



## Liebe Verwenderin von Orthomol Vital f<sup>®</sup>,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Vital f<sup>®</sup> 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 f<sup>®</sup>?

Orthomol Vital f<sup>®</sup> ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zucker und Süßungsmitteln. 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 (Folat), Niacin, Pantothersäure 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>, Pantothersäure, 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<sup>®</sup> ein?

Täglich den Inhalt eines Trinkfläschchens (= Tagesportion) zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit der Kapsel einnehmen. Vor Gebrauch gut schütteln.

## Wie lange soll ich Orthomol Vital f<sup>®</sup> einnehmen?

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

## Was muss ich beachten?

- Orthomol Vital f<sup>®</sup> enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (6,2 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- Orthomol Vital f<sup>®</sup> enthält Jod. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt. Alternativ könnte die Wahl von Orthomol Vital f<sup>®</sup> Tabletten/Kapseln oder Granulat/Tablette/Kapsel mit jeweils separater Jodtablette sinnvoll sein.
- 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<sup>®</sup> in der Darreichungsform Trinkfläschchen ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub> 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 f<sup>®</sup>?

Bewahren Sie Orthomol Vital f<sup>®</sup> in der Darreichungsform Trinkfläschchen bevorzugt kühl, trocken und lichtgeschützt auf.

## In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Vital f<sup>®</sup> erhältlich?

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

## 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 20 ml (23,3 g) plus 1 Kapsel (0,9 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 (enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)	150 mg alpha-TE <sup>∞∞</sup>	1.250
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	***
Docosahexaensäure (DHA)	100 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	150 mg	***

## Zutaten:

Wasser, Orangensaftkonzentrat mit Bioflavonoiden, Feuchthaltemittel Glycerin, modifizierte Stärke (z. T. aus **Weizen**), Calciumlactat, Maracujasaftkonzentrat, Säuerungsmittel L-Milchsäure, L-Ascorbinsäure, **Fischöl** (2,1 %), Magnesiumcarbonat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Natrium-L-ascorbat, Saccharose, Stabilisator Gummi Arabicum, Gelatine, Maltodextrin, Eisenpyrophosphat, Magnesiumoxid, Nicotinamid, Kokosöl, Thiaminhydrochlorid, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Trennmittel Siliciumdioxid, Calcium-D-pantothenat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Zinkchlorid, gemischte Tocopherole, Überzugsmittel Ethylcellulose, Süßungsmittel Natriumcyclamat, Maisstärke, Süßungsmittel Acesulfam K, Aroma, Mangansulfat, Süßungsmittel Sucralose, Stabilisator Natriumalginat, Beta-Carotin, Farbstoff Eisenoxide, Süßungsmittel Saccharin-Natrium, Kupfersulfat, Lutein, Retinylpalmitat, Pteroylmonoglutaminsäure, Lycopin, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, 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

Osmolarität: 4,5 Osmol/l

Geprüfte Qualität  
ISO 22000/GMP  
zertifiziert

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



## Lieber Verwender von Orthomol Vital m<sup>®</sup>,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Vital m<sup>®</sup> 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<sup>®</sup>?

Orthomol Vital m<sup>®</sup> ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zucker und Süßungsmitteln. 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 (Folat), Niacin, Pantothensäure 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>, Pantothensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, 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.

## Wie nehme ich Orthomol Vital m<sup>®</sup> ein?

Täglich den Inhalt eines Trinkfläschchens (= Tagesportion) zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit den Kapseln einnehmen. Vor Gebrauch gut schütteln.

## Wie lange soll ich Orthomol Vital m<sup>®</sup> einnehmen?

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

## Was muss ich beachten?

- Orthomol Vital m<sup>®</sup> enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (6,1 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- Orthomol Vital m<sup>®</sup> enthält Jod. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt. Alternativ könnte die Wahl von Orthomol Vital m<sup>®</sup> Tabletten/Kapseln oder Granulat/Tablette/Kapseln mit jeweils separater Jodtablette sinnvoll sein.
- 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<sup>®</sup> in der Darreichungsform Trinkfläschchen ist lactose- und glutenfrei.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub> 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<sup>®</sup>?

Bewahren Sie Orthomol Vital m<sup>®</sup> in der Darreichungsform Trinkfläschchen bevorzugt kühl, trocken und lichtgeschützt auf.

## In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Vital m<sup>®</sup> 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 20 ml (23 g) plus 2 Kapseln (1,6 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>		
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	600 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	200 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	300 mg	***

## Zutaten:

Zutaten: Wasser, Orangensaftkonzentrat mit Bioflavonoiden, Feuchthaltemittel Glycerin, modifizierte Stärke (z. T. aus **Weizen**), **Fischöl** (4 %), Maracujasaftkonzentrat, Natrium-L-ascorbat, Säuerungsmittel Citronensäure, Magnesiumcarbonat, Gelatine, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Säuerungsmittel L-Milchsäure, Saccharose, Stabilisator Gummi Arabicum, Maltodextrin, Eisenpyrophosphat, Magnesiumoxid, Kokosöl, Nicotinamid, Thiaminhydrochlorid, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Trennmittel Siliciumdioxid, Calcium-D-pantothenat, Überzugsmittel Ethylcellulose, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Zinkchlorid, gemischte Tocopherole, Süßungsmittel Natriumcyclamat, Maisstärke, Stabilisator Natriumalginat, Süßungsmittel Acesulfam K, Mangansulfat, Aroma, Beta-Carotin, Süßungsmittel Sucralose, Farbstoff Eisenoxide, Süßungsmittel Saccharin-Natrium, Kupfersulfat, Lutein, Retinylpalmitat, Pteroylmonoglutaminsäure, Lycopin, Kaliumiodid, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Phyllochinon, Cholecalciferol, 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

Osmolarität: 4,3 Osmol/l

Geprüfte Qualität  
ISO 22000/GMP  
zertifiziert

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