

Biolectra[®] MAGNESIUM



400 mg



Nerven & Muskeln Vital Orangen-Geschmack

+ B-Vitamine

Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln und Magnesium, Vitamin B₁, Vitamin B₂, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂.

Das hochdosierte Magnesium und die Kombination von verschiedenen B-Vitaminen unterstützen nicht nur eine vitale Muskel-, sondern auch eine gesunde Nervenfunktion.

Magnesium spielt eine wichtige Schlüsselrolle im Organismus

Ob für Muskulatur, Nerven, Knochen, seelisches Wohlbefinden – Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im menschlichen Körper. Er aktiviert über 300 körpereigene Enzyme und ist damit für zahlreiche lebenswichtige Stoffwechselforgänge 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
- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zu einem ausgeglichenen Elektrolythaushalt

Wie viel Magnesium brauchen Sie täglich?

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Schätzwerte für eine angemessene 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.

B-Vitamine – Unterstützung für unseren Energiehaushalt und das Nervensystem

Vor allem in stressigen Zeiten benötigt der Körper jede Menge Energie und gute Nerven. B-Vitamine leisten hierzu einen wichtigen Beitrag. So unterstützen die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂ den Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems. Auch unsere Muskeln benötigen Energie und ein funktionierendes Nervensystem. Zusätzlich zu Magnesium tragen die Vitamine B₂, B₆ und B₁₂ ebenfalls zur Verringerung von

Müdigkeit und Ermüdung bei. Darüber hinaus haben die enthaltenen B-Vitamine zahlreiche weitere, für den Körper wichtige Funktionen. Vitamin B₁ unterstützt zum Beispiel eine normale Herzfunktion, Vitamin B₂ schützt unseren Körper vor oxidativem Stress und die Vitamine B₆ + B₁₂ unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.

Micro-Pellets mit „Depot-Effekt“ im praktischen Direct-Stick

Das aus Micro-Pellets bestehende Direktgranulat ist eine moderne Darreichungsform für die schnelle und direkte Einnahme ganz ohne Flüssigkeit – besonders geeignet für unterwegs oder bei Schluckbeschwerden.

Dank der besonderen Galenik wird das Magnesium aus den Micro-Pellets verzögert über einen Zeitraum von mehreren Stunden freigesetzt und dem Körper so schrittweise für die Aufnahme zur Verfügung gestellt.



Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr für Magnesium und Vitamin B₁₂ sowie die empfohlene Zufuhr für die Vitamine B₁, B₂ und B₆:

| 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 |

| Alter | Vitamin B ₁ mg/Tag | | Vitamin B ₂ mg/Tag | | Vitamin B ₆ mg/Tag | | Vitamin B ₁₂ µg/Tag |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----|----------------------------------|-----|----------------------------------|-----|-----------------------------------|
| | m | w | m | w | m | w | |
| Kinder | | | | | | | |
| 4 bis unter 7 Jahre | 0,7 | | 0,8 | | 0,7 | | 2,0 |
| 7 bis unter 10 Jahre | 0,9 | 0,8 | 1,0 | 0,9 | 1,0 | | 2,5 |
| 10 bis unter 13 Jahre | 1,0 | 0,9 | 1,1 | 1,0 | 1,2 | | 3,5 |
| 13 bis unter 15 Jahre | 1,2 | 1,0 | 1,4 | 1,1 | 1,5 | 1,4 | 4,0 |
| Jugendliche und Erwachsene | | | | | | | |
| 15 bis unter 19 Jahre | 1,4 | 1,1 | 1,6 | 1,2 | 1,6 | 1,4 | 4,0 |
| 19 bis unter 25 Jahre | 1,3 | 1,0 | 1,4 | 1,1 | 1,6 | 1,4 | 4,0 |
| 25 bis unter 51 Jahre | 1,2 | 1,0 | 1,4 | 1,1 | 1,6 | 1,4 | 4,0 |
| 51 bis unter 65 Jahre | 1,2 | 1,0 | 1,3 | 1,0 | 1,6 | 1,4 | 4,0 |
| 65 Jahre und älter | 1,1 | 1,0 | 1,3 | 1,0 | 1,6 | 1,4 | 4,0 |
| Schwangere | | | | | | | |
| 1. Trimester | | | | | 1,5 | | 4,5 |
| 2. Trimester | 1,2 | | 1,3 | | 1,8 | | 4,5 |
| 3. Trimester | 1,3 | | 1,4 | | 1,8 | | 4,5 |
| Stillende | 1,3 | | 1,4 | | 1,6 | | 5,5 |

¹ Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): D-A-CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“,

3. Auflage, 1. aktualisierte Ausgabe 2025 (m = männlich / w = weiblich). Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen derselben Mineralstoffe und Vitamine zu berücksichtigen.

Verzehrempfehlung:

1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren.

Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben und schlucken.

Bitte den Stick entlang der Markierung 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.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Zutaten:

Magnesiumoxid, Süßungsmittel (Sorbit), Magnesiumcitrat, Süßungsmittel (Xylit), pflanzliches Fett (Palmöl, Kokosnussöl, Rapsöl) ganz gehärtet, Vitamin B₁, Vitamin B₂, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Verdickungsmittel (Natrium-Carboxymethylcellulose), Aroma, Süßungsmittel (Sucralose).

| Nährwertangaben | pro Stick | % der Referenzmenge* |
|-------------------------|-----------|----------------------|
| Magnesium | 400 mg | 107 % |
| Vitamin B ₁ | 1,1 mg | 100 % |
| Vitamin B ₂ | 1,4 mg | 100 % |
| Vitamin B ₆ | 1,4 mg | 100 % |
| Vitamin B ₁₂ | 2,5 µg | 100 % |

* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Packungsgrößen:

30 Sticks

60 Sticks

100 Sticks

- Vegan
- Zuckerfrei
- Glutenfrei
- Lactosefrei

Biolectra Kunden-Service

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium und B-Vitamine 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

