



✓ lactosefrei  
 ✓ glutenfrei  
 Für Vegetarier +  
 Veganer geeignet

# Magnesium

+ B<sub>1</sub>+B<sub>6</sub>+B<sub>12</sub>  
 + Folsäure

## 400

Die Herausforderungen des Alltags und körperliche Belastung durch Beruf oder Sport, erfordern Energie und starke Nerven. Hierdurch kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium und B-Vitaminen entstehen.

Körperliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Hierzu zählen auch ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung.

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Eine Speicherung ist nur in begrenztem Umfang möglich.

- Magnesium leistet einen Beitrag zur normalen Muskelfunktion, zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems.
- Vitamin B<sub>1</sub> trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.
- Folsäure trägt zur normalen Blutbildung bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> spielen eine Rolle bei der normalen Bildung der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport wichtig sind.
- Vitamin B<sub>6</sub> leistet einen Beitrag zum normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel.

Zusammensetzung	pro ½ Tablette	% NRV*	pro Tagesportion (=1 Tablette)	% NRV*
Magnesium	200 mg	53 %	400 mg	107 %
Folsäure	300 µg	150 %	600 µg	300 %
Vitamin B <sub>1</sub>	2,1 mg	191 %	4,2 mg	382 %
Vitamin B <sub>6</sub>	2,5 mg	179 %	5 mg	357 %
Vitamin B <sub>12</sub>	2,5 µg	100 %	5 µg	200 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

### Verzehrempfehlung:

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

### Hinweise:

Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

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



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