

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.

Was ist orthonorm f?

orthonorm f ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

Vitamin C, Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Thiamin (Vitamin B₁), Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Pantothensäure, 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 vorzugsweise einzeln mit viel Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Die Tabletten und Kapseln können auch in beliebiger Reihenfolge über den Tag verteilt eingenommen werden.

Wie lange soll ich orthonorm f einnehmen?

orthonorm f kann über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden.

Was muss ich beachten?

- orthonorm f in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln ist lactose- und glutenfrei.
- Dieses Produkt enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- 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?

- Bedingt durch den Gehalt an Riboflavin (Vitamin B₂) kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.
- 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.

Wie lagere ich orthonorm f?

Bewahren Sie orthonorm f in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist orthonorm f erhältlich?

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



Tabletten/Kapseln

ortho norm f

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu 5 Tabletten plus 3 Kapseln (5,4 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	450 µg	18.000
Biotin	165 µg	330
Pantothensäure	30 mg	500
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

Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, **Soja**- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), **Fischöl** (8,7 %), Gelatine (aus Rind), Calciumcarbonat, Saccharose, Maisstärke, Feuchthaltemittel Glycerin, DL-alpha-Tocopherylacetat, Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkgluconat, Eisengluconat, Nicotinamid, Füllstoff Calciumphosphate, Calcium-D-pantothenat, Trennmittel Siliciumdioxid, Thiaminmononitrat, Füllstoff Hydroxypropylcellulose, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, gemischte Tocopherole, Emulgator Lecithine, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Farbstoff Eisenoxide, Stabilisator Polydextrose, Trennmittel Talkum, Trennmittel Speisefettsäuren, Mangansulfat, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Beta-Carotin (0,07 %), Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*) (0,06 %), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Kupfersulfat, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt (0,02 %), Retinylpalmitat, Cyanocobalamin, Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, Farbstoff Kupferkomplexe der Chlorophylle und Chlorophylline

° 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

