



**aktiv**

# Jod+Folsäure +Eisen+B<sub>12</sub>

Jod für die Schilddrüse<sup>1</sup>  
+ Folsäure für die  
Blutbildung<sup>2</sup>

100 µg Jod  
600 µg Folsäure  
50 µg B<sub>12</sub>  
10 mg Eisen

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen unverzichtbar. Dazu gehören auch Jod, Folsäure, Eisen und Vitamin B<sub>12</sub>.

Für Frauen im gebärfähigen Alter, Schwangere, Stillende, ältere Menschen und Personen, die nur unregelmäßig folsäurereiches Blattgemüse, jodhaltige Lebensmittel (z. B. Fisch) sowie eisen- und B<sub>12</sub>-reiche tierische Lebensmittel (z. B. Fleisch) verzehren, ist eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen besonders wichtig.

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, welches zur normalen Funktion der Schilddrüse beiträgt. Bei Schwangeren ist die Jodversorgung wichtig, da das ungeborene Kind durch sie mitversorgt werden kann.

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das für viele Funktionen im Körper eine Rolle spielt. Eisen ist an der Bildung der roten Blutkörperchen, dem Sauerstofftransport im Blut und dem normalen Energiestoffwechsel beteiligt. Da der Körper Eisen nicht selbst bilden kann und täglich eine bestimmte Menge an Eisen verliert, ist er auf eine ausreichende Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. In bestimmten Situationen ist der Bedarf an Eisen zudem erhöht und eine ausreichende Versorgung über die Nahrung nicht immer gegeben. Eine betont pflanzliche oder unausgewogene Ernährung kann eisenarm sein oder Bestandteile enthalten (z. B. schwarzer Tee, Kaffee), die die Eisenaufnahme stören.

Folsäure hat eine besondere Funktion im Rahmen der normalen Zellteilung. Von daher sollten sowohl Frauen mit Kinderwunsch als auch Schwangere auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure im Rahmen der Ernährung achten.

Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure spielen eine Rolle bei der normalen Blutbildung und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Lebensmittel pflanzlicher Herkunft enthalten normalerweise geringe Mengen an Vitamin B<sub>12</sub>. Daher sollten Personen, die wenig oder gar keine tierischen Lebensmittel essen, besonders auf die Vitamin B<sub>12</sub> Zufuhr achten.

<sup>1</sup> Jod trägt zur normalen Produktion der Schilddrüsenhormone und zur normalen Schilddrüsenfunktion bei.

<sup>2</sup> Folsäure trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zur normalen Blutbildung bei.

- Eisen trägt zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zur normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin B<sub>12</sub> leistet einen Beitrag zur Zellteilung und unterstützt die normale Bildung der roten Blutkörperchen.

| Zusammensetzung         | pro Tagesportion<br>(= 1 Tablette) | % NRV* |
|-------------------------|------------------------------------|--------|
| Jod                     | 100 µg                             | 67 %   |
| Folsäure                | 600 µg                             | 300 %  |
| Eisen                   | 10 mg                              | 71 %   |
| Vitamin B <sub>12</sub> | 50 µg                              | 2000 % |

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

## Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

## Hinweise:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren.

Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

Nicht einnehmen bei Eisenspeicherkrankheit und Eisenverwertungsstörungen.



  
**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg