



## Nahrungsergänzungsmittel mit 400mg Magnesium pro Stick

### 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.

### Die moderne Magnesium-Versorgung

Bioelectra Magnesium 400mg ultra Direct ist die zeitgemäße und praktische Magnesium-Versor-

gung, mit der man seine Magnesium-Speicher einfach wieder auffüllen kann. Dank der besonderen Darreichungsform als Micro-Pellets d. h. als kleine Kügelchen kann Bioelectra Magnesium 400mg ultra Direct ohne Flüssigkeit eingenommen werden. Ein Stick Bioelectra Magnesium 400mg ultra Direct trägt zur Deckung eines erhöhten Magnesiumbedarfs bei. Einfacher und bequemer geht es kaum. Bioelectra Magnesium 400mg ultra Direct eignet sich besonders gut für Menschen, die beruflich oder privat viel unterwegs oder sportlich aktiv sind. Denn auf Reisen oder beim Sport hat man nicht immer ein Glas Wasser griffbereit.



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, 1. Ausgabe 2015 (m = männlich/ w = weiblich).

**HERMES**

#### Verzehrempfehlung:

1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Bitte den Stick in Pfeilrichtung aufreißen.

#### 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. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

#### Zutaten:

Magnesiumoxid, Säuerungsmittel (Mononatrium-

citrat, Citronensäure), Süßungsmittel (Sorbit, Aspartam, Natriumcyclamat), Verdickungsmittel (Carboxymethylcellulose), Aroma, Trennmittel (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren).

Nährwertangaben	pro Stick	% der Referenzmenge*
Magnesium	400 mg	107 %

\*gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

#### Packungsgrößen:

20 Sticks  
40 Sticks

#### Geschmacksrichtungen:

Zitronengeschmack  
Orangengeschmack

#### Nur in Apotheken erhältlich!

#### Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium 400mg ultra Direct haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden. Biolectra Magnesium 400mg ultra Direct hilft dabei, den individuellen täglichen Magnesiumbedarf zu decken.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium 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

#### Schon probiert?



nur 1 Kapsel täglich

mit hoch konzentriertem Magnesium

schnell und einfach einzunehmen

#### Verzehrempfehlung:

1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken.

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.