



Tabletten/Kapseln

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) 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?

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

Was muss ich beachten?

- 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 Tabletten/Kapseln ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B₂ kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.

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

93508-01



Tabletten/Kapseln

ortho norm® f

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu je 5 Tabletten / 3 Kapseln (5,6 g)

	pro Tagesportion	% RM**
Vitamine		
Vitamin A	450 µg RE ^o	56
Vitamin D	15 µg (600 I.E. ^{oo})	300
Vitamin E (enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)	150 mg alpha-TE ^{ooo}	1.250
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	300 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	100 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	150 mg	***

Zutaten

Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, pflanzliche Öle (**Soja**-, Palm-, Sonnenblumen-, Distelöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), **Fischöl** (8,9 %), Gelatine, Calciumcarbonat, Saccharose, Maisstärke, DL-alpha-Tocopherylacetat, Feuchthaltemittel Glycerin, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkgluconat, Maltodextrin, Eisengluconat, Trägerstoff Calciumphosphat, Nicotinamid, Thiaminmononitrat, Trennmittel Siliciumdioxid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Calcium-D-pantothenat, gemischte Tocopherole, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Überzugsmittel Ethylcellulose, Überzugsmittel Candelillawachs, Citrusfrüchte-Extrakt mit Bioflavonoiden, Emulgator Lecithine, Farbstoff Titandioxid, Stabilisator Polydextrose, Mangansulfat, Beta-Carotin (0,1 %), Stabilisator Natriumalginat, Lycopinangereicherter Tomaten-Extrakt (0,1 %), Farbstoff Riboflavin, Kupfersulfat, Retinylpalmitat, Lutein (0,01 %), Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Farbstoff Eisenoxide, Cholecalciferol, Farbstoff kupferhaltige Komplexe der Chlorophylline, 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