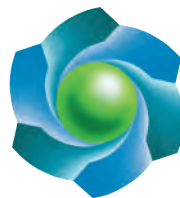


Biolectra®

MAGNESIUM *Direct*



Diätetisches Lebensmittel zur täglichen Magnesium-Versorgung bei erhöhtem Bedarf.

300 mg Magnesium pro Beutel.

Magnesium – der unentbehrliche Mineralstoff für Ihr Wohlbefinden

Magnesium ist für den Menschen lebenswichtig. Herz, Nerven und Muskeln brauchen diesen Mineralstoff. Daneben ist Magnesium auch an der Aktivierung von über 300 Enzymen beteiligt, die für einen reibungslosen Ablauf zahlreicher Stoffwechselläufe sorgen.

Der Körper kann Magnesium nicht selbst produzieren, deshalb ist eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung erforderlich. Doch magnesiumarme Nahrungsmittel, einseitige Ernährung, Stress, schweißtreibende Sportarten, stark beanspruchte Muskeln oder übermäßiger Alkoholgenuß machen es oft schwierig, die notwendige Tagesmenge von 300 bis 400 mg (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) zu erreichen.

Eine Unterversorgung kann sich in erhöhter Stressanfälligkeit, herabgesetzter Belastbarkeit und Schwankungen des Allgemeinbefindens äußern. Um mit der Magnesium-Versorgung auf der sicheren Seite zu sein, empfiehlt es sich, einmal täglich den Inhalt eines Beutels Biolectra Magnesium Direct zu verzehren.

Ursachen von Magnesium-Mangel

Die Ursachen für einen Magnesium-Mangel sind vielfältig. Ein Großteil der Magnesium-Zufuhr erfolgt durch pflanzliche Lebensmittel, wie Gemüse und Getreide. Der Magnesium-Gehalt in pflanzlichen Lebensmitteln hat in den letzten Jahren jedoch aufgrund der Bodenverarmung und intensivierter Anbaumethoden abgenommen.

Bei der Ausmahlung von Getreide kommt es zusätzlich zu erheblichen Magnesium-Verlusten, da die dabei entfernten Randschichten des Getreidekorns den höchsten Magnesium-Gehalt aufweisen. Selbst beim Kochen von Gemüse gehen große Mengen an Magnesium ins Kochwasser über.

Auch unsere Ernährungsgewohnheiten (zu viel Fett, Eiweiß und Alkohol; zu wenig Vollkornprodukte und Ballaststoffe) zehren an unseren Magnesium-Speichern. So begünstigt beispielsweise übermäßiger Alkoholgenuß eine Magnesium-Unterversorgung, da Alkohol die Magnesium-Ausscheidung über die Niere erhöht.

Wie viel Magnesium brauchen Sie?

Generell beträgt der Tagesbedarf an Magnesium etwa 300 bis 400 Milligramm.

Jugendliche und junge Erwachsene, Schwangere und Stillende sowie ältere Personen haben einen erhöhten Bedarf. Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass die Magnesium-Versorgung speziell in diesen Gruppen häufig nicht ausreicht.

Magnesiumzufuhr	Milligramm/Tag	
	m	w
Kinder		
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
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis 65 Jahre und älter	350	300
Schwangere		
unter 19 Jahre		350
über 19 Jahre		310
Stillende		390

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Zufuhr von Magnesium in: D_A_CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ 2000. (m = männlich / w = weiblich)

HERMES

Biolectra Magnesium Direct

Diätetisches Lebensmittel mit Süßungsmitteln zur täglichen Magnesium-Versorgung bei erhöhtem Bedarf (z. B. bei intensiver Muskelerkennung). Geeignet zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes sowie bei kalorienarmer Ernährung.

Diätetische Lebensmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verzehrempfehlung

1x täglich den Inhalt eines Beutels verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Bitte den Beutel in Pfeilrichtung aufreißen.

Zutaten

Magnesiumoxid, Säuerungsmittel (Natriumcitrat, Citronensäure), Sorbit, Verdickungsmittel (Carboxymethylcellulose), Aroma, Süßstoffe (Aspartam, Natriumcyclamat), Trennmittel (Magnesiumsalze von Speisefettsäuren).

Hinweis für Diabetiker

Ein Beutel Biolectra Magnesium Direct enthält 0,01 BE (Proteinheiten).

Enthält eine Phenylalaninquelle.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nährwertangaben

	pro 100 g	pro Beutel	% des Tagesbedarfs pro Beutel*
Brennwert	176 kJ (42 kcal)	1,8 kJ (0,4 kcal)	
Eiweiß	0,5 g	0,01 g	
Kohlenhydrate	9,8 g	0,1 g	
Fett	0 g	0 g	
Magnesium	30 g	300 mg	100 %

*gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

Bei Raumtemperatur trocken lagern.

Packungsgrößen

20 Beutel = 20 g und 40 Beutel = 40 g

Nur in Apotheken erhältlich!

Biolectra Kunden-Service

Mit Biolectra Magnesium Direct haben Sie sich für ein hochwertiges diätetisches Lebensmittel entschieden. Biolectra Magnesium Direct hilft Ihnen sowohl eine bereits bestehende Magnesium-Unterversorgung schnell und gut verträglich auszugleichen als auch Ihre tägliche Magnesium-Versorgung bei einem erhöhten Bedarf sicherzustellen (z. B. bei intensiver Muskelerkennung).

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Magnesium haben, fordern Sie einfach gratis unsere Infor-

mationsbroschüre mit Gesundheitstest an.

Schneiden Sie den Coupon aus und senden Sie ihn ausgefüllt und unterschrieben an:

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH

Pharma • Ernährung • Kosmetik

Georg-Kalb-Str. 5-8

82049 Großhesselohe/München

www.hermes-arzneimittel.de

Oder senden Sie uns einfach eine E-Mail an folgende Adresse:

biolectra@hermes-arzneimittel.de



Ja, senden Sie mir kostenlos die Biolectra Informationsbroschüre mit Gesundheitstest zu!

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße, Nr.:

PLZ:

Ort:

E-Mail:

Aus Datenschutzgründen: Mit der Speicherung meiner Adresse und der Zusendung weiterer Informationsunterlagen bin ich einverstanden. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Datum/Unterschrift: _____

