



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 »](#)

# Biolectra<sup>®</sup> MAGNESIUM

300 mg



Kapseln

## Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg Magnesium pro Kapsel.

### 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 Ermüdung
- zum Erhalt gesunder Knochen und Zähne
- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zu einem ausgeglichenen Elektrolythaushalt

### Wie viel Magnesium brauchen Sie täglich?

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene, tägliche Magnesiumzufuhr für Erwachsene ab 19 Jahren beträgt je nach Geschlecht 300 bzw. 350 Milligramm<sup>1</sup>.

Bei sportlich aktiven Menschen oder Personen, die mental stark beansprucht sind oder körperlich schwere Tätigkeiten ausüben, kann der Magnesiumbedarf erhöht sein.

Kann der individuelle Tagesbedarf an Magnesium über eine ansonsten ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ausreichend gedeckt werden, kann es sinnvoll sein, die Ernährung durch ein Magnesiumprodukt zu ergänzen.

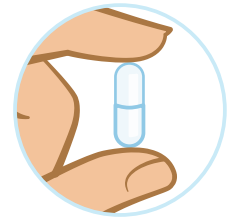
### Die tägliche Magnesium-Versorgung in einer Kapsel

Bereits eine einzige Biolectra Magnesium 300 mg Kapsel genügt, um die empfohlene Tagesdosis von 300 mg<sup>1</sup> Magnesium aufzunehmen.

Bequemer und einfacher geht es kaum.

Biolectra Magnesium 300 mg Kapseln enthalten eine sehr kompakte Magnesiumverbindung mit einem hohen Gehalt an Magnesium. Der Vorteil:

Obwohl die Kapseln klein und leicht zu schlucken sind, passt besonders viel Magnesium hinein.



Magnesiumzufuhr	Milligramm/Tag	
	m	w
<b>Kinder</b>		
4 bis unter 7 Jahre	190	
7 bis unter 10 Jahre	240	
10 bis unter 13 Jahre	260	230
13 bis unter 15 Jahre	280	240
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>		
15 bis unter 19 Jahre	330	260
19 bis 65 Jahre und älter	350	300
<b>Schwangere</b>	300	
<b>Stillende</b>	300	

<sup>1</sup> Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung):  
D-A-CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“,  
2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021  
(m = männlich / w = weiblich).

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

### Verzehrempfehlung:

1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken.

### 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.

Nährwertangaben	pro Kapsel	% der Referenzmenge*
Magnesium	300 mg	80 %

\* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Zutaten:

Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Stärke, Trennmittel (Polyethylenglycol).

### Packungsgrößen:

20 Kapseln  
40 Kapseln  
100 Kapseln



- Zuckerfrei
- Glutenfrei
- Lactosefrei

### Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium 300 mg Kapseln haben Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel entschieden.

Biolectra Magnesium 300 mg Kapseln helfen dabei, den individuellen täglichen Magnesiumbedarf zu decken.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium haben, so 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



16801C\_BZ-01-1  
600099962/ 00/00/00/00