



## 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, Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothen-säure 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>, Pantothen-säure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Calcium, 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. Calcium wird zum Erhalt normaler Knochen und Zähne benötigt.

## Wie nehme ich Orthomol Vital f® ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels (= Tagesportion) 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® 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 f® in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub> kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.

## 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/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 je 5 Tabletten / 3 Kapseln (5,7 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	150 mg alpha-TE <sup>°°°</sup>	1.250
(enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)		
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*	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>		
Calcium	160 mg	20
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	300 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	150 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	100 mg	***

## Zutaten

Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, pflanzliche Öle (**Soja**-, Palm-, Sonnenblumen-, Distelöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), **Fischöl** (8,9 %), Gelatine, Calciumcarbonat, Saccharose, Maisstärke, DL-alpha-Tocopherylacetat, Feuchthaltemittel Glycerin, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Zinkgluconat, Maltodextrin, Eisengluconat, Trägerstoff Calciumphosphat, Nicotinamid, Thiaminmononitrat, Trennmittel Siliciumdioxid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Calcium-D-pantothenat, gemischte Tocopherole, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Citrusfrüchte-Extrakt mit Bioflavonoiden, Emulgator Lecithine, Farbstoff Titandioxid, Stabilisator Polydextrose, Mangansulfat, Beta-Carotin (0,1 %), Lycopin-angereicherter Tomaten-Extrakt (0,1 %), Farbstoff Riboflavin, Kupfersulfat, Retinylpalmitat, Lutein (0,01 %), Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Farbstoff Eisenoxide, Cholecalciferol, Farbstoff kupferhaltige Komplexe der Chlorophylline, Cyanocobalamin

<sup>°</sup> RE = Retinoläquivalente

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

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

\* NE = Niacinäquivalente

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

\*\*\* keine Empfehlung der EU vorhanden

Hergestellt in einem  
ISO 22000-  
zertifizierten Betrieb

Frei von  
Konservierungs-  
stoffen

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