



# Biolectra<sup>®</sup> MAGNESIUM

150 mg



## Brausetabletten Zitronen-Geschmack

**Brausetablette mit 150 mg Magnesium.  
Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln und Zitronen-Geschmack.**

### 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 trägt unter anderem bei

- 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
- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zu einem ausgeglichenen Elektrolythaushalt

### Wie viel Magnesium brauchen Sie täglich?

Generell beträgt der Tagesbedarf an Magnesium für Erwachsene ab 25 Jahre etwa 300 bis 350 Milligramm. Jugendliche, junge Erwachsene und Stillende haben 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 ist es in bestimmten Lebenssituationen sinnvoll, die Ernährung durch ein Magnesiumprodukt zu ergänzen.

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

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Zufuhr von Magnesium in: D-A-CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe 2020 (m = männlich/w = weiblich)





### Verzehrempfehlung:

Eine Brausetablette in ½ Glas (150 ml) Wasser aufgelöst trinken. Bei Bedarf bis zu 2 Brausetabletten täglich.

### 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 lagern.

Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen desselben Mineralstoffes zu berücksichtigen.

### Zutaten:

Säuerungsmittel (Citronensäure), Säureregulator (Natriumcarbonate), Magnesiumoxid, Säureregulator (Kaliumcarbonate), Maltodextrin, Reisstärke, Natriumchlorid, Säuerungsmittel (Natriumcitrate), Aroma, Süßungsmittel (Cyclamat, Sacharin).

| Nährwertangaben | pro Brausetablette | % der Referenzmenge* |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Magnesium       | 150 mg             | 40 %                 |

\* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Packungsgrößen:

20 Brausetabletten  
40 Brausetabletten

- Zuckerfrei
- Glutenfrei



### Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium 150 mg Brausetabletten Zitronen-Geschmack haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden.

Biolectra Magnesium 150 mg Brausetabletten Zitronen-Geschmack hilft dabei, den individuellen täglichen Magnesiumbedarf zu decken.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium haben, 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](mailto:kontakt@hermes-arzneimittel.com)

77150E-00-0

