



aktiv

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# Jod+Folsäure + Eisen+B<sub>12</sub>

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, das der Körper nicht selber bilden kann. Bei Schwangeren ist die Jodversorgung wichtig, da das ungeborene Kind durch sie mitversorgt wird. 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. Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das bei vielen Funktionen im Körper eine Rolle spielt.

- Jod trägt zur normalen Produktion der Schilddrüsenhormone und zur normalen Schilddrüsenfunktion bei.
- 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 (= 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:

Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

Nicht einnehmen bei Eisenspeicherkrankheit und Eisenverwertungsstörungen.



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de