



Beipackzettel online - ein Service Ihrer Versandapotheke mycare.  
Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern zu Fragen  
rund um das Produkt - per E-Mail: [service@mycare.de](mailto:service@mycare.de) oder per Telefon:  
0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen: [www.mycare.de](http://www.mycare.de)

[Zum Produkt »](#)



system

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

# MAGNESIUM 500 DEPOT

+ B-VITAMINE

Zur Nahrungsergänzung bei erhöhtem Bedarf

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Doppelherz system Produkt entschieden haben! Doppelherz system Produkte bieten eine sinnvolle, systematisch abgestimmte Kombination verschiedener Inhaltsstoffe – Gesundheit mit System.

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Eine Speicherung ist nur in begrenztem Umfang möglich. Durch eine starke körperliche Belastung in Beruf oder Sport, einen erhöhten Schweißverlust oder eine unausgewogene Ernährung kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium entstehen.

Die **MAGNESIUM 500 DEPOT** Tabletten von Doppelherz system führen dem Körper über viele Stunden des Tages Magnesium für eine normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems zu:

- Die Direktphase liefert 300 mg Magnesium mit einem Citratanteil von 50 mg in Kombination mit 2,5 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 2,2 mg Vitamin B<sub>1</sub> und 5 µg Vitamin B<sub>12</sub>.
- Die Depotphase liefert 200 mg Magnesium zusammen mit 2,5 mg Vitamin B<sub>6</sub>.

### Was bietet das 2-Phasen Depot?

Das 2-Phasen Depot von Doppelherz system besteht aufgrund eines speziell entwickelten Herstellungsverfahrens aus zwei unterschiedlichen Tablettenschichten. Es arbeitet nach dem Prinzip der schnellen Nährstofffreigabe und Langzeit-Nährstofffreigabe.

### Das Prinzip von Direktphase und Depotphase

In der „Depotphase“ wird das enthaltene Magnesium über viele Stunden nach und nach freigegeben und dem Körper so anhaltend durch kleinere „Portionen“ über den Tag verteilt zur Verfügung gestellt. Dagegen wird das Magnesium der „Direktphase“ zügiger freigegeben. Es steht dem Körper so schneller zur Verfügung.

- **Magnesium** unterstützt den normalen Energiestoffwechsel sowie die normale Funktion des Nervensystems. Der Mineralstoff leistet einen Beitrag zum Elektrolytausgleich und zur normalen Muskelfunktion.
- **Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>** tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützen die normale Funktion des Nervensystems. Die Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei. Vitamin B<sub>1</sub> leistet einen Beitrag für die normale Herzfunktion.

### 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, eine ½ Tablette einnehmen.

### Hinweise:

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

Für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion nicht geeignet.

Zusammensetzung	pro ½ Tablette	% NRV*	pro 1 Tablette	% NRV*
Magnesium	250 mg	66,5 %	500 mg	133 %
Vitamin B <sub>1</sub>	1,1 mg	100 %	2,2 mg	200 %
Vitamin B <sub>6</sub>	2,5 mg	178,5 %	5 mg	357 %
Vitamin B <sub>12</sub>	2,5 µg	100 %	5 µg	200 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011



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