



# Magnesium

+ B<sub>1</sub>+ B<sub>6</sub>+ B<sub>12</sub>  
+ Folsäure

## 400

Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel

*lactose- & glutenfrei*

Die Herausforderungen des Alltags und körperliche Belastung durch Beruf oder Sport erfordern Energie, Muskelkraft und Nerven. Eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist dabei eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers.

### Magnesium 400 mg – bei körperlicher Belastung

**Magnesium** ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Außerdem ist eine Speicherung nur in begrenztem Umfang möglich. Gute Magnesiumlieferanten sind z. B. Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, viele Gemüsesorten sowie Leber, Geflügel und Fisch.

**Magnesium** trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei und leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems und des Muskels.

**Vitamin B<sub>1</sub>** leistet zusätzlich einen Beitrag zur normalen Herzfunktion und spielt wie die Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> eine Rolle bei der normalen Funktion des Nervensystems.

Die **Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>** leisten einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport im Blut sorgen. Zusätzlich tragen sie zur normalen Funktion des Immunsystems bei, das bei körperlicher Aktivität besonders gefordert sein kann.

**Folsäure** spielt eine Rolle bei der normalen Zellteilung und Blutbildung. Sie trägt zusammen mit den Vitaminen B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei.

### Eine Tablette enthält:

400 mg Magnesium, 4,2 mg Vitamin B<sub>1</sub>, 5 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 5 µg Vitamin B<sub>12</sub>, 600 µg Folsäure

### Verzehrempfehlung:

Täglich ½ – 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

In Zeiten regelmäßiger körperlicher Belastung (z. B. Beruf und Sport) kommt es zu einem erhöhten Magnesiumbedarf. Eine Ursache dafür ist die Beteiligung von Magnesium am Energiestoffwechsel unserer Körperzellen und der Funktion der Muskelzellen. Liegt dann eine unausgewogene/magnesiumarme Ernährung vor, empfiehlt sich die Nahrungsergänzung mit 1 Tablette täglich. Liegt lediglich eine unausgewogene/magnesiumarme Ernährung vor, empfiehlt sich die Einnahme von ½ Tablette.



  
**Queisser**  
PHARMA  
GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg