

Liebe Verwenderin von Orthomol Vital f,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Vital f entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol.

Orthomol 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. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Was ist Orthomol Vital f?

Orthomol Vital f ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel.

Vitamin C, Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung 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 Orthomol Vital 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 Orthomol Vital f einnehmen?

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

Was muss ich beachten?

- Orthomol Vital f in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- 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.
- Orthomol Vital 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 Orthomol Vital f, da Biotin solche Tests beeinflussen kann.

Gibt es weitere nützliche Hinweise?

- Orthomol Vital f in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln ist lactose- und glutenfrei.
- 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.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind und ist Halal-konform.

Wie lagere ich Orthomol Vital f?

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

In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Vital f erhältlich?

- Granulat/Tablette/Kapsel
Das Granulat gibt es in zwei Geschmacksrichtungen: Orange und Grapefruit
- Tabletten/Kapseln
- Trinkfläschchen/Kapsel

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie mehr über orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

Herzlichst

Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 5 Tabletten plus 3 Kapseln (5,3 g)

	pro Tagesportion	% RM**
Vitamine		
Vitamin A, davon aus Beta-Carotin	1.117 µg RE [°] 667 µg RE [°]	140
Vitamin D	15 µg (600 I.E. ^{°°})	300
Vitamin E (enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)	150 mg alpha-TE ^{°°°}	1.250
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	6 µg	240
Biotin	165 µg	330
Pantothensäure	18 mg	300
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	300 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	150 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	100 mg	***

Zutaten

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

[°] RE = Retinoläquivalente

^{°°} I.E. = Internationale Einheiten

^{°°°} alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

* NE = Niacinäquivalente

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

*** keine Referenzmenge vorhanden

Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.