

**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 B<sub>6</sub> trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Pantothensäure und Biotin tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Mit Isoflavonen aus Soja und Lignanene 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.

**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* |
|---|--------------------------------|------|
| <b>Vitamine und Spurenelemente</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  |
| Zink  | 5 mg                           | 50   |
| Selen   | 30 µg                          | 55   |
| <b>Soja-Extrakt</b>   |                                |      |
| Isoflavone  | 50 mg                          | **   |
| in natürlicher unveränderter Form                           |                                |      |
| <b>Leinsamen-Extrakt</b>                                    |                                |      |
| darin enthalten   |                                |      |
| Lignane   | 10 mg                          | **   |
| <b>Sekundäre Pflanzenstoffe und weitere Mikronährstoffe</b> |                                |      |
| Beta-Carotin  | 1 mg                           | **   |
| Alpha-Carotin   | 700 µg                         | **   |
| Lycopin   | 600 µg                         | **   |
| Lutein  | 600 µg                         | **   |
| Coenzym Q <sub>10</sub>                                     | 10 mg                          | **   |
| <b>Essenzielle Fettsäuren</b>                               |                                |      |
| 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 Q<sub>10</sub> (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

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

<sup>°°</sup> 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.**