



**Bioelectra®**  
MAGNESIUM 300mg

Kapseln



## Nahrungsergänzungsmittel mit 300mg Magnesium pro Kapsel

### 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 leistet dabei unter anderem einen entscheidenden Beitrag

- 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?

Generell beträgt der Tagesbedarf an Magnesium für Erwachsene ab 25 Jahre etwa 300 bis 350mg. Jugendliche, junge Erwachsene und Stillende haben einen höheren Magnesiumbedarf. Auch bei sportlich aktiven Menschen oder Personen die mental stark beansprucht sind oder körperlich schwere Tätigkeiten haben, kann eine erhöhte Magnesiumzufuhr notwendig sein.

Kann der individuelle Tagesbedarf an Magnesium über eine ansonsten ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ausreichend gedeckt werden, so ist es in bestimmten Lebenssituationen sinnvoll, die Ernährung durch ein Magnesiumprodukt zu ergänzen.

### Die tägliche Magnesium-Versorgung in einer Kapsel

Bereits eine einzige Bioelectra Magnesium 300mg Kapsel genügt, um die von der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesdosis von 300mg\* Magnesium aufzunehmen. Bequemer und einfacher geht es kaum.

Bioelectra Magnesium 300mg Kapseln enthalten eine sehr kompakte Magnesiumverbindung mit einem hohen Gehalt an Magnesium. Der Vorteil: Obwohl die Kapseln klein und leicht zu schlucken sind, passt besonders viel Magnesium hinein.



\* 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, 5. aktualisierte Ausgabe 2019 (m = männlich/w = weiblich).

**HERMES**

9272

9272

### Verzehrempfehlung:

1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken.

### 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.

### Zutaten:

Magnesiumoxid, Gelatine, modifizierte Stärke, Trennmittel (Polyethylenglycol), Farbstoff (Titandioxid).

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

\*gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Packungsgrößen:

20 Kapseln  
40 Kapseln  
100 Kapseln

## Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium 300 mg Kapseln haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden. Biolectra Magnesium 300 mg Kapseln hilft dabei, den individuellen täglichen Magnesiumbedarf zu decken. Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium haben, schreiben Sie an:

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH  
Georg-Kalb-Straße 5–8  
82049 Großhesselohe / München

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

[biolectra@hermes-arzneimittel.de](mailto:biolectra@hermes-arzneimittel.de)

## Schon probiert?



Schnell

Praktisch

1 x täglich

### Verzehrempfehlung:

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

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

Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.