



Bioelectra®

MAGNESIUM 400mg ultra

3-Phasen-Depot



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 Stoffwechselfvorgänge verantwortlich.

Magnesium leistet dabei unter anderem einen entscheidenden Beitrag

- zu einer normalen Muskelfunktion
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche
- zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung
- zum Erhalt gesunder Knochen und Zähne
- für einen normalen Energiestoffwechsel und
- einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt

Wie viel Magnesium brauchen Sie täglich?

Generell beträgt der Tagesbedarf an Magnesium für Erwachsene ab 25 Jahre etwa 300 bis 350 Milligramm. 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 eine erhöhte Magnesiumzufuhr notwendig sein. Daher kann es in bestimmten Lebenssituationen 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 entscheidende 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 Erschöpfung bei. Vitamin B₁ ist darüber hinaus für eine gesunde Herzfunktion und eine normale Funktion der Psyche wichtig.

Bioelectra Magnesium 400mg ultra 3-Phasen-Depot

Das hoch dosierte Magnesium und die Kombination von verschiedenen B-Vitaminen in

Bioelectra Magnesium 400mg 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 Zeitraum von mehreren Stunden freigesetzt und dem Körper für die Aufnahme zur Verfügung gestellt.

- 1. Sofort-Phase:**
200mg Magnesium + Vitamin B₂ und B₁₂
- 2. Intermediäre Phase:**
90mg Magnesium + Vitamin B₁
- 3. Langzeit-Phase:**
110mg 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 Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren und bei Raumtemperatur trocken und lichtgeschützt lagern.

Zutaten:

Magnesiumcarbonat, Füllstoff (Cellulose), Magnesiumoxid, Magnesiumsalze der Zitronensäure, Stabilisator (Hydroxypropylmethylcellulose), Vitamin B₁, Vitamin B₂, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Füllstoff (Calciumphosphat), Trennmittel (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, vernetzte Carboxymethylcellulose, Siliciumdioxid, 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

HERMES

Zufuhrempfehlungen für Magnesium und die enthaltenen B-Vitamine

Magnesiumzufuhr	Milligramm/Tag	
	m	w
Kinder		
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
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis 65 Jahre und älter	350	300
Schwangere		
unter 19 Jahre		350
über 19 Jahre		310
Stillende		390

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Zufuhr von Magnesium in: D-A-CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“, 2. Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe 2019 (m = männlich / w = weiblich)

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							
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
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							
2. Trimester	1,2		1,3		1,5		
3. Trimester	1,3		1,4		1,8		
Stillende	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, 5. aktualisierte Ausgabe 2019, (m = männlich / w = weiblich)

*Nach sorgfältiger Bewertung der aktuellen Daten kann der Bedarf an Vitamin B₁₂ nicht mit wünschenswerter Genauigkeit bestimmt werden. Daher werden die Referenzwerte für die Vitamin-B₁₂-Zufuhr als Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr angegeben.

Biolectra Kunden-Service

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

Biolectra Magnesium 400mg 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, schreiben Sie an:

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH
Georg-Kalb-Straße 5–8
82049 Großhesselohe / München

Oder senden Sie uns einfach eine E-Mail an folgende Adresse:

biolectra@hermes-arzneimittel.de