zum B-Komplex zeigt wie zum Beispiel den Vitaminen B₂, B₆ und B₁₂.

Was ist Folbene®?

Folbene® ist ein Nahrungsergänzungsmittel bestehend aus Folsäure und den Vitaminen des B-Komplexes Vitamin B₂, B₆ und B₁₂.

Für wen ist Folbene® besonders geeignet?

Folbene® ist für jeden geeignet, aber insbesondere für Personen, die diese B-Vitamine in geringerem Umfang aufnehmen. Folgende Beispiele von Lebensmitteln geben einen Überblick über das natürliche Vorkommen dieser Vitamine:

Folsäure-haltig	µg / 100 g	Vitamin B ₁₂ -haltig	µg / 100 g
Weizenkeime	500	Rinderleber (gegart)	65
Feldsalat	145	Rindfleisch (gegart)	4
Rosenkohl	101	Lachs	2,9
Hühnerei	67	Speisequark	0,8
Aprikosen	3,6	Kuhmilch (3,5% Fett i. Tr.)	0,4

Vitamin B ₂ -haltig	mg / 100 g	Vitamin B ₆ -haltig	mg / 100 g
Schweineleber (gegart)	3,2	Walnüsse	0,9
Gorgonzola	0,4	Lachs (geräuchert)	0,6
Schweinefleisch (gegart)	0,2	Schweineschnitzel	0,4
Blattspinat (gegart)	0,2	Banane	0,4
Apfel	<0,1	Paprika (frisch)	0,3

Folsäure ist bevorzugt in grünem Blattgemüse enthalten. Das Vitamin reagiert sehr empfindlich sowohl auf Wärme (Zubereitung) als auch auf Licht (Lagerung). So wird oft nicht ausreichend Folsäure über die Nahrung aufgenommen.

Vitamin B₂ wird auch als Riboflavin bezeichnet und ist ein gelblicher Pflanzenfarbstoff, den wir über einige pflanzliche und tierische Lebensmittel aufnehmen können.

Vitamin B₆ wird auch Pyridoxin genannt und kommt in vielen Lebensmitteln vor, allerdings nur in sehr geringen Mengen.

Vitamin B₁₂ wird auch als Cobalamin bezeichnet und ist fast nur in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Deshalb ist die Versorgung von Personen, die sich hauptsächlich pflanzlich ernähren, oft nicht optimal.

Die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung ist nicht immer einfach. Häufig fehlt die Zeit zur Zubereitung von Mahlzeiten mit frischen Zutaten, die eine ausreichende Menge an Mikronährstoffen wie Vitaminen gewährleisten. Zusätzlich werden Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an B-Vitaminen wie z.B. Rinder-, Schweineleber oder Rosenkohl oft nicht regelmäßig oder in ausreichender Menge verzehrt. Das kann zu einer unzureichenden Aufnahme von B-Vitaminen führen.

Mit Folbene® ergänzen Sie Ihre Nahrung mit den lebenswichtigen Vitaminen Folsäure, Vitamin B₂, B₆ und B₁₂. Diese leisten u. a. einen Beitrag:

- zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹
- zu einer normalen psychischen Funktion²
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung³

Wie ist Folbene® zu verzehren?
Täglich 1 Kapsel Folbene® nach einer der Hauptmahlzeiten mit ausreichend Wasser verzehren.

Folbene®

Nährstoffe	pro Kapsel	RM (%)*	Zur Unterstützung:
Folsäure	600 µg	300 %	einer normalen Funktion des Immunsystems, der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, einer normalen psychischen Funktion, eines normalen Homocysteinstoffwechsels
Vitamin B ₂	1,2 mg	86 %	einer normalen Funktion des Nervensystems, der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, des Schutzes der Zellen vor oxidativem Stress, eines normalen Energiestoffwechsels
Vitamin B ₆	5,4 mg	386 %	einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems, der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, einer normalen psychischen Funktion
Vitamin B ₁₂	9,0 µg	360 %	einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems, der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, einer normalen psychischen Funktion

*RM = Referenzmenge gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Zutaten: Sojabohnenöl (ganz gehärtet), Gelatine, Feuchthaltemittel: Glycerin, Vitamin B₁₂, Vitamin B₆, Vitamin B₂, Folsäure, Emulgator: Sojalecithin, Farbstoff: Beta-Carotin

Hinweis:
Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.

Aufbewahrung:
Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren.
Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25°C.

Packungsgrößen:
Folbene® ist in Packungen zu 30 Kapseln und 90 Kapseln in allen Apotheken erhältlich.

¹ B₂ + B₆ + B₁₂: tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
² Folsäure + B₆ + B₁₂: tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei
³ Folsäure + B₂ + B₆ + B₁₂: tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

