



Liebe Verwenderin von Orthomol Tendo®,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Tendo® 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 Tendo®?

Orthomol Tendo® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Nährstoffe für das Bindegewebe.

Mangan trägt zur normalen Bildung von Bindegewebe bei. Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei. Vitamin C, Vitamin E und Vitamin B₂ (Riboflavin) sowie Zink, Selen, Kupfer und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Magnesium und Zink tragen zu einer normalen Eiweißsynthese bei.

Mit Kollagenhydrolysat, Enzymen (Bromelain, Papain) und Omega-3-Fettsäuren. Zu den Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Fischöl vorkommen, zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u. a. Bestandteile von Zellmembranen sind.

Wie nehme ich Orthomol Tendo® ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels (= Tagesportion) in 150 – 200 ml stilles Wasser oder Fruchtsaft einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit den Omega-3-Fettsäure-Kapseln einnehmen. Für die Enzymtablette wird die Einnahme etwa 1/2 Stunde vor der Mahlzeit empfohlen.

Wie lange soll ich Orthomol Tendo® einnehmen?

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

Was muss ich beachten?

- Orthomol Tendo® enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (7,5 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- Orthomol Tendo® sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern eingesetzt werden. In einer Studie, die Glucosamin bei Schwangeren eingesetzt hat, zeigten sich keine Auffälligkeiten. Aufgrund der begrenzten Datenlage bei Glucosamin und Chondroitinsulfat empfehlen wir den Einsatz bei Schwangeren, Stillenden und Kindern aber nicht.
- Bei Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung beeinflussen, sollten die Blutgerinnungsparameter, vor allem bei Beginn und Beendigung der Anwendung, engmaschig kontrolliert werden.
- 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 Tendo® ist lactose- und glutenfrei.
- 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.
- Bedingt durch den Gehalt an Vitamin B₂ 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 Tendo®?

Bewahren Sie Orthomol Tendo® bevorzugt kühl und trocken auf.

In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Tendo® erhältlich?

- Granulat/Tablette/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 17 g Granulat plus 1 Tablette und 2 Kapseln (2 g)

	pro Tagesportion	% RM**
Vitamine		
Vitamin A	375 µg RE ^o	47
Vitamin D	15 µg (600 I.E. ^{oo})	300
Vitamin E	70 mg alpha-TE ^{ooo}	583
Vitamin C	530 mg	663
Vitamin B ₁ (Thiamin)	4 mg	364
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	5 mg	357
Niacin	30 mg NE*	188
Vitamin B ₆	5 mg	357
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B ₁₂	9 µg	360
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	18 mg	300
Mineralstoffe bzw. Spurenelemente		
Magnesium	100 mg	27
Zink	5 mg	50
Kupfer	1.000 µg	100
Mangan	2 mg	100
Selen	50 µg	91
Molybdän	50 µg	100
Aminosucker und Aminosäuren		
Glucosaminsulfat	800 mg	***
Chondroitinsulfat	300 mg	***
Hyaluronsäure	50 mg	***
Kollagenhydrolysat	5 g	***
Sekundäre Pflanzenstoffe		
Apfel-Extrakt mit Bioflavonoiden (enthalten Rutin und Quercetin)	50 mg	***
Citrus-Bioflavonoide	25 mg	***
Beta-Carotin	4 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
Astaxanthin	200 µg	***
Enzyme		
Bromelain	100 mg (500 FIPE****)	***
Papain	50 mg (185 FIPE****)	***
Essenzielle Fettsäuren		
Omega-3-Fettsäuren, davon	850 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	500 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	110 mg	***

Zutaten

Dextrose, Kollagenhydrolysat (26,1 %), Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, **Fischöl** (5,9 %), D-Glucosaminsulfat (aus **Krebstieren**), L-Ascorbinsäure, Magnesiumcarbonat, Chondroitinsulfat, Gelatine, Saccharose, Stabilisator Gummi Arabicum, Stabilisator Calciumphosphat, Bromelain-haltiger Ananas-Extrakt (0,7 %), DL-alpha-Tocopheryllacetat, Feuchthaltemittel Glycerin, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, modifizierte Stärke, Aroma, Hyaluronsäure-haltiger Extrakt aus Huhn, pflanzliche Öle (Kokos-, Sonnenblumen- und Palmkernöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Papain-haltiger Papaya-Extrakt (0,3 %), Citrusfrüchte-Extrakt mit Bioflavonoiden, Apfel-Extrakt mit Bioflavonoiden, Zinkgluconat, Süßungsmittel Acesulfam K, Nicotinamid, Calcium-D-pantothemat, Füllstoff Natriumcarboxymethylcellulose, Emulgator **Soja-Lecithine**, Farbstoff Titandioxid, Pyridoxinhydrochlorid, Mangansulfat, Riboflavin, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Thiaminmononitrat, Überzugsmittel Ethylcellulose, Trennmittel Talkum, Beta-Carotin, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Maisstärke, Stabilisator Natriumalginat, Lycopin-angereicherter Tomaten-Extrakt, Farbstoff Eisenoxide, Lutein, Emulgator Zuckerester von Speisefettsäuren, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Astaxanthin-angereicherter Algenextrakt, D-Biotin, Natriummolybdat, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

^o RE = Retinoläquivalente

^{oo} I.E. = Internationale Einheiten

^{ooo} alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

* NE = Niacinäquivalente

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

*** keine Empfehlung der EU vorhanden

**** FIPE = Ein Maß für die Enzymaktivität

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.