



✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier  
geeignet

# Magnesium + D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub> 500

DEPOT

Erhöhte körperliche Belastungen in Beruf und Sport, das Älterwerden und besondere Ernährungsweisen können Muskeln und Nerven beanspruchen. Hierdurch kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium entstehen. Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Eine Speicherung ist nur in begrenztem Umfang möglich. Gesunde Knochen sind in jedem Alter wichtig, denn sie bilden das Gerüst unseres Körpers. Für den Knochenerhalt spielen die Vitamine K und D eine wichtige Rolle.

Eine Tablette von Doppelherz enthält 500 mg hochdosiertes Magnesium und 50 µg Vitamin K in Form von Menachinon (MK-7). Das ist ein hochwertiges Vitamin K<sub>2</sub> und kann vom menschlichen Körper gut aufgenommen werden. Außerdem sind 25 µg Vitamin D (entspricht 1000 I.E. = Internationale Einheiten) enthalten. Vitamin D und K tragen im Zusammenspiel zum Erhalt gesunder Knochen bei. Vitamin D trägt außerdem zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei. So dient es als „Einbauhelfer“ für das aus der Nahrung aufgenommene Knochenmineral Calcium.



### Depot-Funktion

Die Nährstoffe werden über mehrere Stunden nach und nach freigegeben und dem Körper so anhaltend zur Verfügung gestellt.

- Magnesium trägt zur normalen Funktion der Muskeln bei und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.
- Vitamin D + K tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.
- Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Zusammensetzung	pro 1/2 Tablette	% NRV*	pro 1 Tablette	% NRV*
Magnesium	250 mg	66,5 %	500 mg	133 %
Vitamin D	12,5 µg	250 %	25 µg	500 %
Vitamin K	25 µg	33,3 %	50 µg	66,5 %

\* 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 nicht geeignet.

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

