



✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei  
Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

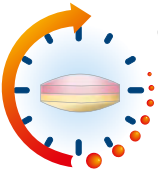
# Magnesium + B12 500

2-Phasen  
DEPOT

Erhöhte körperliche Belastungen in Beruf und Sport beanspruchen Muskeln und Nerven. Hierdurch kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium und Vitamin B12 entstehen.

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Eine Speicherung ist nur in begrenztem Umfang möglich. Eine sehr gute Vitamin B12 Quelle stellen tierische Lebensmittel dar. Lebensmittel pflanzlicher Herkunft enthalten normalerweise nur geringe Mengen an Vitamin B12.

Die Magnesium 500 + B12 2-Phasen Tabletten von Doppelherz enthalten 50 % Magnesium und Vitamin B12 aus der Sofort-Phase und 50 % Magnesium und Vitamin B12 aus der Depot-Phase.



**2-Phasen-Depot**

- 1. Sofort-Phase:**  
Zügige Freigabe der Nährstoffe.
- 2. Depot-Phase:**  
Die Nährstoffe werden über mehrere Stunden freigegeben, für eine anhaltende Versorgung.

- Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei.
- Magnesium + Vitamin B12 leisten einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.
- Magnesium trägt zum Erhalt normaler Knochen bei.
- Vitamin B12 leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Nervensystems.
- Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Zusammensetzung	pro ½ Tablette	% NRV*	pro 1 Tablette	% NRV*
Magnesium	250 mg	66,5 %	500 mg	133 %
Vitamin B12	112,5 µg	4500 %	225 µg	9000 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

#### Verzehrempfehlung:

Täglich ½ – 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen. Bei erhöhtem Magnesiumbedarf z. B. aufgrund starker körperlicher Belastung in Verbindung mit einer magnesiumarmen Ernährung, 1 Tablette täglich einnehmen. Liegt lediglich eine unausgewogene Ernährung vor, eine ½ Tablette einnehmen.

#### Hinweise:

Für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion nicht geeignet.

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



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de