



system

# MAGNESIUM + KALIUM CITRAT SPORT



mit Blutorange-  
Granatapfel-  
Geschmack

lactose- &  
glutenfrei

Die Doppelherz system Produkte bieten eine sinnvolle, systematisch abgestimmte Kombination verschiedener Inhaltsstoffe – Gesundheit mit System.

**MAGNESIUM + KALIUM CITRAT** von Doppelherz system enthält die beiden Mineralstoffe Magnesium und Kalium in Citratform. Citrate sind die organischen Verbindungen dieser Mineralstoffe.

#### 1 Portionsbeutel enthält:

- 350 mg Magnesium in Citrat-Qualität
- 300 mg Kalium in Citrat-Qualität
- 5 mg Vitamin B<sub>6</sub>

#### Mineralstoffe in Citrat-Qualität

350 mg Magnesium und 300 mg Kalium für die normale Muskel- und Nervenfunktion

**Magnesium** ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Außerdem ist eine Speicherung nur in begrenztem Umfang möglich. Der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln kann heutzutage dazu führen, dass die über die Nahrung aufgenommene Menge Magnesium in Verbindung mit einer unzureichenden Zufuhr nicht immer optimal ist. Bei der Zubereitung von Speisen können zusätzliche Verluste auftreten. Aber auch der regelmäßige Genuss von Alkohol kann dem Körper Magnesium entziehen. Eine ausreichende Magnesiumversorgung trägt zur normalen Muskelfunktion bei. Magnesium unterstützt den normalen Energiestoffwechsel sowie die normale Funktion des Nervensystems. Der Mineralstoff trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. Da es bei starken körperlichen und sportlichen Aktivitäten häufig zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust kommt, werden dem Körper wichtige Elektrolyte entzogen. Daher ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte aufzunehmen.

**Kalium** trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Magnesium und Kalium arbeiten in vielen Stoffwechselvorgängen im Körper eng zusammen. Die gute Kaliumversorgung des Körpers profitiert davon, wenn gleichzeitig die Magnesiumversorgung gut ist, denn Magnesium ist für den Transport von Kalium in die Zellen notwendig.

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zum normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei.

Bei unausgewogener Ernährung oder einem erhöhten Nährstoffbedarf, z. B. durch:

- ungesunde Lebensweise (z. B. Tabak- und Alkoholgenuss)
  - starke körperliche Anstrengung
- kann die Ernährung mit dem Doppelherz system **MAGNESIUM + KALIUM CITRAT** gezielt ergänzt werden.

#### Ein Portionsbeutel enthält:

350 mg Magnesium, 300 mg Kalium, 5 mg Vitamin B<sub>6</sub>

Hinweis: Personen mit Nieren- oder Herzerkrankungen sollten vor der Einnahme von Kalium Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

#### Verzehrempfehlung:

Einmal täglich 1 Portionsbeutel außerhalb der Mahlzeiten in 1 Glas Wasser (ca. 200 ml) auflösen und trinken. Granulat zum Auflösen mit Blutorange-Granatapfel-Geschmack.



  
**Queisser**  
PHARMA  
GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg