



# Magnesium +Calcium+D3

lactose- &  
glutenfrei

## Für Muskelfunktion und Knochenerhalt

Eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers.

**Magnesium und Calcium sind zwei lebensnotwendige Mineralstoffe**, die unser Körper für die Aktivierung und Erhaltung zahlreicher biologischer Prozesse im Körper benötigt.

**Magnesium** ist ein Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Außerdem ist eine Speicherung nur in begrenztem Umfang möglich. Der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln kann heutzutage dazu führen, dass die über die Nahrung aufgenommene Menge Magnesium nicht immer optimal ist. Bei der Zubereitung von Speisen können zusätzliche Verluste auftreten. Aber auch der regelmäßige Genuss von Alkohol entzieht dem Körper Magnesium.

### Magnesium

- leistet einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel
- trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei

**Calcium** wird in unseren Knochen gespeichert. Der Mineralstoff kann bei Bedarf (z. B. bei einer unzureichenden Calciumaufnahme) wieder aus diesem Speicherort freigesetzt werden. Calcium ist also in unserem Körper aktiv. Es wird aufgenommen, im Knochen eingelagert, wieder herausgelöst und muss zum Ausgleich wieder erneut zugeführt werden. Daher ist es wichtig, eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung sicherzustellen. Die deutsche „Nationale Verzehrsstudie“ 2008 ergab, dass in weiten Teilen der Bevölkerung die Calciumversorgung nicht optimal ist.

### Calcium

- wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
- spielt eine Rolle für die normale Muskelfunktion
- leistet einen Beitrag für die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen

Der „**Calcium-Einbauhelfer**“ **Vitamin D** trägt zu einer normalen Verwertung von Calcium, zum normalen Knochenerhalt und zur normalen Muskelfunktion bei.

**Vitamin D** kann der Körper durch regelmäßige Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut selbst herstellen. Diese Eigenproduktion reicht in unseren Breitengraden jedoch oft nicht aus.

### Eine Tablette enthält:

250 mg Magnesium, 450 mg Calcium, 10 µg Vitamin D

### Verzehrempfehlung:

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

Bei unausgewogener Ernährung oder einem erhöhten Nährstoffbedarf durch körperliche Anstrengungen (z. B. Sport) empfiehlt sich eine Nahrungsergänzung mit **Doppelherz Magnesium + Calcium + D3 Tabletten**.

Für ältere Menschen und Frauen in den Wechseljahren kann die Ergänzung dieser beiden Mineralstoffe sowie Vitamin D bei unausgewogener Ernährung besonders wichtig sein – unter anderem, weil der Organismus das Calcium dann nicht mehr so gut verwerten kann.



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