

# Vitamin D + Magnesium

DR. LECHNER®

Vitamin D unterstützt das Immunsystem.  
Vitamin D und Magnesium tragen zur  
normalen Muskelfunktion und zum  
Erhalt normaler Knochen bei



*1000 I.E.*

*67 mg*





## Inhaltsverzeichnis

• Kennen Sie DR. LECHNER®? .....	3
• Was sind Mikronährstoffe? .....	4
• Die Stabilität von Knochen, Muskeln und Nerven .....	6
• Vitamin D – ein Vitamin mit vielfältigen Aufgaben .....	8
• Magnesium – ein Mineralstoff mit vielfältigen Aufgaben .....	10
• Inhaltsstoffe .....	13
• Verzehrempfehlung .....	14
• Überblick DR. LECHNER® Produkte .....	15

## **Kennen Sie DR. LECHNER®?**

DR. LECHNER® Produkte stehen für organisch gebundene Mikronährstoffe wie sie in der Nahrung des Menschen vorkommen. Diese natürlichen Mikronährstoffe werden optimal vom Körper resorbiert und in den Körperzellen verwertet. Dadurch erzielen die hochwertigen Inhaltsstoffe bei geringerer Dosierung eine bessere Wirkung. Die Zutaten der DR. LECHNER® Produkte sind so kombiniert, dass sich die Nährstoffe in ihrer Wirkung unterstützen und nicht gegenseitig behindern.

Die ausgewogene Mikronährstoffversorgung stellt einen wichtigen Baustein für Gesundheit und Vitalität dar. Eine Überversorgung mit Mikronährstoffen ist genauso schädlich wie eine Unterversorgung und kann den Stoffwechsel negativ beeinflussen. DR. LECHNER® Produkte sind ideal abgestimmt und können bedenkenlos kombiniert werden, ohne dass eine Überversorgung droht.



**DR. LECHNER®**

**MIKRONÄHRSTOFFE  
BAUSTEINE FÜRS LEBEN**

## Was sind Mikronährstoffe?

**Mikronährstoffe** sind Nahrungsbestandteile wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und essenzielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die deshalb für uns lebensnotwendig, d. h. essenziell, sind. Sie kommen in geringen Mengen in der Nahrung vor und sind für die gesunde Funktion unseres Körpers lebenswichtig.

Als **Makronährstoffe** bezeichnet man hingegen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, die vor allem als Baustoffe und zur Bereitstellung von Energie dienen. Die gute Versorgung mit allen Mikro- und Makronährstoffen ist Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben.

Vitamin D + Magnesium DR. LECHNER® ist eine Kombination hochwertiger Mikronährstoffe, welche den Mikronährstoffbedarf von Knochen, Muskeln, Nerven und vieler Stoffwechselprozesse berücksichtigt. Die in Vitamin D + Magnesium DR. LECHNER® enthaltenen Mikronährstoffe unterstützen die Versorgung des Körpers mit den lebenswichtigen Bausteinen in organisch gebundener Form. So kann der Körper diese optimal aufnehmen und verwerten.



## Die Stabilität von Muskeln, Knochen und Nerven

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist wichtig für den Erhalt einer normalen Knochen-, Muskel- und Nervenfunktion sowie der körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann sich allerdings negativ auf die geistigen und körperlichen Fähigkeiten auswirken und sollte vermieden werden.

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen kann für gesunde Menschen über eine ausgewogene Ernährung, wie z. B. 5 mal Obst und Gemüse pro Tag sowie 1-2 mal Fisch pro Woche, zu 100 % gewährleistet werden. Bei Stress, Krankheit oder Sport benötigen Sie allerdings mehr Vitalstoffe und sollten unbedingt auf eine angepasste Mikronährstoffversorgung achten. Ihr Körper wird es Ihnen danken.





## Vitamin D – ein Vitamin mit vielfältigen Aufgaben

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein.

Es kann sowohl durch die Nahrung aufgenommen werden, als auch durch einen Prozess im Körper selbst gebildet werden, der durch die Sonnenstrahlen auf der Haut angestoßen wird.

Vitamin D trägt bei zur

- normalen Funktion des Immunsystems
- normalen Aufnahme und Erhaltung normaler Zähne
- Aufrechterhaltung eines normalen Calciumspiegels im Blut
- Erhaltung normaler Knochen
- Erhaltung einer normalen Muskelfunktion



## Vitamin D-Versorgung - Wunsch und Wirklichkeit

Nur sehr wenige Lebensmittel enthalten größere Mengen an natürlichem Vitamin D, allen voran Lebertrane und Salzwasserfische (Sardine, Hering, Lachs, Makrele). Pflanzliche Lebensmittel enthalten sehr wenig, Früchte und Nüsse überhaupt kein Vitamin D.

Die Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln reicht nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht aus, um die angemessene Versorgung mit Vitamin D sicher zu stellen. Bei Männern und Frauen liegt in allen Altersgruppen die Vitamin D-Zufuhr im Durchschnitt deutlich unter den Empfehlungen.



## Magnesium – ein Mineralstoff mit vielfältigen Aufgaben

Magnesium ist an über 300 Reaktionen in unserem Stoffwechsel beteiligt und ein wichtiger Bestandteil von Körperflüssigkeiten und Geweben. So wird Magnesium zur Aktivierung von Vitamin D in der Niere benötigt.

Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium trägt bei

- zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zum Elektrolytgleichgewicht
- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- zu einer normalen Muskelfunktion
- zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne



## Magnesium-Versorgung – Wunsch und Wirklichkeit\*

Vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Brot, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Milch, Käse, Obst, Gemüse oder alkoholfreie Getränke sind besonders reich an Magnesium.

**Aus diesem Grund erreichen 26 % der Männer und 29 % der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr an Magnesium nicht.** Hierbei sind prozentual vor allem ältere Menschen betroffen.

\* Quelle: Nationale Verkehrsstudie

DR. LECHNER® optimiert seine Produkte kontinuierlich und orientiert sich dabei an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Studien.

### Vitamin D + Magnesium DR. LECHNER® ist frei von:

- Gluten
- Fructose
- Laktose
- Aromen
- Konservierungsstoffen
- gentechnisch veränderten Organismen (GMO)



LIEBER NATÜRLICH ist ein Qualitätssiegel für Naturheilmittel aus der Apotheke. Es zeichnet Produkte aus, deren wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sind und die auf unnötige synthetische Farb-, Duft-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe verzichten. Höchste Qualitäts- und Sicherheitsstandards der Produkte werden von den Herstellern garantiert und von verschiedenen Prüfstellen regelmäßig kontrolliert (ISO 9001, GMP).

LIEBER NATÜRLICH – für alle, die lieber natürlich gesund leben.

# Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	pro TD	NRV % / TD
Vitamin D	25 µg $\triangleq$ <b>1000 I.E</b>	500
Magnesium	67 mg	18

**NRV** = Nährstoffbezugswerte nach VO (EG) Nr. 1169/2011

**TD** = Tagesdosis = 1 Kapsel

**Hinweis für Diabetiker** TD (1 Kapsel)  $\triangleq$  0,001 BE

## Wichtiger Hinweis

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dar.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Vitamin D unterstützt das **Immunsystem** und Magnesium die **normale Nervenfunktion**.

Vitamin D trägt zu einer normalen **Aufnahme bzw. Verwertung von Calcium und Phosphor** bei.

Vitamin D trägt zu einem **normalen Calciumspiegel im Blut** bei.

Vitamin D trägt zur Erhaltung **normaler Zähne** und zur **Funktion eines normalen Immunsystems** bei.

Magnesium trägt zur **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** bei.

Magnesium trägt zur **normalen psychischen Funktion** sowie einer **normalen Funktion des Nervensystems** bei.

## Verzehrempfehlung

Jugendliche und Erwachsene verzehren täglich

1 Kapsel 

vor dem Essen mit reichlich Wasser.

Die Kapselhülle ist pflanzlichen Ursprungs.



# Überblick DR. LECHNER® Produkte

**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Arthro**  
DR. LECHNER®

Glucosamin • Chondroitin • Bromelain  
Vitamin C trägt zu einer normalen  
Kollagenbildung bei und normale  
Knorpel- und Knochenfunktion bei.  
Vitamin D trägt zur Erhaltung einer  
normalen Muskelfunktion sowie  
normaler Knochen bei.



**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Basen**  
DR. LECHNER®

Zink unterstützt einen normalen  
Säure-Basen-Stoffwechsel.  
Magnesium & Kalium tragen zur  
normalen Funktion von Muskeln  
und Nerven bei.



**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Immun Balance**  
DR. LECHNER®

Vitamin A, B6, B12, C, D,  
Folsäure, Selen und Zink  
tragen zur normalen Funktion  
des Immunsystems bei.



**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Neuro**  
DR. LECHNER®

DHA\* – trägt zur Erhaltung der  
normalen Gehirnfunktion bei.  
Vitamin B1, B2, B6, B12, C,  
Biotin, Magnesium und Niacin  
tragen zur normalen Funktion  
des Nervensystems bei.



**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Probiotic**  
DR. LECHNER®  
mit neuem probiotischem  
Galaktose-Form  
& Präbiotika



**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Sport Mineral  
Balance**  
DR. LECHNER®

Kalium, Magnesium und  
Vitamin D tragen zu einer  
normalen Muskelfunktion bei.



**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Vitamin D +  
Magnesium**  
DR. LECHNER®

Vitamin D unterstützt das Immunsystem.  
Vitamin D und Magnesium tragen zur  
normalen Muskelfunktion und zum  
Erhalt normaler Knochen bei.



**DR. LECHNER®**  
WIKENANERKEITETE  
BAUSTEINE FÜR LEBEN

**Vital Balance**  
DR. LECHNER®

Die Vitamine B2, B5, C, Niacin,  
Folsäure und Magnesium tragen  
zur Verjüngung von Haut, Geist  
und Ermüdung bei.  
DHA und Omega tragen zu einer nor-  
malen Herz- und Gehirnfunktion bei\*



erhältlich in Ihrer Apotheke



**DR. LECHNER® GMBH**

Deutschland:  
Am Bahnhof 1

74670 Forchtenberg

Österreich:

Am See 20

6370 Kitzbühel

[www.dr-lechner-exklusiv.com](http://www.dr-lechner-exklusiv.com)

[info@dr-lechner-exklusiv.com](mailto:info@dr-lechner-exklusiv.com)