



## **Liebe Verwenderin und lieber Verwender von Orthomol Mental,**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Mental 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 Mental?**

Orthomol Mental ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für Gehirn, Konzentration und Gedächtnis.

Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zur Erhaltung der normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von min. 250 mg DHA ein. Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Biotin, Niacin, Vitamin C und Magnesium tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

## **Wie nehme ich Orthomol Mental ein?**

Täglich den Inhalt eines Beutels in 150 - 200 ml stilles Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit den Kapseln einnehmen.

## **Wie lange soll ich Orthomol Mental einnehmen?**

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

## **Was muss ich beachten?**

- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (12 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Aufgrund einzelner Hinweise darauf, dass es unter Ginkgo-Präparaten und gleichzeitiger blutgerinnungshemmender Therapie, z. B. mit Marcumar oder ASS, zu einer Erhöhung der Blutungsbereitschaft kommen kann, sollte Orthomol Mental bei krankhaft erhöhter Blutungsneigung oder bei Behandlung mit blutgerinnungshemmenden Medikamenten nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Dieser entscheidet auch darüber, ob Orthomol Mental vor einer Operation ggf. abgesetzt werden muss.
- 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?**

- Orthomol Mental 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 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.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.

## **Wie lagere ich Orthomol Mental?**

Bewahren Sie Orthomol Mental bevorzugt kühl und trocken auf.

## **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 14 g Granulat plus 3 Kapseln (2,2 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A, davon	633 µg RE°	79
aus Beta-Carotin	333 µg RE°	
Vitamin D	15 µg (600 I.E.°°)	300
Vitamin E	70 mg alpha-TE°°°	583
(enthält u.a. Alpha- und Gamma-Tocopherol)		
Vitamin C	300 mg	375
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	8 mg	727
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	8 mg	571
Niacin	35 mg NE*	219
Vitamin B <sub>6</sub>	10 mg	714
Folsäure	300 µg	150
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Biotin	100 µg	200
Pantothensäure	18 mg	300
<b>Mineralstoffe</b>		
Magnesium	100 mg	27
Zink	5 mg	50
Selen	50 µg	91
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Phosphatidylserin	150 mg	***
Phosphatidylcholin	50 mg	***
<i>Ginkgo biloba</i> -Extrakt	50 mg	***
Grünte-Extrakt	100 mg	***
Traubenkern-Extrakt, davon	37 mg	***
Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	10 mg	***
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
Coenzym Q <sub>10</sub>	5 mg	***
L-Carnitin	100 mg	***
Omega-3-Fettsäuren, davon	500 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	60 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	400 mg	***

## Zutaten

Dextrose, Maltodextrin, **Fischöl** (5,3%), Magnesiumsalze der Zitronensäure, Gelatine (aus Rind), **Sojaöl**, L-Ascorbinsäure, Säuerungsmittel Citronensäure, Orangenfruchtpulver, **Soja-Lecithinkonzentrat** mit Phospholipiden (aus *Glycine max*) (1,4%), Feuchthaltemittel Glycerin, Stabilisator Gummi arabicum, Aroma, L-Carnitin-L-Tartrat, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Polyphenol-haltiger Grünte-Extrakt (aus *Camellia sinensis*), Flavonglucoside- und Ginkgolide-haltiger *Ginkgo biloba*-Extrakt, Nicotinamid, Zinkgluconat, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Polyphenol-haltiger Traubenkern-Extrakt (aus *Vitis vinifera*), Süßungsmittel Acesulfam K, Calcium-D-pantothenat, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Pyridoxinhydrochlorid, Emulgator **Soja-Lecithine**, Thiaminmononitrat, gemischte Tocopherole, Riboflavin, Farbstoff Eisenoxide, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrüchte-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Coenzym Q<sub>10</sub> (0,03%), Beta-Carotin, Farbstoff Kupferkomplexe der Chlorophylle und Chlorophylline, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*), Natriumselenat, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

° 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.**