



Tabletten/Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

# ortho norm f

täglich gesünder leben.

## Liebe Verwenderinnen 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. 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 Erschöpfung 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, Calcium, 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. 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.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- Dieses Produkt enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, holen Sie bitte vor der Einnahme ärztlichen Rat ein.
- orthonorm f enthält 165 µg Biotin pro Tagesportion. Wenn bei Ihnen ein Labortest (Immunoassay) durchgeführt wird, informieren Sie bitte das ärztliche Personal 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 B<sub>2</sub>) kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.
- 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.

## 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**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A, davon	1.117 µg RE <sup>°</sup>	140
aus Beta-Carotin	667 µg RE <sup>°</sup>	
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>°°</sup> )	300
Vitamin E	150 mg alpha-TE <sup>°°°</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>	8,5 mg	607
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	450 µg	18.000
Biotin	165 µg	330
Pantothensäure	30 mg	500
<b>Mineralstoffe</b>		
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
<b>Sonstige Stoffe</b>		
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**, Gelatine (aus Rind), Calciumcarbonat, Saccharose, Maisstärke, Feuchthaltemittel Glycerin, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkgluconat, Eisengluconat, Nicotinamid, Füllstoff Calciumphosphate, Calcium-D-pantothenat, Trennmittel Siliciumdioxid, Thiaminmononitrat, Füllstoff Hydroxypropylcellulose, Riboflavin, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, gemischte Tocopherole, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Farbstoff Eisenoxide, Stabilisator Polydextrose, Pyridoxinhydrochlorid, Trennmittel Talkum, Emulgator Lecithine, Trennmittel Speisefettsäuren, Emulgator **Soja**-Lecithine, Mangansulfat, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Beta-Carotin, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Kupfersulfat, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt, 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](http://www.orthomed-online.de)

