



✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# Magnesium + B<sub>12</sub> + C + E 400

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden und nur in begrenztem Umfang speichern kann.

Erhöhte körperliche Belastungen beanspruchen Muskeln, Energiestoffwechsel und Nerven. Hierdurch kann sich der Magnesiumbedarf erhöhen.

- Magnesium leistet einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion von Muskeln und Nervensystem.
- Vitamin B<sub>12</sub> trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- Vitamin C und E leisten einen Beitrag dazu, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
- Vitamin C unterstützt zusätzlich die normale Funktion des Immunsystems.

Zusammensetzung	pro ½ Tablette	% NRV*	pro Tagesportion (=1 Tablette)	% NRV*
Magnesium	200 mg	53 %	400 mg	107 %
Vitamin B <sub>12</sub>	2,5 µg	100 %	5 µg	200 %
Vitamin C	60 mg	75 %	120 mg	150 %
Vitamin E	18 mg α-TE	150 %	36 mg α-TE	300 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

### Verzehrempfehlung:

Täglich ½ –1 Tablette zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen. Bei erhöhtem Magnesiumbedarf z. B. aufgrund starker körperlicher Belastung in Verbindung mit einer magnesiumarmen Ernährung, 1 Tablette täglich einnehmen. Liegt lediglich eine unausgewogene Ernährung vor, ½ Tablette einnehmen.

### Hinweise:

Mengen über 250 mg Magnesium können bei empfindlichen Personen abführend wirken.

Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de