

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 und möglichen Begleiterscheinungen. 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, Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothenensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Pantothenensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Calcium, Jod, Mangan und Kupfer tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Vitamin C, Niacin, Biotin, Magnesium, Kupfer und Jod tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B₂ (Riboflavin), 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 (= Tagesportion) in ca. 150 - 200 ml stilles Wasser oder Fruchtsaft einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit der Jodtablette 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 enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (10,4 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- orthonorm® f enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Die empfohlene Tagesportion 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 ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B₂ kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.
- Das Produkt enthält stark färbendes Beta-Carotin (Provitamin A). Eventuell auftretende Flecken, z. B. auf Kleidungsstücken, sind schlecht zu entfernen.

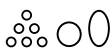
Wie lagere ich orthonorm® f?

Bewahren Sie orthonorm® f in der Darreichungsform Granulat bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist orthonorm® f erhältlich?

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

87608-01



Granulat plus Tablette/Kapsel

ortho
norm® f

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

| | pro Tagesportion | % RM** |
|--|---------------------------------|--------|
| Vitamine | | |
| Vitamin A | 450 µg RE ^o | 56 |
| Vitamin D | 15 µg (600 I.E. ^{oo}) | 300 |
| Vitamin E | 150 mg alpha-TE ^{ooo} | 1.250 |
| (enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol) | | |
| Vitamin K | 60 µg | 80 |
| Vitamin C | 530 mg | 663 |
| Vitamin B ₁ (Thiamin) | 25 mg | 2.273 |
| Vitamin B ₂ (Riboflavin) | 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 bzw. Spurenelemente | | |
| Calcium | 160 mg | 20 |
| Magnesium | 150 mg | 40 |
| Eisen | 8 mg | 57 |
| Zink | 10 mg | 100 |
| Kupfer | 500 µg | 50 |
| Mangan | 2 mg | 100 |
| Selen | 50 µg | 91 |
| Chrom | 30 µg | 75 |
| Molybdän | 60 µg | 120 |
| Jod | 150 µg | 100 |
| Sekundäre Pflanzenstoffe | | |
| Citrus-Bioflavonoide | 5 mg | *** |
| Beta-Carotin | 4 mg | *** |
| Lutein | 800 µg | *** |
| Lycopin | 200 µg | *** |
| Essenzielle Fettsäuren | | |
| Omega-3-Fettsäuren, davon | 300 mg | *** |
| Docosahexaensäure (DHA) | 100 mg | *** |
| Eicosapentaensäure (EPA) | 150 mg | *** |

Zutaten

Dextrose, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, Saccharose, Calciumgluconat, Calciumlactat, Magnesiumcitrat, Aroma, **Fischöl** (3 %), Natrium-L-ascorbat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Stabilisator Gummi Arabicum, Magnesiumcarbonat, modifizierte Stärke, L-Ascorbinsäure, Gelatine, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Säuerungsmittel Äpfelsäure, Zinkgluconat, Eisengluconat, Nicotinamid, Feuchthaltemittel Glycerin, Calciumcarbonat, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Calcium-D-pantothenat, gemischte Tocopherole, Überzugsmittel Ethylcellulose, Süßungsmittel Saccharin-Natrium, pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, Kokos-, Palmkernöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Citrusfrüchte-Extrakt mit Bioflavonoiden, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Mangansulfat, Beta-Carotin, Stabilisator Natriumalginat, Maisstärke, Überzugsmittel Candelillawachs, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Lycopin-angereicherter Tomaten-Extrakt, Lutein, Emulgator Zuckerester von Speisefettsäuren, Emulgator **Soja**-Lecithine, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

^o RE = Retinoläquivalente

^{oo} I.E. = Internationale Einheiten

^{ooo} alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

* NE = Niacinäquivalente

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

*** keine Empfehlung der EU vorhanden



orthomed

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld

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