



**Bioelectra®**  
MAGNESIUM 300mg

Direct



## Nahrungsergänzungsmittel mit 300mg 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 350mg. Jugendliche, junge Erwachsene und Stillende haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Auch bei sportlich aktiven Menschen oder Personen die mental stark beansprucht sind oder körperlich schwere Tätigkeiten haben, kann eine erhöhte Magnesiumzufuhr notwendig sein.

Kann der individuelle Tagesbedarf an Magnesium über eine ansonsten ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ausreichend gedeckt werden, so ist es in bestimmten Lebenssituationen sinnvoll, die Ernährung durch ein Magnesiumprodukt zu ergänzen.

### Die moderne Magnesium-Versorgung

Bioelectra Magnesium 300mg Direct ist die zeitgemäße und praktische Magnesium-Versorgung,

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 300mg Direct ohne Flüssigkeit eingenommen werden. Bereits ein Stick täglich genügt, um die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesdosis von 300mg\* Magnesium aufzunehmen.

Bioelectra Magnesium 300mg 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.



\* Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Magnesiumzufuhr für Frauen ab 25 Jahre.

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“, 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 Verzehr-  
menge 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).

Nährwert- angaben	pro Beutel	% der Referenzmenge*
Magnesium	300 mg	80 %

\*gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

**Packungsgrößen:**

20 Sticks  
40 Sticks  
60 Sticks

**Geschmacksrichtungen:**

Zitronengeschmack  
Orangengeschmack

**Nur in Apotheken erhältlich!****Biolectra Kunden-Service**

Mit Biolectra Magnesium 300mg Direct haben  
Sie sich für ein hochwertiges Nahrungsergän-  
zungsmittel entschieden. Biolectra Magnesium  
300mg Direct hilft dabei, den individuellen  
täglichen Magnesiumbedarf zu decken.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesi-  
um 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 Verzehr-  
menge darf nicht überschritten werden.

Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen  
Kindern aufbewahren und bei Raumtemperatur  
trocken lagern.