

Granulat plus Tablette/Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

ortho  
norm m

täglich gesünder leben.

#### Lieber Verwender von orthonorm m,

wir freuen uns, dass Sie sich für orthonorm m 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 m?

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

Vitamin C, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Jod, Mangan und Kupfer tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin C, Niacin, Biotin, Magnesium, Kupfer und Jod tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin C, Vitamin E, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), 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.

#### Wie nehme ich orthonorm m ein?

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

#### Wie lange soll ich orthonorm m einnehmen?

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

#### Was muss ich beachten?

- orthonorm m in der Darreichungsform Granulat / Tablette / Kapseln 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 (12 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- orthonorm m 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 m, 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 m in der Darreichungsform Granulat / Tablette / Kapseln ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) 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 den Kapseln enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren), kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, können Sie die Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.

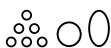
#### Wie lagere ich orthonorm m?

Bewahren Sie orthonorm m in der Darreichungsform Granulat/Tablette/Kapseln bevorzugt kühl und trocken auf.

#### In welchen Darreichungsformen ist orthonorm m erhältlich?

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

87908-06



Granulat plus Tablette/Kapseln

# ortho norm m

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu 15 g Granulat plus 1 Tablette und 2 Kapseln (1,8 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A, davon	1.117 µg RE <sup>o</sup>	140
aus Beta-Carotin	667 µg RE <sup>o</sup>	
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>oo</sup> )	300
Vitamin E	150 mg alpha-TE <sup>ooo</sup>	1.250
(enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)		
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	530 mg	663
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	25 mg	2.273
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	25 mg	1.786
Niacin	60 mg NE*	375
Vitamin B <sub>6</sub>	20 mg	1.429
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	6 µg	240
Biotin	165 µg	330
Pantothensäure	18 mg	300
<b>Mineralstoffe</b>		
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
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
Omega-3-Fettsäuren	600 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	300 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	***

## Zutaten

Dextrose, Maltodextrin, Saccharose, **Fischöl** (6,0 %), Säuerungsmittel Citronensäure, Magnesiumsalze der Zitronensäure, Natrium-L-ascorbat, Gelatine (aus Rind), DL-alpha-Tocopherylacetat, Magnesiumcarbonat, Stabilisator Gummi arabicum, L-Ascorbinsäure, Feuchthaltemittel Glycerin, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Zinkgluconat, Eisengluconat, Aroma, Nicotinamid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Calcium-D-pantothenat, gemischte Tocopherole, Süßungsmittel Acesulfam K, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Mangansulfat, Süßungsmittel Sucralose, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, 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

<sup>o</sup> RE = Retinoläquivalente

<sup>oo</sup> I.E. = Internationale Einheiten

<sup>ooo</sup> 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](http://www.orthomed-online.de)