



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 oder per Telefon:
0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen: www.mycare.de

[Zum Produkt »](#)

Biolectra[®] MAGNESIUM

150 mg



Brausetabletten Zitronen-Geschmack

Brausetablette mit 150 mg Magnesium. Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln.

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 Milligramm¹.

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.

Magnesiumzufuhr	Milligramm/Tag	
	m	w
Kinder		
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
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	330	260
19 bis 65 Jahre und älter	350	300
Schwangere	300	
Stillende	300	

¹ 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:

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.

Zutaten:

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

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

* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Packungsgrößen:

20 Brausetabletten

40 Brausetabletten



- **Zuckerfrei**
- **Glutenfrei**
- **Lactosefrei**

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 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



77150F-00-1