



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. 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 Sport®?

Orthomol Sport® ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

Wichtige Mikronährstoffe für die sportliche Leistung.

Die Mineralstoffe Magnesium und Calcium leisten einen Beitrag zur normalen Muskelfunktion. B-Vitamine tragen neben verschiedenen Mineralstoffen zum normalen Energiestoffwechsel bei. Glucose kann als Energieträger im Körper in Form von Glykogen gespeichert werden. Vitamin B₆ leistet einen Beitrag zum normalen Glykogenstoffwechsel. Zink trägt zum normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei.

Vitamin C trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensivem körperlichen Training bei.

Gebunden an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin, wird Sauerstoff von den Erythrozyten (rote Blutkörperchen) transportiert. Eisen, Vitamin B₁₂ und B₆ tragen zur normalen Bildung von Erythrozyten bei. Darüber hinaus leistet Eisen einen Beitrag zur normalen Bildung von Hämoglobin und zum normalen Sauerstofftransport. Folsäure trägt zur normalen Blutbildung bei. Die Antioxidanzien Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer leisten einen Beitrag zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativer Schädigung.

Calcium und Vitamin D werden für den Erhalt des normalen Knochens benötigt.

Mit L-Carnitin, Coenzym Q₁₀ 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. Generell empfiehlt sich die Einnahme mit einigem Zeitabstand vor oder nach der sportlichen Aktivität. Vor Gebrauch gut schütteln.

Wie lange soll ich Orthomol Sport® einnehmen?

Zur Abdeckung des spezifisch erhöhten Mikronährstoffbedarfs empfiehlt sich eine regelmäßige und langfristige Einnahme.

Sie als Leistungssportler oder ambitionierter Breitensportler wissen: Jeder, der seine Sportart mit Engagement betreibt, möchte ein gewisses Leistungsniveau erreichen. Mit Trainingseifer allein ist es jedoch nicht getan. Auch die Ernährung sollte der Aktivität des Sportlers angepasst werden. Denn nur wenn der Körper optimal mit Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt ist, kann er sein Leistungspotenzial voll ausschöpfen und sich nach körperlichen Belastungen schnell erholen. Viele Leistungs- und Breitensportler – das ergaben Untersuchungen – schaffen es jedoch nicht, ihren im Vergleich zu Nicht-Sportlern erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen über die Ernährung zu decken. Mit der Einnahme von Orthomol Sport® können Sie dazu beitragen, Ihre Leistungsfähigkeit zu unterstützen, Ihre Regeneration zu beschleunigen und Ihre Widerstandskraft zu stärken.

Was muss ich beachten?

- Orthomol Sport® enthält Jod. Sollten Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Die empfohlene Tagesportion sollte nicht überschritten werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Gibt es weitere nützliche Hinweise?

- Orthomol Sport® ist glutenfrei.
- Orthomol Sport® ist Nandrolon-frei (Stichprobenanalyse, Nachweisgrenze 0,01 µg/g (GC/MS)).
- Im Einzelfall kann es zu leichtem Aufstoßen, bedingt durch das in der Kapsel enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren) kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, empfiehlt es sich, die Kapsel vor dem Schlafengehen einzunehmen.
- Durch die Einnahme von Orthomol Sport® kann eine Gelbfärbung des Urins auftreten. Dies ist eine harmlose Begleiterscheinung und durch den Gehalt an Vitamin B₂ bedingt.
- 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	% RDA**	pro 100 g
Vitamine			
Vitamin A	750 µg (2.500 I.E.*)	94	2,9 mg (9.667 I.E.*)
Vitamin C	300 mg	375	1,2 g
Vitamin E (TE°)	36 mg	300	141 mg
Vitamin B ₁	3 mg	273	12 mg
Vitamin B ₂	3,6 mg	257	14 mg
Niacin	35 mg	219	137 mg
Vitamin B ₆	5 mg	357	20 mg
Vitamin B ₁₂	9 µg	360	35 µg
Vitamin K ₁	60 µg	80	235 µg
Vitamin D ₃	5 µg (200 I.E.*)	100	20 µg (784 I.E.*)
Folsäure	500 µg	250	2 mg
Pantothensäure	18 mg	300	71 mg
Biotin	150 µg	300	588 µg

Mineralstoffe und Spurenelemente

Calcium	200 mg	25	784 mg
Magnesium	150 mg	40	588 mg
Kalium	150 mg	8	588 mg
Selen	30 µg	55	118 µg
Eisen	5 mg	36	20 mg
Zink	5 mg	50	20 mg
Kupfer	1.000 µg	100	4 mg
Chrom	30 µg	75	118 µg
Molybdän	50 µg	100	196 µg
Jod	100 µg	67	392 µg

Sekundäre Pflanzenstoffe

Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***	20 mg
Gemischte Carotinoide (enthalten Beta-Carotin, Lutein und Lycopin)	3 mg	***	12 mg

Essenzielle Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren	170 mg	***	667 mg
--------------------	--------	-----	--------

Weitere Mikronährstoffe

L-Carnitin	300 mg	***	1,2 g
Coenzym Q ₁₀	15 mg	***	59 mg

Physiologischer Brennwert	147 kJ (35 kcal)		574 kJ (137 kcal)
Eiweiß	0,5 g		1,8 g
Kohlenhydrate	7 g		27 g
Fett	0,5 g		2 g

Zutaten

Wasser, Orangensaftkonzentrat mit Bioflavonoiden, Stabilisator Glycerin, Fructose, Magnesiumglycerophosphat, Säuerungsmittel L-Milchsäure, Fischöl (2%), Calciumcarbonat, L-Ascorbinsäure, Kaliumlactat, L-Carnitin (1,2%), modifizierte Stärke, Gelatine, Saccharose, Vitamin E, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Maltodextrin, Maisstärke, Stabilisator Gummi Arabicum, Füllstoff Sorbit, Nicotinamid, Zinkgluconat, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Pflanzenöl, Calcium-D-pantothenat, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Eisenfumarat, Coenzym Q₁₀ (0,06%), Trennmittel Talkum, Süßstoff Natriumcyclamat, Trennmittel Calciumsalze von Speisefettsäuren, Überzugsmittel Hydroxypropylcellulose, Süßstoff Acesulfam K, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Trennmittel Siliciumdioxid, Aroma, Kupfersulfat, Riboflavin, Beta-Carotin, Füllstoff Lactit, Süßstoff Saccharin-Natrium, Farbstoff Eisenoxid, Retinylacetat, Lutein, Pteroylmonoglutaminsäure, Lycopin, D-Biotin, Chrom(III)-chlorid, Kaliumiodid, Natriummolybdat, Phyllochinon, Natriumselenat, Cyanocobalamin, Cholecalciferol

* I.E. = Internationale Einheiten

** RDA = Recommended Daily Allowance (empfohlene Tagesdosis gem. EU-Richtlinie für Nährwertkennzeichnung)

*** noch keine Empfehlung der EU vorhanden

° TE = Tocopheroläquivalente



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

Geprüfte Qualität
ISO 22000/GMP
zertifiziert

Die Orthomol GmbH produziert als erstes Unternehmen in Deutschland ergänzende bilanzierte Diäten und Nahrungsergänzungsmittel nach diesen strengen Kriterien der Lebensmittelsicherheit.

44308-03 V01/12