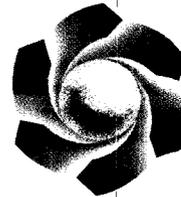


# Biolectra®

## MAGNESIUM 300 Kapseln



**Nahrungsergänzungsmittel zur täglichen Magnesium-Versorgung.**  
300 mg Magnesium pro Kapsel.

### **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 Stoffwechselläufe sorgen.

Der Körper kann Magnesium nicht selbst produzieren, deshalb ist eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung erforderlich. Doch magnesiumarme Nahrungsmittel, einseitige Ernährung, Stress, schweißtreibende Sportarten, stark beanspruchte Muskeln, übermäßiger Alkoholgenuss oder chronische Erkrankungen im Alter (z. B. Diabetes) 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, einmal täglich 1 Kapsel Biolectra Magnesium 300 Kapseln zu verzehren.

### **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 intensiverer 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 (zuviel 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
<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“ 2000. (m = männlich / w = weiblich)

**HERMES**

