



400 mg Magnesium  
600 µg Folsäure  
+ weitere Nährstoffe

✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Die Herausforderungen des Alltags und körperliche Belastung durch Beruf oder Sport, erfordern Energie und starke Nerven. Hierdurch kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium und B-Vitaminen entstehen.

Körperliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Hierzu zählen auch ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung.

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Eine Speicherung ist nur in begrenztem Umfang möglich.

- Magnesium leistet einen Beitrag zur normalen Muskelfunktion, zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion des Nervensystems.
- Vitamin B<sub>1</sub> trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.
- Folsäure trägt zur normalen Blutbildung bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.
- Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> spielen eine Rolle bei der normalen Bildung der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport wichtig sind.
- Vitamin B<sub>6</sub> leistet einen Beitrag zum normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel.

| Zusammensetzung         | pro ½ Tablette | % NRV* | pro Tagesportion<br>(=1 Tablette) | % NRV* |
|-------------------------|----------------|--------|-----------------------------------|--------|
| Magnesium               | 200 mg         | 53 %   | 400 mg                            | 107 %  |
| Folsäure                | 300 µg         | 150 %  | 600 µg                            | 300 %  |
| Vitamin B <sub>1</sub>  | 2,1 mg         | 191 %  | 4,2 mg                            | 382 %  |
| Vitamin B <sub>6</sub>  | 2,5 mg         | 179 %  | 5 mg                              | 357 %  |
| Vitamin B <sub>12</sub> | 2,5 µg         | 100 %  | 5 µg                              | 200 %  |

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

**Verzehrempfehlung:**  
Täglich ½ – 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen. Bei erhöhtem Magnesiumbedarf aufgrund starker körperlicher Belastung in Beruf und Sport in Verbindung mit einer magnesiumarmen Ernährung, 1 Tablette einnehmen. Liegt lediglich eine unausgewogene Ernährung vor, eine ½ Tablette einnehmen.

**Hinweise:**  
Mengen über 250 mg Magnesium können bei empfindlichen Personen abführend wirken.

Für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.



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