

**Liebe Verwenderin von Orthomol Femin®,**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Femin® 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 zu Einnahme und möglichen Begleiterscheinungen. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Was ist Orthomol Femin®?

Orthomol Femin® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für normale Haut, Haare und Nägel.

Biotin, Selen und Zink tragen zum Erhalt normaler Haare bei. Zudem leisten Biotin und Zink einen Beitrag zum Erhalt normaler Haut. Das Spurenelement Selen trägt auch zum Erhalt normaler Nägel bei. Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut und Knochen bei. Vitamin D und Zink leisten einen Beitrag zum Erhalt des normalen Knochens. Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Vitamin C, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Pantothensäure und Biotin tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Mit Isoflavonen aus Soja und Lignanen aus Leinsamen, Fettsäuren (Alpha-Linolensäure aus Leinöl, Gamma-Linolensäure aus Nachtkerzenöl, EPA und DHA aus Fischöl) sowie Coenzym Q₁₀.

Wie nehme ich Orthomol Femin® ein?

Täglich 2 Kapseln (= Tagesportion) mit etwas Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen. Die Kapseln bitte auf morgens und abends verteilen.

Wie lange soll ich Orthomol Femin® einnehmen?

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

Was muss ich beachten?

- 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.
- 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 Femin® ist lactose- und glutenfrei.

Wie lagere ich Orthomol Femin®?

Bewahren Sie Orthomol Femin® bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Femin® erhältlich?

- 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





Zusammensetzung

1 Tagesportionen zu 2 Kapseln (1,35 g)

	pro Tagesportion	%RM*
Vitamine und Spurenelemente		
Vitamin D	15 µg (600 I.E. [°])	300
Vitamin E	27 mg alpha-TE ^{°°}	225
(enthält u. a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)		
Vitamin C	120 mg	150
Vitamin B ₆	3 mg	214
Folsäure	300 µg	150
Vitamin B ₁₂	7,5 µg	300
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	6 mg	100
Zink	5 mg	50
Selen	30 µg	55
Soja-Extrakt		
Isoflavone	50 mg	**
in natürlicher unveränderter Form		
Leinsamen-Extrakt		
darin enthalten		
Lignane	10 mg	**
Sekundäre Pflanzenstoffe und weitere Mikronährstoffe		
Beta-Carotin	1 mg	**
Alpha-Carotin	700 µg	**
Lycopin	600 µg	**
Lutein	600 µg	**
Coenzym Q ₁₀	10 mg	**
Essenzielle Fettsäuren		
Omega-3-Fettsäuren, davon aus Fischöl	140 mg	**
Eicosapentaensäure (EPA)	20 mg	**
Docosahexaensäure (DHA)	48 mg	**
aus Leinöl		
Alpha-Linolensäure	50 mg	**
Omega-6-Fettsäuren, davon aus Nachtkerzenöl	74 mg	**
Gamma Linolensäure	6,8 mg	**

Zutaten

Gelatine, **Fischöl** (14 %), Feuchthaltemittel Glycerin, L-Ascorbinsäure, **Soja-Extrakt** mit Isoflavonen (9 %), Leinöl (8 %), pflanzliche Öle (Palm-, Sonnenblumenöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Nachtkerzenöl (5,5 %), Leinsamen-Extrakt mit Lignan (3,6 %), Zinkgluconat, DL-alpha-Tocopherylacetat, gemischte Tocopherole, Emulgator Lecithine, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Feuchthaltemittel Sorbit, Coenzym Q₁₀ (0,7 %), Calcium-D-pantothenat, Maltodextrin, Pyridoxinhydrochlorid, Palmfrucht-Extrakt mit Carotinoiden, Farbstoff Eisenoxide, Lycopin-angereicherter Tomaten-Extrakt, Lutein, Farbstoff Titandioxid, Farbstoff echtes Karmin, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

[°] I.E. = Internationale Einheiten

^{°°} alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

* 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.