

Biolectra[®] MAGNESIUM

400 mg ULTRA

3-Phasen-Depot

+ B-Vitamine



**Nahrungsergänzungsmittel mit
400 mg Magnesium, 1,1 mg Vitamin B₁,
1,4 mg Vitamin B₂, 1,4 mg Vitamin B₆
und 2,5 µg Vitamin B₁₂**

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 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 Ermüdung
- zum Erhalt normaler Knochen und Zähne
- 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 19 Jahren beträgt je nach Geschlecht 300 bzw. 350 Milligramm¹. 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 unterstützen zahlreiche Körperfunktionen

Oft müssen wir im Alltag viele Herausforderungen meistern. Gerade in stressigen Zeiten – sei es im Studium, Beruf oder auch in der Familie – benötigt der Körper jede Menge Energie und gute Nerven. B-Vitamine leisten hierzu einen wichtigen Beitrag.

So unterstützen die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂ den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion.

Auch für die Muskulatur spielt die Funktion der Nerven eine besondere Rolle. Denn die An- und Entspannung der Muskeln wird vom Nervensystem gesteuert. Muskeln und Nerven arbeiten also eng zusammen. Zusätzlich zu Magnesium tragen auch die Vitamine B₂, B₆ und B₁₂ zur Verringerung von

Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B₁ ist darüber hinaus für eine gesunde Herzfunktion und eine normale Funktion der Psyche wichtig.

Biolectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot

Das hochdosierte Magnesium und die Kombination von verschiedenen B-Vitaminen in Biolectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot unterstützen nicht nur eine vitale Muskel-, sondern auch eine gesunde Nervenfunktion. Dank der besonderen 3-Phasen-Technologie wird das Magnesium nach und nach über einen längeren Zeitraum freigesetzt und dem Körper für die Aufnahme zur Verfügung gestellt.

1. Sofort-Phase:

200 mg Magnesium + Vitamin B₂ und B₁₂

2. Zwischen-Phase:

90 mg Magnesium + Vitamin B₁

3. Langzeit-Phase:

110 mg Magnesium + Vitamin B₆

Verzehrempfehlung:

1-mal täglich 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Wichtige Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren und bei Raumtemperatur trocken und lichtgeschützt lagern. Bitte beachten Sie, dass bei der Tablette leichte Farbschwankungen auftreten können. Diese stellen jedoch keine Beeinträchtigung des Produktes dar.

Zutaten: Magnesiumcarbonat, Magnesiumoxid, Magnesiumcitrat, Füllstoffe (Sorbit, Cellulose), Stabilisator (Hydroxypropylmethylcellulose), Stärke, Trennmittel (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Siliciumdioxid, Polyvinylpyrrolidon), Vitamin B₁, Vitamin B₂, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Füllstoff (Calciumphosphate), Überzugsmittel (Schellack, Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Polyvinylpyrrolidon), Stabilisator (Hydroxypropylcellulose), Farbstoffe (Indigotin, Echtes Karmin).

Nährwertangaben	pro Tablette	% der Referenzmenge*
Magnesium	400 mg	107 %
Vitamin B ₁	1,1 mg	100 %
Vitamin B ₂	1,4 mg	100 %
Vitamin B ₆	1,4 mg	100 %
Vitamin B ₁₂	2,5 µg	100 %

* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Packungsgröße: 30 Tabletten



Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr für Magnesium und Vitamin B₁₂ sowie die empfohlene Zufuhr für die Vitamine B₁, B₂ und B₆

Magnesiumzufuhr		Milligramm/Tag	
		m	w
Kinder			
4 bis unter 7 Jahre		190	
7 bis unter 10 Jahre		240	
10 bis unter 13 Jahre	260		230
13 bis unter 15 Jahre	280		240
Jugendliche und Erwachsene			
15 bis unter 19 Jahre	330		260
19 bis 65 Jahre und älter	350		300
Schwangere			300
Stillende			300

Alter	Vitamin B ₁ mg/Tag		Vitamin B ₂ mg/Tag		Vitamin B ₆ mg/Tag		Vitamin B ₁₂ µg/Tag
	m	w	m	w	m	w	
Kinder							
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
Jugendliche und Erwachsene							
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
Schwangere							
1. Trimester						1,5	4,5
2. Trimester		1,2		1,3		1,8	4,5
3. Trimester		1,3		1,4		1,8	4,5
Stillende		1,3		1,4		1,6	5,5

¹ Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): D-A-CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“, 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021 (m = männlich / w = weiblich)

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

Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden.

Biolectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot hilft dabei, den individuellen täglichen Bedarf an Magnesium und B-Vitaminen zu decken.

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

