



*lactose- & glutenfrei*

## Magnesium als Beitrag für die Muskelfunktion und das Elektrolytgleichgewicht

Eine optimale Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Magnesium und Kalium arbeiten in zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper zusammen.

**Magnesium** leistet einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel sowie zur Funktion des Nervensystems und der Muskeln.

Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

**Kalium** spielt ebenso wie Magnesium für die normale Funktion des Nervensystems und der Muskeln eine Rolle und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

**Eisen** spielt bei der normalen Bildung der roten Blutkörperchen, die wichtig für den Sauerstofftransport im Blut sind, eine Rolle. Außerdem trägt es zum normalen Energiestoffwechsel sowie zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Da der Körper Eisen nicht selbst bilden kann, sollte es regelmäßig und ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden.

In bestimmten Situationen ist der Eisenbedarf erhöht und eine ausreichende Versorgung nicht immer gegeben. Eine betont pflanzliche oder unausgewogene Ernährung kann eisenarm sein oder Bestandteile enthalten (z. B. schwarzer Tee, Kaffee), die die Eisenaufnahme stören.

**Zink** leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems, das durch körperliche Aktivität und Sport besonders gefordert werden kann.

**Chrom** spielt eine Rolle für den normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und für den Erhalt eines normalen Blutzuckerspiegels.

**Vitamin B<sub>6</sub>** trägt zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Zusätzlich spielt es eine Rolle im normalen Eiweißstoffwechsel.

**Vitamin B<sub>12</sub>** leistet einen Beitrag zur normalen Funktion der Nerven und spielt wie Eisen bei der normalen Bildung der roten Blutkörperchen eine Rolle.

Bei unausgewogener Ernährung in Verbindung mit einem erhöhten Nährstoffbedarf, z. B. durch körperliche Anstrengung kann die Ernährung mit den Doppelherz Magnesium + Kalium Tabletten gezielt ergänzt werden.

### Eine Tablette enthält:

400 mg Magnesium, 300 mg Kalium, 5 mg Zink, 30 µg Chrom, 3,5 mg Eisen, 4 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 2 µg Vitamin B<sub>12</sub>

### Hinweis:

Personen mit Nieren- oder Herzerkrankungen sollten vor der Einnahme von Kalium Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.



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