

**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 zur Einnahme. 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 zur Erhaltung normaler Haare bei. Zudem leisten Biotin und Zink einen Beitrag zur Erhaltung normaler Haut. Die Spurenelemente Selen und Zink tragen auch zur Erhaltung normaler Nägel bei. Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut und Knochen bei. Vitamin D und Zink leisten einen Beitrag zur Erhaltung des normalen Knochens. Vitamin B<sub>6</sub> trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothenensäure und Biotin tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Mit Isoflavonen aus Soja und Lignan aus Leinsamen, Fettsäuren (Alpha-Linolensäure aus Leinöl, Gamma-Linolensäure aus Nachtkerzenöl, EPA und DHA aus Fischöl) sowie Coenzym Q<sub>10</sub>.

**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.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind und ist Halal-konform.

**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

**orthomol**

# orthomol femin



## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 2 Kapseln (1,2 g)

	pro Tagesportion	%RM*
<b>Vitamine</b>		
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>°</sup> )	300
Vitamin E	27 mg alpha-TE <sup>°°</sup>	225
(enthält u. a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)		
Vitamin C	120 mg	150
Vitamin B <sub>6</sub>	3 mg	214
Folsäure	300 µg	150
Vitamin B <sub>12</sub>	7,5 µg	300
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	6 mg	100
<b>Mineralstoffe</b>		
Zink	5 mg	50
Selen	30 µg	55
<b>Sonstige Inhaltsstoffe</b>		
Soja Extrakt, darin enthalten	125 mg	**
Isoflavone	50 mg	**
(in natürlicher unveränderter Form)		
Leinsamen-Extrakt, darin enthalten	50 mg	**
Lignane	10 mg	**
Beta-Carotin	1 mg	**
Alpha-Carotin	700 µg	**
Lycopin	600 µg	**
Lutein	600 µg	**
Coenzym Q <sub>10</sub>	10 mg	**
Omega-3-Fettsäuren,	140 mg	**
davon aus Fischöl		**
Eicosapentaensäure (EPA)	20 mg	**
Docosahexaensäure (DHA)	48 mg	**
davon aus Leinöl		**
Alpha-Linolensäure	50 mg	**
Omega-6-Fettsäuren,	6,8 mg	**
davon aus Nachtkerzenöl		**
Gamma Linolensäure	6,8 mg	**

## Zutaten

Gelatine, pflanzliche Öle (Leinöl (8,4%), Palmöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Feuchthaltemittel Glycerin, L-Ascorbinsäure, **Fischöl** (10%), **Soja**-Extrakt mit Isoflavonen (9,5%), Nachtkerzenöl mit Gamma Linolensäure (aus *Oenothera biennis*) (5,8%), Leinsamen-Extrakt mit Lignan (aus *Linum usitatissimum*) (3,8%), Zinkgluconat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Feuchthaltemittel Sorbit, Coenzym Q<sub>10</sub>, Palmfrucht-Extrakt mit Carotin (aus *Elaeis guinensis*), Studentenblumen-Extrakt mit Luteinestern (aus *Tagetes erecta*), Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*), Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Farbstoff Eisenoxide, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

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

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

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

\*\* keine Empfehlung der EU vorhanden

Hergestellt in einem  
ISO 22000-  
zertifizierten Betrieb

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

