



Beipackzettel online – ein Service Ihrer Versandapotheke mycare.  
Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern  
zu Fragen rund um das Arzneimittel – per E-Mail: [service@mycare.de](mailto:service@mycare.de)  
oder per Telefon: 0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen:  
[www.mycare.de](http://www.mycare.de)

[Zum Produkt »](#)



## 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.

## Was ist Orthomol Vital f?

Orthomol Vital f ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

Vitamin C, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothersäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), 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. Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), 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, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), 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 in 150 - 200 ml stilles Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit der Tablette und der Kapsel einnehmen.

## Wie lange soll ich Orthomol Vital f einnehmen?

Orthomol Vital f kann über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden.

## Was muss ich beachten?

- Orthomol Vital f in der Darreichungsform Granulat/Tablette/Kapsel ist lactose- und glutenfrei.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- Orthomol Vital f in der Darreichungsform Granulat/Tablette/Kapsel enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (12 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Orthomol Vital f enthält 165 µg Biotin pro Tagesportion. Wenn bei Ihnen ein Labortest (Immunoassay) durchgeführt wird, informieren Sie bitte Ihren Arzt bzw. das Laborpersonal über die Einnahme von Orthomol Vital f, 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<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 der Kapsel enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren), kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, können Sie die Kapsel vor dem Schlafengehen einnehmen.

## Wie lagere ich Orthomol Vital f?

Bewahren Sie Orthomol Vital f in der Darreichungsform Granulat/Tablette/Kapsel bevorzugt kühl und trocken auf.

## In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Vital f 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 pharmazeutische Vertriebs GmbH

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



## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 15 g Granulat plus 1 Tablette und 1 Kapsel (1,2 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
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 <sub>1</sub> )	25 mg	2.273
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	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>	450 µg	18.000
Biotin	165 µg	330
Pantothensäure	30 mg	500
<b>Mineralstoffe</b>		
Calcium	160 mg	20
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
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
Omega-3-Fettsäuren, davon	300 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	150 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	100 mg	***

## Zutaten

Dextrose, Maltodextrin, Saccharose, Calciumlactat, Säuerungsmittel Zitronensäure, Magnesiumsalze der Zitronensäure, Calciumgluconat, **Fischöl** (3,1%), Natrium-L-ascorbat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Magnesiumcarbonat, Stabilisator Gummi arabicum, L-Ascorbinsäure, Gelatine (aus Rind), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Säuerungsmittel Äpfelsäure, Feuchthaltemittel Glycerin, Zinkgluconat, Aroma, Eisengluconat, Nicotinamid, Calciumcarbonat, Calcium-D-pantothenat, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Süßungsmittel Acesulfam K, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Emulgator Lecithine, gemischte Tocopherole, Trennmittel Siliciumdioxid, Mangansulfat, Süßungsmittel Sucralose, Überzugmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Beta-Carotin (0,02%), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Farbstoff Eisenoxide, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt (0,005%), Retinylacetat, Cyanocobalamin, Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumiodid, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*) (0,001%), D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Natriumselenat, Kupfersulfat, Phyllochinon, Cholecalciferol

° 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.**