

# Folbene®

## Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> + Vitamin B<sub>12</sub> Nahrungsergänzungsmittel

### Die Gefäße - die „Pipelines“ unseres Körpers.

Gefäße, im Volksmund Adern genannt, sind "elastische Röhren", die Blut und Sauerstoff durch unseren ganzen Körper transportieren. Alle wichtigen Organe, wie Herz, Niere, Muskulatur, Haut und insbesondere das Gehirn sind von zahlreichen Gefäßen durchzogen. Sie werden mit deren Hilfe tagtäglich mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Atmung, Beweglichkeit, Entgiftung, Wärmeaustausch, aber auch unser Gedächtnis, unsere Merkfähigkeit und unsere geistige Leistungsfähigkeit sind von der Nährstoffversorgung über die Gefäße abhängig. Eine enorme Leistung, ohne die Leben undenkbar ist. Alles hängt an den Gefäßen.

### Was leisten die Gefäße?

Das im Körper befindliche Blutvolumen eines Mannes beträgt im Durchschnitt etwa 5,4 Liter, das einer Frau 4,5 Liter, durch unsere Gefäße werden aber tagtäglich etwa 7000 Liter Blut transportiert. Eine Menge, mit der 70 mal eine Badewanne gefüllt werden könnte.

Gefäße sind unterschiedlich groß und verzweigt und unterschiedlich im Körper vertreten. Je kleiner ein Gefäß, desto verzweigter ist es. Jeder Mensch besitzt nur ein Hauptgefäß, die Aorta, aber 5.000.000.000 (5 Milliarden !) winzig kleine Gefäße, die Kapillaren. Die großen Gefäße sind etwa 2,6 cm dick, die kleinen nur einen winzigen Bruchteil davon, nämlich 0,0009 cm.

### Was hält die Gefäße elastisch?

Von der Natur her sind unsere Gefäße elastisch und dehnbar, die Gefäßwände glatt, so daß das Blut und alle Nährstoffe ungehindert und in ausreichender Menge durch unseren Körper transportiert und alle lebenswichtigen Gewebe versorgt werden können. Diese Elastizität kommt aber nicht von ganz allein, sie ist vielmehr abhängig von speziellen Vitaminen. Vitamine können wir nicht selbst produzieren, wir nehmen sie aber mit unserer täglichen Nahrung auf.

Im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses und auch bei ungenügender Zufuhr bestimmter Vitamine kann es zu Belastungen an den Gefäßen kommen.

Die Elastizität unserer Gefäße ist also abhängig unter anderem von der Höhe des Homocysteinspiegels. Und dieser wird wesentlich von der Vitamin B-Zufuhr beeinflusst. Folsäure und Vitamin B<sub>6</sub> reagieren mit dem Homocystein, "neutralisieren" es und machen es unschädlich. Vitamin B<sub>12</sub> unterstützt und ergänzt die Wirkung der Folsäure. In zahlreichen Prozessen "arbeiten" diese beiden Vitamine zusammen. Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> stellen also eine gezielte Nahrungsergänzung für die gesunde Elastizität unserer Gefäße dar.

### Damit die Gefäße funktionieren.

Eine ausgewogene, von der Natur her vorgesehene Ernährung gewährleistet, daß unser Körper mit allen wichtigen Substanzen versorgt wird. Essen wir viel frisches Obst und Gemüse, achten wir auf eine schonende Zubereitung der Nahrungsmittel, meiden wir ein Übermaß der Genussmittel Kaffee, Alkohol, Zigaretten, sind wir automatisch ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, und nehmen in der Regel auch ausreichend Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> auf.

Folsäure	µg/100 g	Vitamin B6	µg/100 g	Vitamin B12	µg/100 g
• Bierhefe	1500	• Fleisch	600	• Fleisch	
• Leber, Niere	220, 65	• Fisch	60	(v.a. Innereien)	25 - 65
• (grüne) Blattgemüse wie z.B. Spinat, Bohnen, Spargel	70 - 200	• Reis	15	• Eier	1,7
		• Hülsenfrüchte, Erbsen	10	• Milch und Milchprodukte	0,5
• Nüsse	70 - 80	• Weizen	300		
• Eier	65	• Karotten	220		

### Folsäure-, Vitamin B<sub>6</sub>-, bzw. Vitamin B<sub>12</sub>-reiche Lebensmittel

### Wir sind so alt wie unsere Gefäße.

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten führen aber häufig dazu, daß nicht genügend Vitamine mit der Nahrung aufgenommen werden. Wir essen häufig zu wenig frische, naturbelassene Lebensmittel und nehmen dafür um so mehr Konservenkost und "Fast-Food" zu uns. Die Folge ist eine allmähliche Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen. Leider haben sich die Ansprüche unseres Körpers nicht in gleichem Maße wie unsere Ernährungsgewohnheiten geändert. Wir benötigen nach wie vor für zahlreiche lebensnotwendige Prozesse in unserem Körper ausreichend Vitamine und speziell für unsere Gefäße Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub>, um unseren gesamten Körper mit allen seinen Organen bis hin zum Herzen und zum Gehirn ständig ausreichend mit Blut und den darin enthaltenen Nährstoffen zu versorgen.

Deshalb empfiehlt es sich, diese für die Funktion der Gefäße wichtigen Vitamine täglich mit einer Kapsel zusätzlich zu unserer normalen Ernährung zu verzehren.

In Folbene® Kapseln sind die Vitamine Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> enthalten. Diese Kombination stellt eine sinnvolle Ergänzung zu den mit den üblichen Nahrungsmitteln aufgenommenen Mengen der B-Vitamine dar. Ein ausreichender Vitaminspiegel sorgt dafür, daß Homocystein in Schranken gehalten wird und die Gefäße gesund und elastisch bleiben.

Mit Folbene® Kapseln ergänzen Sie Ihre Nahrung auf sinnvolle Art durch die Kombination aus den Vitaminen Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub>. Somit tragen Sie dazu bei, Ihre Gefäße elastisch zu halten und fördern so Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Körpers.

**Verzehrsempfehlung:** Täglich 1 Kapsel nach einer der Hauptmahlzeiten schlucken.

#### Warnhinweis:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

**Hinweis:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Das Produkt sollte trocken und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

In Folbene® ist enthalten:

Nährstoffe:	Menge pro 100 g:	Menge pro empf. Tagesdosis (= 1 Kapsel)	gemäß NKV*
Vitamine:			
Folsäure	309,3 mg	600 µg	300 %
Vitamin B <sub>6</sub>	2,78 g	5,4 mg	386 %
Vitamin B <sub>12</sub>	4,64 mg	9,0 µg	360 %

\* NKV = Nährwert-Kennzeichnungsverordnung

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

Vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt und nicht über 25 °C lagern.

**WÖRWAG PHARMA GmbH & Co. KG**

**Calwer Str. 7**

**71034 Böblingen**

e-mail: [info@woerwagpharma.de](mailto:info@woerwagpharma.de)

Stand 06/09  
VNr. 03-0609-00

0-01949-00



140 x 180 mm 7 pt