



Biolectra®
MAGNESIUM 150_{mg}
Brausetabletten



Nahrungsergänzungsmittel mit 150 mg Magnesium pro Brausetablette

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 350 Milligramm. Jugendliche, junge Erwachsene und Stillende haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Auch bei sportlich aktiven Menschen oder Personen die mental stark beansprucht sind oder körperlich schwere Tätigkeiten haben, kann eine erhöhte Magnesiumzufuhr notwendig sein.

Trotz abwechslungsreicher Ernährung ist der individuelle Tagesbedarf gar nicht so leicht zu decken. Daher ist es in bestimmten Lebenssituationen sinnvoll, die Ernährung durch ein Magnesiumprodukt zu ergänzen.

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).

Verzehrempfehlung:

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

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:

Säuerungsmittel (Citronensäure, Natriumcitrate), Säureregulator (Natriumcarbonate, Kaliumcarbonate), Magnesiumoxid, Maltodextrin, Reisstärke, Süßungsmittel (Cyclamat, Saccharin), Aroma, Natriumchlorid.

Nährwertangaben	pro Brausetablette	% der Referenzmenge*
Magnesium	150 mg	40%

*gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Packungsgrößen:

20 Brausetabletten

40 Brausetabletten

Nur in Apotheken erhältlich!

Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium 150 mg Brausetabletten Zitronengeschmack haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden. Biolectra Magnesium 150 mg Brausetabletten Zitronengeschmack 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

Schon probiert?



nur 1 Kapsel täglich

mit hoch konzentriertem Magnesium

schnell und einfach einzunehmen

Verzehrempfehlung:

1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken.

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.