# orthomol vital m

98208-01

**Liebe 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.

**Was ist Orthomol Vital m?**
Orthomol Vital m ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C, Riboflavin (Vitamin $B_2$), Vitamin $B_6$, Vitamin $B_{12}$, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Thiamin (Vitamin $B_1$), Riboflavin (Vitamin $B_2$), Vitamin $B_6$, Vitamin $B_{12}$, Pantothensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Jod, Mangan und Kupfer tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Thiamin (Vitamin $B_1$), Riboflavin (Vitamin $B_2$), Vitamin $B_6$, Vitamin $B_{12}$, Vitamin C, Niacin, Biotin, Magnesium, Kupfer und Jod tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin C, Vitamin E, Riboflavin (Vitamin $B_2$), 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 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 m einnehmen?**
Orthomol Vital m kann über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden.

**Was muss ich beachten?**
- Orthomol Vital m 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.
- Orthomol Vital m enthält 165 µg Biotin pro Tagesportion. Wenn bei Ihnen ein Labortest (Immunassay) durchgeführt wird, informieren Sie bitte das ärztliche Personal bzw. das Laborpersonal über die Einnahme von Orthomol Vital m, 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 $B_2$) 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 Orthomol Vital m?**
Bewahren Sie Orthomol Vital m in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln 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 pharmazeutische Vertriebs GmbH**

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

orthomol

# orthomol vital m

**Zusammensetzung**
1 Tagesportion zu 4 Tabletten plus 4 Kapseln (5,3 g)

| | pro Tagesportion | % RM** |
|---|---|---|
| **Vitamine** | | |
| Vitamin A, davon | 1.117 µg RE° | 140 |
| aus Beta-Carotin | 667 µg RE° | |
| 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 |
| Thiamin (Vitamin $B_1$) | 25 mg | 2.273 |
| Riboflavin (Vitamin $B_2$) | 25 mg | 1.786 |
| Niacin | 60 mg NE* | 375 |
| Vitamin $B_6$ | 8,5 mg | 607 |
| Folsäure | 400 µg | 200 |
| Vitamin $B_{12}$ | 450 µg | 18.000 |
| Biotin | 165 µg | 330 |
| Pantothensäure | 30 mg | 500 |
| **Mineralstoffe** | | |
| 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, davon | 600 mg | *** |
| Eicosapentaensäure (EPA) | 300 mg | *** |
| Docosahexaensäure (DHA) | 200 mg | *** |

**Zutaten**
**Fisch**öl, Gelatine (aus Rind), Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, **Soja**- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Saccharose, Feuchthaltemittel Glycerin, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, DL-alpha-Tocopherylacetat, Maisstärke, Füllstoff Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkgluconat, Eisengluconat, Nicotinamid, Füllstoff Calciumphosphate, Trennmittel Siliciumdioxid, Calcium-D-pantothenat, Thiaminmononitrat, Füllstoff Hydroxypropylcellulose, Riboflavin, Emulgator Lecithine, gemischte Tocopherole, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Farbstoff Eisenoxide, Farbstoff Calciumcarbonat, Stabilisator Polydextrose, Pyridoxinhydrochlorid, Trennmittel Talkum, Trennmittel Speisefettsäuren, Emulgator **Soja**-Lecithine, Mangansulfat, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Beta-Carotin, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum)*, 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, 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.**