

# ad<sup>+</sup>femin<sup>®</sup>

**Nahrungsergänzungsmittel für Frauen  
zur Unterstützung der Vitalität  
mit DHA, Ginkgo und Lycopin**

Herzlichen Glückwunsch zur Auswahl von adfemin als Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung Ihrer Vitalität!

Die über die Ernährung zugeführten Nährstoffe sind der Schlüssel für ein gesundes Leben und zur Vermeidung von Krankheiten. Wir haben die Inhaltsstoffe von adfemin sehr sorgfältig auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt, so dass es den Nährstoffbedarf optimal unterstützt. Dabei war es uns besonders wichtig, dass die Auswahl der Bestandteile auf wissenschaftlichen Studien basiert.

## Zusammensetzung

**Eine Weichkapsel und eine Tablette enthalten**

**Menge je Weichkapsel und je Tablette**

**NRV\***

### Vitamine

β-Carotin (entspricht Vit. A)	1002 µg RE	125 %
Thiamin (Vitamin B1)	1,1 mg	100 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,4 mg	100 %
Pantothensäure (Vitamin B5)	6 mg	100 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,4 mg	100 %
Folsäure (Vitamin B9)	200 µg	100 %
Vitamin B12 (Cobalamin)	2,5 µg	100 %
Vitamin C	120 mg	150 %
Vitamin D	20 µg	400 %
Vitamin E	12 mg alpha-TE	100 %
Biotin	50 µg	100 %

### Mineralstoffe

Jod	100 µg	67 %
Selen	55 µg	100 %
Zink	5 mg	50 %

### Omega-3-Fettsäuren

Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	k. A.
-------------------------	--------	-------

aus Öl aus der Mikroalge Schizochytrium sp.

### Pflanzliche Bestandteile

Ginkgo biloba L. (Extrakt)	80 mg	k. A.
Lycopin (aus Tomatenextrakt)	6 mg	k. A.

\* % der Nährstoffbezugswerte nach LMIV (Lebensmittelinformationsverordnung)  
k. A. Keine Angabe in der LMIV

Die Tablette enthält Vitamin C, Selen und Ginkgo, die Weichkapsel alle restlichen Zutaten.

## **Folgende wertvolle Vitamine und Nährstoffe befinden sich in adfemin:**

### **β-Carotin**

β-Carotin ist die Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei.

### **Vitamin B1 (Thiamin)**

Vitamin B1 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie einer normalen Funktion des Nervensystems, der psychischen Funktion und der Herzfunktion bei.

### **Vitamin B2 (Riboflavin)**

Vitamin B2 trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute und normaler Haut bei. Es hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

### **Pantothensäure (Vitamin B5)**

Pantothensäure trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D sowie einigen Neurotransmittern (Botenstoffe im Gehirn) bei. Ebenso trägt es zu einer normalen geistigen Leistung bei.

### **Vitamin B6 (Pyridoxin)**

Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei und unterstützt einen normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel. Ebenso trägt es zur normalen Bildung roter Blutkörperchen sowie zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

### **Folsäure (Vitamin B9)**

Folsäure trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese sowie zu einer normalen Blutbildung bei. Gleichfalls trägt es zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und verhilft zu einer normalen psychischen Funktion.

### **Vitamin B12**

Vitamin B12 trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen sowie zur normalen Funktion des Immunsystems und der psychischen Funktion bei. Ebenso hat es eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

### **Vitamin C**

Vitamin C unterstützt das Immunsystem und trägt zur einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, der Knochen, der Knorpel, der Haut, des Zahnfleisches bei.

### **Vitamin D**

Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor bei. Ebenso trägt es zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne sowie zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

### **Vitamin E**

Vitamin E hilft, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

### **Biotin**

Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut, normaler Haare sowie normaler Schleimhäute bei.

### **Jod**

Jod trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen und zu einer normalen Funktion der Schilddrüse bei. Es unterstützt eine normale kognitive Funktion.

### **Selen**

Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei sowie zum Schutz von Zellen vor oxidativen Schädigungen. Ebenso trägt es zur Erhaltung normaler Nägel sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

### **Zink**

Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei. Es unterstützt die Eiweißsynthese und trägt zur Erhaltung normaler Nägel, Haare und Haut bei.

### **DHA aus Algen**

Fische müssen erst Algen fressen, damit ausreichende Konzentrationen von DHA im Fischgehirn sowie in Fischaugen für die Gewinnung zur Verfügung stehen. Wir haben uns deshalb für DHA aus Algen entschieden, da dies rein pflanzlich hergestellt wird. DHA trägt zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion sowie der Sehkraft bei (diese positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von 250 mg DHA täglich ein).

### **Ginkgo biloba L.**

Die Blätter des bis zu 40 Metern hohen Ginkgo-Baumes enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, wie Flavonoide, Quercetin und Ginkgolide A, B und C.

### **Lycopin**

Lycopin ist ein Carotinoid, das in reifen Gemüsen (z. B. Tomaten) und Früchten (z. B. Grapefruit, Wassermelone) enthalten ist.

### **Verzehrempfehlung**

Täglich eine Tablette morgens und eine Kapsel abends zu einer Mahlzeit mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

### **Lagerung**

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Trocken und nicht über 25° C lagern.

### **Fragen?**

Bitte nutzen Sie unseren Kundenservice unter [kundenservice@adpharm.eu](mailto:kundenservice@adpharm.eu)

**ad<sup>+</sup>pharm<sup>\*</sup>**

adpharm GmbH  
Ole Hoop 18  
22587 Hamburg  
[www.adpharm.eu](http://www.adpharm.eu)