

**Lieber Verwender von Orthomol Vital m[®],**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Vital m[®] 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 und möglichen Begleiterscheinungen. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Was ist Orthomol Vital m[®]?

Orthomol Vital m[®] ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel.

Vitamin C, Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothen-säure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Pantothen-säure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, 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.

Wie nehme ich Orthomol Vital 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 Orthomol Vital m[®] einnehmen?

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

Was muss ich beachten?

- Orthomol Vital m[®] in der Darreichungsform Granulat enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechsellkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (11,3 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- Orthomol Vital 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?

- Orthomol Vital m[®] 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 Orthomol Vital m[®]?

Bewahren Sie Orthomol Vital m[®] in der Darreichungsform Granulat bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Vital m[®] erhältlich?

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

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 GmbH**

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

orthomol





Zusammensetzung

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

| | pro Tagesportion | % RM** |
|--|---------------------------------|--------|
| Vitamine | | |
| Vitamin A | 450 µg RE [°] | 56 |
| Vitamin D | 15 µg (600 I.E. ^{°°}) | 300 |
| Vitamin E | 150 mg alpha-TE ^{°°°} | 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 | | |
| 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 | 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

[°] RE = Retinoläquivalente

^{°°} I.E. = Internationale Einheiten

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

* NE = Niacinäquivalente

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

*** keine Empfehlung der EU vorhanden

Geprüfte Qualität
ISO 22000/GMP
zertifiziert

Frei von
Konservierungs-
stoffen

Die Orthomol GmbH produziert als erstes Unternehmen in Deutschland ergänzende bilanzierte Diäten und Nahrungsergänzungsmittel nach diesen strengen Kriterien der Lebensmittelsicherheit.