



Beipackzettel online - ein Service Ihrer Versandapotheke mycare.  
Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern zu Fragen  
rund um das Produkt - per E-Mail: [service@mycare.de](mailto:service@mycare.de) oder per Telefon:  
0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen: [www.mycare.de](http://www.mycare.de)

[Zum Produkt »](#)



✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# Magnesium + Kalium 400

Besonders in Zeiten körperlicher Beanspruchung braucht der Körper zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit ausreichend Nährstoffe.

Magnesium und Kalium sind an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt.

- Magnesium leistet einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Muskelfunktion. Der Mineralstoff unterstützt die normale Funktion des Nervensystems und trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.
- Kalium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei und leistet einen Beitrag zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.
- Zink leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems, das durch körperliche Aktivität und Sport besonders gefordert sein kann.
- Chrom spielt eine Rolle für den normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und für den Erhalt eines normalen Blutzuckerspiegels.
- Eisen trägt zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen und zum normalen Sauerstofftransport im Blut bei.
- Vitamin B<sub>6</sub> trägt zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen bei und spielt eine Rolle für den normalen Eiweißstoffwechsel.
- Vitamin B<sub>12</sub> leistet wie Eisen einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen.

Zusammensetzung	pro Tagesportion (= 1 Tablette)	% NRV*
Magnesium	400 mg	107 %
Kalium	400 mg	20 %
Zink	5 mg	50 %
Chrom	30 µg	75 %
Eisen	3,5 mg	25 %
Vitamin B <sub>6</sub>	4 mg	286 %
Vitamin B <sub>12</sub>	2 µg	80 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen. Die Tabletten können bei Bedarf auch in zwei Hälften zerteilt werden

#### Hinweise:

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

Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

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

Ab einer Menge von 3,5 mg Zink pro Tag sollte auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel verzichtet werden.

