



Granulat plus Tablette/Kapsel

Nahrungsergänzungsmittel

ortho norm f

täglich gesünder leben.

Liebe Verwenderin von orthonorm f,

wir freuen uns, dass Sie sich für orthonorm f entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomed. Orthomed setzt seine ganze Erfahrung und sein Wissen bei der Herstellung von orthomolekularen Mikronährstoffkombinationen ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zur Einnahme. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Was ist orthonorm f?

orthonorm f ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel.

Vitamin C, Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothenensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Thiamin (Vitamin B₁), Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Pantothenensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Calcium, Jod, Mangan und Kupfer tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Thiamin (Vitamin B₁), Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Vitamin C, Niacin, Biotin, Magnesium, Kupfer und Jod tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin C, Vitamin E, Riboflavin (Vitamin B₂), Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein. Calcium wird zum Erhalt normaler Knochen und Zähne benötigt.

Wie nehme ich orthonorm f ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels in 150 - 200 ml stilles Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit der Tablette und der Kapsel einnehmen.

Wie lange soll ich orthonorm f einnehmen?

Mikronährstoffe werden täglich vom Körper gebraucht, eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

Was muss ich beachten?

- orthonorm f in der Darreichungsform Granulat/Tablette/Kapsel enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (11 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- orthonorm f enthält 165 µg Biotin pro Tagesportion. Wenn bei Ihnen ein Labortest (Immunoassay) durchgeführt wird, informieren Sie bitte Ihren Arzt bzw. das Laborpersonal über die Einnahme von orthonorm f, da Biotin solche Tests beeinflussen kann.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Gibt es weitere nützliche Hinweise?

- orthonorm f in der Darreichungsform Granulat/Tablette/Kapsel ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Riboflavin (Vitamin B₂) kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.
- Das Produkt enthält unter anderem stark färbendes Beta-Carotin. Eventuell auftretende Flecken, z.B. auf Kleidungsstücken, sind schlecht zu entfernen.
- Im Einzelfall kann es zu leichtem Aufstoßen, bedingt durch das in der Kapsel enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren), kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, können Sie die Kapsel vor dem Schlafengehen einnehmen.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.

Wie lagere ich orthonorm f?

Bewahren Sie orthonorm f in der Darreichungsform Granulat/Tablette/Kapsel bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist orthonorm f erhältlich?

- Granulat/Tablette/Kapsel
- Tabletten/Kapseln
- Trinkfläschchen/Kapsel

87608-05



Granulat plus Tablette/Kapsel

ortho norm f

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu 15 g Granulat plus 1 Tablette und 1 Kapsel (1,1 g)

	pro Tagesportion	% RM**
Vitamine		
Vitamin A, davon	1.117 µg RE [°]	140
aus Beta-Carotin	667 µg RE [°]	
Vitamin D	15 µg (600 I.E. ^{°°})	300
Vitamin E	150 mg alpha-TE ^{°°°}	1.250
(enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)		
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	530 mg	663
Thiamin (Vitamin B ₁)	25 mg	2.273
Riboflavin (Vitamin B ₂)	25 mg	1.786
Niacin	60 mg NE*	375
Vitamin B ₆	20 mg	1.429
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B ₁₂	6 µg	240
Biotin	165 µg	330
Pantothensäure	18 mg	300
Mineralstoffe		
Calcium	160 mg	20
Magnesium	150 mg	40
Eisen	8 mg	57
Zink	10 mg	100
Kupfer	0,5 mg	50
Mangan	2 mg	100
Selen	50 µg	91
Chrom	30 µg	75
Molybdän	60 µg	120
Jod	150 µg	100
Sonstige Stoffe		
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
Omega-3-Fettsäuren, davon	300 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	150 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	100 mg	***

Zutaten

Dextrose, Maltodextrin, Saccharose, Calciumlactat, Säuerungsmittel Citronensäure, Calciumgluconat, Magnesiumsalze der Zitronensäure, **Fischöl** (3,1 %), Natrium-L-ascorbat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Magnesiumcarbonat, Stabilisator Gummi arabicum, L-Ascorbinsäure, Gelatine (aus Rind), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Zinkgluconat, Eisengluconat, Aroma, Feuchthaltemittel Glycerin, Nicotinamid, Calciumcarbonat, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Calcium D-pantothenat, gemischte Tocopherole, Süßungsmittel Acesulfam K, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus* sp.), Mangansulfat, Süßungsmittel Sucralose, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Beta-Carotin, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumiodid, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*), D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

° RE = Retinoläquivalente

°° I.E. = Internationale Einheiten

°°° alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

* NE = Niacinäquivalente

** RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

*** keine Referenzmenge vorhanden



orthomed

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Orthomed Vertriebs GmbH & Co. KG für Nahrungsergänzung

Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld

Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de