



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

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Tendo 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. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

## **Was ist Orthomol Tendo?**

Orthomol Tendo ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Mangan und Kupfer zur normalen Bildung und Erhaltung von Bindegewebe.

Mangan trägt zu einer normalen Bildung von Bindegewebe bei. Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei.

Mit Kollagenhydrolysat, Enzymen (Bromelain, Papain) und Omega-3-Fettsäuren. Zu den Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Fischöl vorkommen, zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u. a. Bestandteile von Zellmembranen sind.

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

Täglich den Inhalt eines Beutels (= Tagesportion) in 150 – 200 ml stilles Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit den Omega-3-Fettsäure-Kapseln einnehmen. Für die Enzymtablette wird die Einnahme etwa 1/2 Stunde vor der Mahlzeit empfohlen.

## **Wie lange soll ich Orthomol Tendo 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 (8,2 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Orthomol Tendo sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern eingesetzt werden. In einer Studie, die Glucosamin bei Schwangeren eingesetzt hat, zeigten sich keine Auffälligkeiten. Aufgrund der begrenzten Datenlage bei Glucosamin- und Chondroitinsulfat empfehlen wir den Einsatz bei Schwangeren, Stillenden und Kindern aber nicht.
- Bei Einnahme von Medikamenten, die die Blutgerinnung beeinflussen, sollten die Blutgerinnungsparameter, vor allem bei Beginn und Beendigung der Anwendung, engmaschig kontrolliert werden.
- 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 Tendo ist lactose- und glutenfrei.
- 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.
- 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 enthaltene Gelatine stammt vom Rind und ist Halal-konform.

## **Wie lagere ich Orthomol Tendo?**

Bewahren Sie Orthomol Tendo bevorzugt kühl und trocken auf.

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

- Granulat/ Tablette/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 pharmazeutische Vertriebs GmbH**

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de



## Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 17 g Granulat plus 1 Tablette und 2 Kapseln (1,9 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A, davon	1.042 µg RE°	130
aus Beta-Carotin	667 µg RE°	
Vitamin D	15 µg (600 I.E. °°)	300
Vitamin E	70 mg alpha-TE°°°	583
Vitamin C	530 mg	663
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	4 mg	364
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	5 mg	357
Niacin	30 mg NE*	188
Vitamin B <sub>6</sub>	5 mg	357
Folsäure	400 µg	200
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	18 mg	300
<b>Mineralstoffe</b>		
Magnesium	100 mg	27
Zink	5 mg	50
Kupfer	1 mg	100
Mangan	2 mg	100
Selen	50 µg	91
Molybdän	50 µg	100
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Glucosaminsulfat	800 mg	***
Chondroitinsulfat	300 mg	***
Hyaluronsäure	50 mg	***
Kollagenhydrolysat	5 g	***
Apfel-Extrakt mit Polyphenolen	50 mg	***
Citrus-Bioflavonoide	25 mg	***
Lutein	800 µg	***
Lycopin	200 µg	***
Astaxanthin	200 µg	***
Bromelain	100 mg (500 F.I.P.-Einheiten****)	***
Papain	50 mg (185 F.I.P.-Einheiten****)	***
Omega-3-Fettsäuren, davon	850 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	500 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	110 mg	***

## Zutaten

Dextrose, Kollagenhydrolysat (aus Rind) (26%), Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, D-Glucosaminsulfat (aus **Krebstieren**), **Fischöl** (5,2%), L-Ascorbinsäure, Magnesiumcarbonat, Chondroitinsulfat, Gelatine (aus Rind), Füllstoff Calciumphosphate, Bromelain-haltiger Ananas-Extrakt (0,7%), DL-alpha-Tocopherylacetat, Feuchthaltemittel Glycerin, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Aroma, Papain-haltiger Papaya-Extrakt (0,4%), Natriumhyaluronat, Hyaluronsäure-haltiger Extrakt aus Huhn, Polyphenol-haltiger Apfel-Extrakt (aus *Malus sp.*), Trennmittel Siliciumdioxid, Zinkgluconat, Süßungsmittel Acesulfam K, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Nicotinamid, Emulgator **Soja**-Lecithine, Calcium-D-pantothemat, Trennmittel vernetzte Carboxymethylcellulose, Farbstoff Titandioxid, Pyridoxinhydrochlorid, Mangansulfat, Trennmittel Siliciumdioxid, Riboflavin, Überzugmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Thiaminmononitrat, Überzugmittel Ethylcellulose, Trennmittel Talkum, Beta-Carotin, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Kupfersulfat, Astaxanthin, Stabilisator Natriumalginat, Farbstoff Eisenoxide, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt, Stabilisator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*), D-Biotin, Natriummolybdat, Natriumselenat, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

° RE = Retinoläquivalente

°° I.E. = Internationale Einheiten

°°° alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

\* NE = Niacinäquivalente

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

\*\*\* keine Referenzmenge vorhanden

\*\*\*\* F.I.P.-Einheiten = Maß für die Enzymaktivität

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