

**Liebe Verwenderin und lieber Verwender von Orthomol Tendo,**  
wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Tendo 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 Tendo?**

Orthomol Tendo ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Mangan und Kupfer zur normalen Bildung und Erhaltung von Bindegewebe.

Mangan trägt zu einer normalen Bildung von Bindegewebe bei. Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei.

Mit Kollagenhydrolysat, Enzymen (Bromelain, Papain) und Omega-3-Fettsäuren. Zu den Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Fischöl vorkommen, zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u. a. Bestandteile von Zellmembranen sind.

#### **Wie nehme ich Orthomol Tendo ein?**

Täglich den Inhalt eines Beutels in 150 – 200 ml stilles Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit den Omega-3-Fettsäure-Kapseln einnehmen. Für die Enzymtablette wird die Einnahme etwa eine 1/2 Stunde vor der Mahlzeit empfohlen.

#### **Wie lange soll ich Orthomol Tendo einnehmen?**

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

#### **Was muss ich beachten?**

- Orthomol Tendo ist lactose- und glutenfrei.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (8,6 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Orthomol Tendo sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit sowie bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.
- Bei der Behandlung mit Medikamenten, die die Blutgerinnung beeinflussen, sollte vor der Einnahme von Orthomol Tendo Rücksprache mit dem Arzt gehalten und die Blutgerinnungsparameter engmaschig kontrolliert werden.
- 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.
- Das Produkt enthält unter anderem stark färbendes Beta-Carotin. Eventuell auftretende Flecken, z. B. auf Kleidungsstücken, sind schlecht zu entfernen.
- 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 Tendo?**

Bewahren Sie Orthomol Tendo bevorzugt kühl und trocken auf.

#### **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 17 g Granulat plus 1 Tablette und 2 Kapseln (1,9 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A, davon	1.042 µg RE°	130
aus Beta-Carotin	667 µg RE°	
Vitamin D	15 µg (600 I.E.°°)	300
Vitamin E	70 mg alpha-TE°°°	583
Vitamin C	530 mg	663
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	4 mg	364
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	5 mg	357
Niacin	30 mg NE*	188
Vitamin B <sub>6</sub>	5 mg	357
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	18 mg	300
<b>Mineralstoffe</b>		
Magnesium	100 mg	27
Zink	5 mg	50
Kupfer	1 mg	100
Mangan	2 mg	100
Selen	50 µg	91
Molybdän	50 µg	100
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Glucosaminsulfat	800 mg	***
Chondroitinsulfat	300 mg	***
Hyaluronsäure	50 mg	***
Kollagenhydrolysat	5.000 mg	***
Apfel-Extrakt	50 mg	***
Citrus-Bioflavonoide	25 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
Astaxanthin	200 µg	***
Bromelain-haltiger Ananasstamm-Extrakt	104 mg	***
Papain-haltiger Papaya-Latex-Extrakt	67 mg	***
Omega-3-Fettsäuren, davon	750 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	500 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	***

## Zutaten

Dextrose, Kollagenhydrolysat (aus Rind) (26%), Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, D-Glucosaminsulfat (aus **Krebstieren**), **Fischöl** (5,2%), L-Ascorbinsäure, Magnesiumcarbonat, Chondroitinsulfat, Gelatine (aus Rind), Feuchthaltemittel Glycerin, Füllstoff Calciumphosphate, Trennmittel Siliciumdioxid, DL-alpha-Tocopherylacetat, Bromelain-haltiger Ananasstamm-Extrakt (aus *Ananas comosus*) (0,7%), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Aroma, Papain-haltiger Papaya-Latex-Extrakt (aus *Carica papaya*) (0,4%), Natriumhyaluronat, Polyphenol-haltiger Apfel-Extrakt (aus *Malus sp.*), Zinkgluconat, Süßungsmittel Acesulfam K, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Nicotinamid, Emulgator **Soja**-Lecithine, Calcium-D-pantothemat, Trennmittel vernetzte Carboxymethylcellulose, Überzugmittel Ethylcellulose, Hahnenkammextrakt, Pyridoxinhydrochlorid, Mangansulfat, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Farbstoff Eisenoxide, Beta-Carotin, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Stabilisator Natriumalginat, Überzugmittel Hydroxypropylcellulose, Überzugmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Talkum, Astaxanthin, Lutein aus *Tagetes erecta*-Extrakt, Retinylacetat, Farbstoff Calciumcarbonat, Pteroylmonoglutaminsäure, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*), D-Biotin, Natriummolybdat, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

° RE = Retinoläquivalente

°° I.E. = Internationale Einheiten

°°° alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

\* NE = Niacinäquivalente

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

\*\*\* keine Referenzmenge vorhanden

**FSC  
Label**  
Platzhalter  
Breite 17 mm  
Höhe 28,2 mm

Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.