



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

Orthomol Nemuri® ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

Melisse trägt zu einer normalen Einschlafphase bei. Hopfen trägt zu einem normalen Schlaf bei. Vitamin B<sub>6</sub>, Niacin und Magnesium tragen zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

**Wie nehme ich Orthomol Nemuri® ein?**

Den Inhalt eines Beutels (= Tagesportion) in eine Tasse geben und mit ca. 100 ml heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Unter Rühren auflösen und ca. 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen möglichst warm genießen.

**Was muss ich beachten?**

- Bei der Einnahme von Arzneimitteln zur Behandlung von Depressionen (z.B. Monoaminoxidasehemmer, Serotoninwiederaufnahmehemmer) und Schlafstörungen sowie bei der Einnahme von Arzneimitteln gegen Parkinson (z.B. Levodopa) sollte Orthomol Nemuri® nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.
- Die Einnahme von Orthomol Nemuri® zusammen mit Alkohol und die Einnahme vor der aktiven Teilnahme am Straßenverkehr, dem Bedienen von Maschinen oder Arbeiten ohne sicheren Halt sind nicht zu empfehlen.
- Orthomol Nemuri® sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.
- Orthomol Nemuri® enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (3,9 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- 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 Nemuri® ist lactose- und glutenfrei.

**Wie lagere ich Orthomol Nemuri®?**

Bewahren Sie Orthomol Nemuri® bevorzugt kühl und trocken auf.

**In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Nemuri® erhältlich?**

Heißgetränk-Granulat

**Wo erhalte ich weitere Informationen?**

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Apotheker oder Arzt, über den Orthomol Kundenservice +43 (0) 1 5320-796 oder im Internet unter [www.orthomol.at](http://www.orthomol.at)

**Herzlichst  
Ihre Orthomol GmbH**

Orthomol GmbH  
Schwedenplatz 2 / Top 34-36  
1010 Wien  
Telefon +43 (0) 1 5320-796  
[www.orthomol.at](http://www.orthomol.at)

**orthomol**



# orthomol nemuri



## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 10 g Heißgetränk-Granulat

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Niacin	16 mg NE*	100
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100
<b>Mineralstoffe</b>		
Magnesium	180 mg	48
<b>Aminosäuren</b>		
L-Tryptophan	500 mg	***
Glycin	3.000 mg	***
<b>Pflanzenextrakte</b>		
Melissen-Extrakt	200 mg	***
Hopfen-Extrakt	50 mg	***
Grüntee-Extrakt, davon	200 mg	***
Theanin	70 mg	***

## Zutaten

Maltodextrin, Glycin (30%), Magnesiumlactat, Dextrose, L-Tryptophan (5%), Säuerungsmittel Äpfelsäure, Melissen-Extrakt (2%), Grüntee-Extrakt mit Theanin, Säuerungsmittel Citronensäure, Aroma, Hopfen-Extrakt (0,5%), Nicotinamid, Süßungsmittel Acesulfam K, Süßungsmittel Sucralose, Pyridoxinhydrochlorid

\* 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.