

# Biolectra<sup>®</sup> MAGNESIUM

300 mg



Direct Zitronen-Geschmack

## Direktgranulat mit 300 mg Magnesium pro Stick. Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln und Zitronen-Geschmack.

### Magnesium spielt eine wichtige Schlüsselrolle im Organismus

Ob für Muskulatur, Nerven, Knochen, seelisches Wohlbefinden – Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im menschlichen Körper. Wie eine Art Zündkerze aktiviert er über 300 körpereigene Enzyme und ist damit für zahlreiche lebenswichtige Stoffwechselfvorgänge verantwortlich.

### Magnesium trägt unter anderem bei

- zu einer normalen Muskelfunktion
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche
- zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung
- zum Erhalt gesunder Knochen und Zähne
- für einen normalen Energiestoffwechsel und einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt

### Wie viel Magnesium brauchen Sie täglich?

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr für Erwachsene ab 25 Jahre beträgt je nach Geschlecht 300 bzw. 350 Milligramm.

Besonders in Entwicklungs- und Wachstumsphasen benötigt der Körper vermehrt Magnesium.

So haben z. B. Jugendliche, junge Erwachsene und Stillende einen erhöhten Magnesiumbedarf.

Auch bei sportlich aktiven Menschen oder Personen, die mental stark beansprucht sind oder körperlich

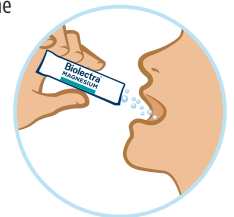
schwere Tätigkeiten ausüben, kann der Magnesiumbedarf erhöht sein. Kann der individuelle Tagesbedarf an Magnesium über eine ansonsten ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ausreichend gedeckt werden, kann es sinnvoll sein, die Ernährung durch ein Magnesiumprodukt zu ergänzen.

### Die praktische Magnesium-Versorgung

Biolectra Magnesium 300 mg Direct Zitronen-Geschmack ist die zeitgemäße und praktische Magnesium-Versorgung, mit der man seine Magnesium-Speicher wieder auffüllen kann.

Dank der besonderen Darreichungsform als Micro-Pellets, d. h. als kleine Kügelchen, kann Biolectra Magnesium 300 mg Direct Zitronen-Geschmack ohne

Flüssigkeit eingenommen werden. Bereits ein Stick täglich genügt, um die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesdosis von 300 mg\* Magnesium aufzunehmen. Biolectra Magnesium 300 mg Direct Zitronen-Geschmack eignet sich besonders gut für Menschen, die beruflich oder privat viel unterwegs oder sportlich aktiv sind. Denn auf Reisen oder beim Sport hat man nicht immer ein Glas Wasser griffbereit.



\* Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Magnesiumzufuhr für Frauen ab 25 Jahre.

Magnesiumzufuhr	Milligramm/Tag	
	m	w
<b>Kinder</b>		
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	
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis 65 Jahre und älter	350	300
<b>Schwangere</b>		
unter 19 Jahre	350	
über 19 Jahre	310	
<b>Stillende</b>		
	390	

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Zufuhr von Magnesium in: D-A-CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe 2020 (m = männlich/w = weiblich)

### Verzehrempfehlung:

1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren.  
Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken.  
Bitte den Stick entlang der Markierung aufreißen.

### Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium 300 mg Direct Zitronen-Geschmack haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden.

Biolectra Magnesium 300 mg Direct Zitronen-Geschmack hilft dabei, den individuellen täglichen Magnesiumbedarf zu decken.

### Wichtige Hinweise:

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

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren und bei Raumtemperatur trocken lagern.

Enthält eine Phenylalaninquelle.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen desselben Mineralstoffes zu berücksichtigen.

Nährwertangaben	pro Stick	% der Referenzmenge*
Magnesium	300 mg	80 %

\* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Zutaten:

Magnesiumoxid, Säuerungsmittel (Natriumcitrate), Süßungsmittel (Sorbit), Verdickungsmittel (Natrium-Carboxymethylcellulose), Säuerungsmittel (Citronensäure), Trennmittel (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren), Aroma, Süßungsmittel (Aspartam, Cyclamat)

### Packungsgrößen:

20 Sticks  
40 Sticks  
60 Sticks



- Zuckerfrei
- Glutenfrei
- Lactosefrei

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

### HERMES ARZNEIMITTEL GMBH

Georg-Kalb-Straße 5 - 8  
82049 Pullach i. Isartal  
Tel.: 089 / 79 102 - 0  
Fax: 089 / 79 102 - 280

Oder senden Sie uns eine E-Mail an folgende Adresse:  
kontakt@hermes-arzneimittel.com

70142Q-00-0

