



## Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Sport® 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. Das Orthomol-Multi-Sport-Prinzip ergänzt das Produktsortiment um Kombinationen aus sportrelevanten Mikro- und Makronährstoffen. 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.

## Was ist Orthomol Sport®?

Orthomol Sport® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die sportliche Leistung.

Die Mineralstoffe Magnesium und Calcium leisten einen Beitrag zu einer normalen Muskelfunktion. B-Vitamine tragen neben verschiedenen Mineralstoffen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B<sub>6</sub> leistet einen Beitrag zu einem normalen Glycogenstoffwechsel. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensivem körperlichen Training bei. Gebunden an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin, wird Sauerstoff von den roten Blutkörperchen transportiert. Eisen, Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin B<sub>6</sub> tragen zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen bei. Darüber hinaus leistet Eisen einen Beitrag zu einer normalen Bildung von Hämoglobin und zu einem normalen Sauerstofftransport. Folsäure trägt zu einer normalen Blutbildung bei. Vitamin C und Vitamin E sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer leisten einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Mit L-Carnitin, Coenzym Q<sub>10</sub> und Omega-3-Fettsäuren.

## Wie nehme ich Orthomol Sport® ein?

Täglich den Inhalt eines Fläschchens zusammen mit der Tablette und der Kapsel (= Tagesportion) zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Vor Gebrauch gut schütteln. Generell empfiehlt sich die Einnahme mit einigem Zeitabstand vor oder nach der sportlichen Aktivität.

## Wie lange soll ich Orthomol Sport® einnehmen?

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

## Was muss ich beachten?

- Orthomol Sport® enthält Kohlenhydrate, bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden. Die enthaltenen Kohlenhydrate (5,8 g pro Tagesportion) sind leicht verfügbar.
- Orthomol Sport® enthält Jod. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- 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 Sport® ist gluten- und lactosefrei.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind und ist Halal-konform.
- Durch die Einnahme von Orthomol Sport® können folgende harmlose Begleiterscheinungen auftreten: Eine Gelbfärbung des Urins, bedingt durch den Gehalt an Vitamin B<sub>2</sub>, sowie im Einzelfall ein leichtes Aufstoßen, bedingt durch das in der Kapsel enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren). Um das Aufstoßen zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Kapsel vor dem Schlafengehen einzunehmen.
- Das Produkt enthält stark färbendes Beta-Carotin (Provitamin A). Eventuell auftretende Flecken, z. B. auf Kleidungsstücken, sind schlecht zu entfernen.

## Wie lagere ich Orthomol Sport®?

Bevorzugt kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren.

## In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Sport® erhältlich?

- Trinkfläschchen/Tablette/Kapsel

## 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-sport.de

www.orthomol-sport.de

orthomol





## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 20 ml (23,9 g) plus 1 Tablette/1 Kapsel (1,6 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A	750 µg RE <sup>o</sup>	94
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>oo</sup> )	300
Vitamin E	36 mg alpha-TE <sup>ooo</sup>	300
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	300 mg	375
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	3 mg	273
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	3,5 mg	250
Niacin	35 mg NE*	219
Vitamin B <sub>6</sub>	5 mg	357
Folsäure	500 µg	250
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	18 mg	300
<b>Mineralstoffe bzw. Spurenelemente</b>		
Calcium	200 mg	25
Magnesium	150 mg	40
Eisen	5 mg	36
Zink	5 mg	50
Kupfer	1.000 µg	100
Selen	30 µg	55
Chrom	30 µg	75
Molybdän	50 µg	100
Jod	100 µg	67
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>		
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Beta-Carotin	2 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
<b>Essenzielle Fettsäuren</b>		
Omega-3-Fettsäuren, davon	150 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	80 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	50 mg	***
<b>Weitere Mikronährstoffe</b>		
L-Carnitin	300 mg	***
Coenzym Q <sub>10</sub>	15 mg	***

## Zutaten

Wasser, Orangensaftkonzentrat mit Bioflavonoiden, Stabilisator Glycerin, Fructose, Magnesiumglycerophosphat, Säuerungsmittel L-Milchsäure, **Fischöl** (2 %), Calciumcarbonat, L-Ascorbinsäure, Kaliumlactat, L-Carnitin (1,2 %), Gelatine, modifizierte Stärke, Saccharose, Maisstärke, DL-alpha-Tocopheryllacetat, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Maltodextrin, Stabilisator Gummi Arabicum, Nicotinamid, Füllstoff Sorbit, Zinkgluconat, pflanzliche Öle (Palm- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Calcium-D-pantothenat, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Eisenfumarat, Coenzym Q<sub>10</sub> (0,06 %), Trennmittel Talkum, Süßungsmittel Natriumcyclamat, Trennmittel Calciumsalze der Speisefettsäuren, Überzugsmittel Hydroxypropylcellulose, Süßungsmittel Acesulfam K, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Trennmittel Siliciumdioxid, Aroma, Kupfersulfat, Riboflavin, Beta-Carotin, Füllstoff Lactit, Süßungsmittel Saccharin-Natrium, Farbstoff Eisenoxide, Retinylacetat, Lutein, Pteroylmonoglutaminsäure, Lycopin, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Kaliumiodid, Natriummolybdat, Phyllochinon, Natriumseelenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

<sup>o</sup> RE = Retinoläquivalente

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

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

\* NE = Niacinäquivalente

\*\* 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.

Für mehr Transparenz und Sicherheit wird Orthomol Sport® in der Kölner Liste® geführt.