



Beipackzettel online – ein Service Ihrer Versandapotheke mycare.  
Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern  
zu Fragen rund um das Arzneimittel – per E-Mail: [service@mycare.de](mailto:service@mycare.de)  
oder per Telefon: 0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen:  
[www.mycare.de](http://www.mycare.de)

[Zum Produkt »](#)

**Liebe Verwenderin und lieber Verwender von Orthomol i-Care,**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol i-Care 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.

**Was ist Orthomol i-Care?**

Orthomol i-Care ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Pflanzenextrakten, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

Pflanzenextrakte können sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Unter dem Begriff der sekundären Pflanzenstoffe werden zahlreiche von Pflanzen gebildete Verbindungen zusammengefasst. Dazu zählen beispielweise Carotinoide und Flavonoide, die als natürliche Stoffe in Lebensmitteln vorkommen. 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.

Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Biotin und Niacin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Mundschleimhaut) bei. Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin C, Pantothensäure, Folsäure, Niacin und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**Wie nehme ich Orthomol i-Care 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 i-Care einnehmen?**

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

**Was muss ich beachten?**

- Orthomol i-Care ist lactose- und glutenfrei.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (13 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- 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?**

- Bedingt durch den Gehalt an Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.
- 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.

**Wie lagere ich Orthomol i-Care?**

Bewahren Sie Orthomol i-Care 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 2 Kapseln (1,6 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A	750 µg RE <sup>°</sup>	94
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>°°</sup> )	300
Vitamin E	20 mg alpha-TE <sup>°°°</sup>	167
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	310 mg	388
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	2,8 mg	255
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	3,5 mg	250
Niacin	18 mg NE <sup>*</sup>	113
Vitamin B <sub>6</sub>	4,2 mg	300
Folsäure	300 µg	150
Vitamin B <sub>12</sub>	6 µg	240
Biotin	50 µg	100
Pantothensäure	6 mg	100
<b>Mineralstoffe</b>		
Magnesium	100 mg	27
Zink	10 mg	100
Kupfer	0,5 mg	50
Mangan	2 mg	100
Selen	100 µg	182
Chrom	30 µg	75
Molybdän	60 µg	120
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Traubenkern-Extrakt, davon	37 mg	***
Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	10 mg	***
Granatapfelfrucht-Extrakt	50 mg	***
Brokkolisprossen-Extrakt	100 mg	***
Ingwerwurzel-Extrakt	300 mg	***
Kurkumawurzel-Extrakt	100 mg	***
Citrus-Bioflavonoide	5 mg	***
Lycopin	2 mg	***
Lutein	1 mg	***
Omega-3-Fettsäuren, davon	388 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	194 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	130 mg	***

## Zutaten

Saccharose, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, **Fischöl** (4,1%), Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, Ingwerwurzel-Extrakt (aus *Zingiber officinale*) (1,9%), Aroma, Gelatine (aus Rind), pflanzliche Öle (Sonnenblumen- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Feuchthaltemittel Glycerin, Kurkumawurzel-Extrakt (aus *Curcuma longa*) (0,6%), Brokkolisprossen-Extrakt (aus *Brassica oleracea*) (0,6%), Zinkgluconat, Granatapfelfrucht-Extrakt (aus *Punica granatum*) (0,3%), Rote Beete Pulver, OPC-haltiger Traubenkern-Extrakt (aus *Vitis vinifera*) (0,2%), DL-alpha-Tocopherylacetat, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Emulgator **Soja**-Lecithine, Nicotinamid, Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Pyridoxinhydrochlorid, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*) (0,04%), Farbstoff Eisenoxide, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*) (0,01%), Kupfersulfat, Retinylacetat, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt (0,006%), Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenat, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

<sup>°</sup> RE = Retinoläquivalente

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

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

\* NE = Niacinäquivalente

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

\*\*\* keine Referenzmenge vorhanden

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