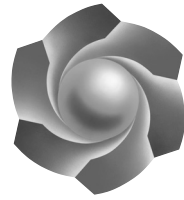


Biolectra®

MAGNESIUM



Diätetisches Lebensmittel zur täglichen Magnesium-Versorgung. 150 mg Magnesium pro Brausetablette.

Magnesium – der unentbehrliche Mineralstoff für Ihr Wohlbefinden

Magnesium ist für den Menschen lebenswichtig. Herz, Nerven und Muskeln brauchen diesen Mineralstoff. Daneben ist Magnesium auch an der Aktivierung von über 300 Enzymen beteiligt, die für einen reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselfvorgänge sorgen.

Der Körper kann Magnesium nicht selbst produzieren, deshalb ist eine tägliche Zufuhr über die Nahrung erforderlich. Doch magnesiumarme Nahrungsmittel, einseitige Ernährung, Stress, schweißtreibende Sportarten, stark beanspruchte Muskeln, übermäßiger Alkoholgenuß etc. machen es oft schwierig, die notwendige Tagesmenge von 300 bis 400 mg (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) zu erreichen.

Eine Unterversorgung kann sich in erhöhter Stressanfälligkeit, herabgesetzter Belastbarkeit und Schwankungen des Allgemeinbefindens äußern.

Um mit der Magnesium-Versorgung auf der sicheren Seite zu sein, empfiehlt es sich, täglich 1–2 Biolectra Magnesium-Brausetabletten zu trinken.

Ursachen von Magnesium-Mangel

Die Ursachen für einen Magnesium-Mangel sind vielfältig. Ein Großteil der Magnesium-Zufuhr erfolgt durch pflanzliche Lebensmittel, wie Gemüse und Getreide. Der Magnesium-Gehalt in pflanzlichen Lebensmitteln hat in den letzten Jahren jedoch aufgrund der Bodenverarmung und intensiver Anbaumethoden abgenommen.

Bei der Ausmahlung von Getreide kommt es zusätzlich zu erheblichen Magnesium-Verlusten, da die dabei entfernten Randschichten des Getreidekorns den höchsten Magnesium-

Gehalt aufweisen. Selbst beim Kochen von Gemüse gehen große Mengen an Magnesium ins Kochwasser über.

Auch unsere Ernährungsgewohnheiten (zu viel Fett, Eiweiß und Alkohol; zu wenig Vollkornprodukte und Ballaststoffe) zehren an unseren Magnesium-Speichern. So begünstigt beispielsweise übermäßiger Alkoholgenuß eine Magnesium-Unterversorgung, da Alkohol die Magnesium-Ausscheidung über die Niere erhöht.

Wie viel Magnesium brauchen Sie?

Generell beträgt der Tagesbedarf an Magnesium etwa 300 bis 400 Milligramm.

Jugendliche und junge Erwachsene, Schwangere und Stillende sowie ältere Personen haben einen erhöhten Bedarf. Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass die Magnesium-Versorgung speziell in diesen Gruppen häufig nicht ausreicht.

Magnesiumzufuhr	Milligramm/Tag	
	m	w
Kinder		
1 bis unter 4 Jahre		80
4 bis unter 7 Jahre		120
7 bis unter 10 Jahre		170
10 bis unter 13 Jahre	230	250
13 bis unter 15 Jahre	310	
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis 65 Jahre und älter	350	300
Schwangere		
unter 19 Jahre		350
über 19 Jahre		310
Stillende		390

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Zufuhr von Magnesium in: D_A_CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ 2000. (m = männlich / w = weiblich)

Biolectra Magnesium Brausetabletten

Diätetisches Lebensmittel mit Süßungsmitteln zur täglichen Magnesium-Versorgung. Zur Deckung des täglichen sowie eines physiologisch erhöhten Magnesium-Bedarfs. Geeignet zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes sowie bei kalorienarmer Ernährung.

Diätetische Lebensmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verzehrempfehlung

Eine Brausetablette in 1/2 Glas (150 ml) Wasser aufgelöst trinken. Bei physiologisch erhöhtem Bedarf bis zu 2 Brausetabletten täglich.

Zutaten

Säuerungsmittel (Citronensäure), Natriumcarbonat, Magnesiumoxid, Kaliumhydrogencarbonat, Maltodextrin, Reisstärke, Süßstoffe (Saccharin, Cyclamat), Aroma, Natriumchlorid, Natriumcitrat.

Hinweis für Diabetiker:

1 Brausetablette Biolectra Magnesium enthält 0,01 BE (Broteinheiten).

Nährwertangaben

	pro 100 g	pro Brause- tablette	% des Tagesbe- darfs pro Brause- tablette*
Brennwert	930 kJ (215 kcal)	33,5 kJ (7,7 kcal)	
Eiweiß	0 g	0 g	
Kohlenhydrate	3,9 g	0,14 g	
Fett	0 g	0 g	
Magnesium	4,2 g	150 mg	50%

* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

Bei Raumtemperatur trocken lagern.

Packungsgrößen

20 Brausetabletten = 72 g und

40 Brausetabletten = 144 g.

Nur in Apotheken erhältlich!

Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium Brausetabletten haben Sie sich für ein hochwertiges diätetisches Lebensmittel entschieden.

Biolectra Magnesium Brausetabletten helfen Ihnen, sowohl eine bereits bestehende Magnesium-Unterversorgung schnell und gut verträglich auszugleichen, als auch Ihre tägliche Magnesium-Versorgung bei einem erhöhten Bedarf sicherzustellen (z.B. bei intensiver Muskelanstrengung).

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium haben, schreiben Sie an:

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH

Pharma • Ernährung • Kosmetik

Georg-Kalb-Str. 5–8

82049 Großhesselohe/München

Oder senden Sie uns einfach eine E-Mail an folgende Adresse:

biolectra@hermes-arzneimittel.de