

# Biolectra<sup>®</sup> MAGNESIUM



400 mg



**Nerven & Muskeln Vital** Orangen-Geschmack

**+ B-Vitamine**

## **Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln und Magnesium, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub>.**

Das hochdosierte Magnesium und die Kombination von verschiedenen B-Vitaminen unterstützen nicht nur eine vitale Muskel-, sondern auch eine gesunde Nervenfunktion.

### **Magnesium spielt eine wichtige Schlüsselrolle im Organismus**

Ob für Muskulatur, Nerven, Knochen, seelisches Wohlbefinden – Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im menschlichen Körper. Er aktiviert über 300 körpereigene Enzyme und ist damit für zahlreiche lebenswichtige Stoffwechselläufe 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
- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zu einem 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<sup>1</sup>. In bestimmten Lebenssituationen kann der Magnesiumbedarf aber erhöht sein, sodass eine hochdosierte Magnesiumgabe sinnvoll sein kann. 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.

### **B-Vitamine – Unterstützung für unseren Energiehaushalt und das Nervensystem**

Vor allem in stressigen Zeiten benötigt der Körper jede Menge Energie und gute Nerven. B-Vitamine leisten hierzu einen wichtigen Beitrag. So unterstützen die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> den Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems. Auch unsere Muskeln benötigen Energie und ein funktionierendes Nervensystem. Zusätzlich zu Magnesium tragen

die Vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> ebenfalls zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Darüber hinaus haben die enthaltenen B-Vitamine zahlreiche weitere, für den Körper wichtige Funktionen. Vitamin B<sub>1</sub> unterstützt zum Beispiel eine normale Herzfunktion, Vitamin B<sub>2</sub> schützt unseren Körper vor oxidativem Stress und die Vitamine B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.

### **Micro-Pellets mit „Depot-Effekt“ im praktischen Direct-Stick**

Das aus Micro-Pellets bestehende Direktgranulat ist eine moderne Darreichungsform für die schnelle und direkte Einnahme ganz ohne Flüssigkeit – besonders geeignet für unterwegs oder bei Schluckbeschwerden. Dank der besonderen Galenik wird das Magnesium aus den Micro-Pellets verzögert über einen Zeitraum von mehreren Stunden freigesetzt und dem Körper so schrittweise für die Aufnahme zur Verfügung gestellt.



### **Zufuhrempfehlungen für Magnesium und die enthaltenen B-Vitamine:**

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

<sup>1</sup> 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)

Alter	Vitamin B <sub>1</sub> mg/Tag		Vitamin B <sub>2</sub> mg/Tag		Vitamin B <sub>6</sub> mg/Tag		Vitamin B <sub>12</sub> µg/Tag*
	m	w	m	w	m	w	
<b>Kinder</b>							
1 bis unter 4 Jahre	0,6		0,7		0,6		1,5
4 bis unter 7 Jahre	0,7		0,8		0,7		2,0
7 bis unter 10 Jahre	0,9	0,8	1,0	0,9	1,0		2,5
10 bis unter 13 Jahre	1,0	0,9	1,1	1,0	1,2		3,5
13 bis unter 15 Jahre	1,2	1,0	1,4	1,1	1,5	1,4	4,0
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>							
15 bis unter 19 Jahre	1,4	1,1	1,6	1,2	1,6	1,4	4,0
19 bis unter 25 Jahre	1,3	1,0	1,4	1,1	1,6	1,4	4,0
25 bis unter 51 Jahre	1,2	1,0	1,4	1,1	1,6	1,4	4,0
51 bis unter 65 Jahre	1,2	1,0	1,3	1,0	1,6	1,4	4,0
65 Jahre und älter	1,1	1,0	1,3	1,0	1,6	1,4	4,0
<b>Schwangere</b>							
1. Trimester							1,5
2. Trimester	1,2		1,3		1,8		4,5
3. Trimester	1,3		1,4		1,8		4,5
<b>Stillende</b>							
	1,3		1,4		1,6		5,5

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

\* Nach sorgfältiger Bewertung der aktuellen Daten kann der Bedarf an Vitamin B<sub>12</sub> nicht mit wünschenswerter Genauigkeit bestimmt werden. Daher werden die Referenzwerte für die Vitamin-B<sub>12</sub>-Zufuhr als Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr angegeben.

### Verzehrempfehlung:

1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren.

Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben und schlucken.

Bitte den Stick entlang der Markierung aufreißen.

### 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.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen derselben Mineralstoffe und Vitamine zu berücksichtigen.

### Zutaten:

Magnesiumoxid, Süßungsmittel (Sorbit), Magnesiumcitrat, Süßungsmittel (Xylit), pflanzliches Fett (Palmöl, Kokosnussöl, Rapsöl) ganz gehärtet, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Verdickungsmittel (Natrium-Carboxymethylcellulose), Aroma, Süßungsmittel (Sucralose).

Nährwertangaben	pro Stick	% der Referenzmenge**
Magnesium	400 mg	107 %
Vitamin B <sub>1</sub>	1,1 mg	100 %
Vitamin B <sub>2</sub>	1,4 mg	100 %
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100 %
Vitamin B <sub>12</sub>	2,5 µg	100 %

\*\* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Packungsgröße:

30 Sticks



- Zuckerfrei
- Glutenfrei
- Lactosefrei

### Biolectra Kunden-Service

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium und B-Vitamine haben, so wenden Sie sich 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



74919B-01-0