



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

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

Orthomol Osteo ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die Knochen.

Vitamin D trägt zur normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Vitamin C, Vitamin K, Vitamin D sowie Zink und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen bei.

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

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

## **Wie lange soll ich Orthomol Osteo 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 (6,9 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Orthomol Osteo sollte nicht bei schweren Nierenfunktionsstörungen verwendet werden.
- Dieses Produkt enthält 1.170 mg Kalium pro Tagesportion, was bei einer gleichzeitigen Digitalis-Einnahme zu beachten ist. Zusätzliches Kalium wird mit der üblichen Ernährung aufgenommen.
- Die enthaltene Menge an Kaliumcitrat entspricht 30 mEq pro Tagesportion.
- Orthomol Osteo enthält 200 µg Vitamin K pro Tagesportion und kann daher die Wirksamkeit von Antikoagulanzen vom Typ Cumarin (z. B. Marcumar) verringern. Wenn Sie ein solches Arzneimittel einnehmen, sprechen Sie bitte vor der Verwendung mit Ihrem Arzt. Unter Umständen ist es notwendig, die Dosierung von Antikoagulanzen anhand des Quickwerts (bzw. INR) neu einzustellen.
- 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 Osteo ist lactose- und glutenfrei.

## **Wie lagere ich Orthomol Osteo?**

Bewahren Sie Orthomol Osteo bevorzugt kühl und trocken auf.

## **In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Osteo erhältlich?**

- Granulat

## **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 15 g Granulat

	pro Tagesportion	%RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin D	20 µg (800 I.E.*)	400
Vitamin K	200 µg	267
Vitamin C	120 mg	150
Vitamin B <sub>6</sub>	3 mg	214
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	10 µg	400
<b>Mineralstoffe</b>		
Kalium	1.170 mg	59
Calcium	600 mg	75
Zink	9 mg	90
Kupfer	1 mg	100
Mangan	2 mg	100
Fluorid	1 mg	29

## Zutaten

Dextrose, Kaliumcitrat, Säuerungsmittel Citronensäure, Calciumcarbonat, Maltodextrin, L-Ascorbinsäure, Aroma, Zinkgluconat, Süßungsmittel Natriumcyclamat, Trennmittel Siliciumdioxid, Mangansulfat, Pyridoxinhydrochlorid, Kupfersulfat, Süßungsmittel Natriumsaccharin, Natriumfluorid, Pteroylmonoglutaminsäure, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

\* I.E. = Internationale Einheiten

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

**Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.**