

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 und möglichen Begleiterscheinungen. 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, Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothenensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin), Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Jod, Mangan und Kupfer tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin), Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), 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, Vitamin B<sub>2</sub> (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.

#### Wie nehme ich orthonorm® m 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 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 enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (11,3 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- orthonorm® m 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® m in der Darreichungsform Granulat ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub> 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.

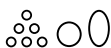
#### Wie lagere ich orthonorm® m?

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

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

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

87908-01



Granulat plus Tablette/Kapseln

ortho  
norm<sup>®</sup> m

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu 15 g Granulat plus 1 Tablette und 2 Kapseln (1,9 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A	450 µg RE <sup>°</sup>	56
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>°°</sup> )	300
Vitamin E (enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)	150 mg alpha-TE <sup>°°°</sup>	1.250
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	530 mg	663
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	25 mg	2.273
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	25 mg	1.786
Niacin	60 mg NE <sup>*</sup>	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 bzw. Spurenelemente</b>		
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
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>		
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Beta-Carotin	4 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
<b>Essenzielle Fettsäuren</b>		
Omega-3-Fettsäuren	600 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	300 mg	***

#### Zutaten

Dextrose, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, **Fischöl** (5,9 %), Saccharose, Magnesiumcitrat, Natrium-L-ascorbat, Aroma, Gelatine, DL-alpha-Tocopherylacetat, Stabilisator Gummi Arabicum, modifizierte Stärke, Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, Feuchthaltemittel Glycerin, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Zinkgluconat, Eisengluconat, Nicotinamid, Thiaminmononitrat, Überzugsmittel Ethylcellulose, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Calcium-D-pantothenat, gemischte Tocopherole, pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, Kokos-, Palmkernöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Süßungsmittel Saccharin-Natrium, Citrusfrüchte-Extrakt mit Bioflavonoiden, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Stabilisator Natriumalginat, Mangansulfat, Beta-Carotin, 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

<sup>°</sup> RE = Retinoläquivalente

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

<sup>°°°</sup> alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

<sup>\*</sup> NE = Niacinäquivalente

<sup>\*\*</sup> RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

<sup>\*\*\*</sup> 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