

# MICROSAN®

macht Müde munter

Verbraucherinformation:  
Bitte sorgfältig durchlesen

## Warum MICROSAN®?

- Ermüdungserscheinungen nehmen ab
- Muskel- und Herzmuskelfunktion bleiben im Takt
- das Nervensystem funktioniert normal
- die psychischen Funktionen normalisieren sich

### Durchschnittlicher Nährstoffgehalt von MICROSAN®

Nährstoff	pro Kapsel	NRV*
Magnesium	300 mg	80 %
Vitamin C	50 mg	63 %
Vitamin B <sub>6</sub>	10 mg	714 %
Vitamin B <sub>12</sub>	10 µg	400 %
Folsäure (Vitamin B <sub>9</sub> )	400 µg	200 %

\*Referenzmengen für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen – Nährstoffbezugswerte (NRV = nutrient reference values)

wir  
forschen



## Wie zeigt sich ein Magnesium-Mangel?



### GEHIRN

Müdigkeit,  
Konzentrationsschwäche



### MUSKELN

Muskelkrämpfe



### HERZ

Funktion



Verdauung



### GESCHLECHTSORGANE

Menstruation



Kalte Hände



Kalte Füße



## Magnesium – für Muskeln und Gehirn

Ohne Magnesium könnten unzählige Stoffwechselfvorgänge im Organismus nicht ablaufen. Muskeln (Herz- und Skelettmuskeln) und das Nervensystem arbeiten zum Beispiel nur dann normal, wenn ihnen genügend Magnesium zur Verfügung steht. Ferner trägt Magnesium zur normalen psychischen Funktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Ein Magnesiummangel kann sich deshalb durch ganz unterschiedliche Beschwerden äußern. Zu den bekanntesten zählen Muskelkrämpfe, etwa in den Waden oder Fußsohlen, und Verspannungen. Aber auch Konzentrationsstörungen, Energiemangel, Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden oder sogar Herzrhythmusstörungen können ein Zeichen für einen Magnesiummangel sein.

## Stopp – jeder Akku muss wieder aufgeladen werden

Müdigkeit und Erschöpfung sind heutzutage ein ständiger Begleiter. In der modernen Leistungsgesellschaft wird der Alltag immer schnellerlebiger. Kein Tag vergeht ohne unzählige Termine. Die Anforderungen durch Arbeit und Familie mit Kindern oder auch pflegebedürftige Angehörige summieren sich. Ruhephasen für Körper und Geist finden kaum noch Platz.

Die Ernährung kann helfen, diese Belastungen zu meistern. Doch gerade im hektischen Alltag neigen viele Menschen zu kontraproduktiven Verhaltensweisen wie unausgewogene Ernährung und zu wenig Bewegung. Dabei benötigt der Körper gerade jetzt spezifische Mikronährstoffe, damit der innere Akku sich immer wieder aufladen kann.

## Wofür braucht man Vitamin C, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> und B<sub>12</sub>?

 Energiestoffwechsel  
C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>

 Immunsystem  
C, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>

 Zellteilung  
B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>

 Hormone  
B<sub>6</sub>

 Aminosäuren  
B<sub>6</sub>

 Nervensystem  
C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>

 Psyche  
C, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>

 Müdigkeit, Ermüdung  
C, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>

 Blut  
B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>



### Vitamin C und B-Vitamine – gegen Müdigkeit, für Energie

Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin), Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin) und Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>) tragen dazu bei, Müdigkeit und Ermüdungserscheinungen zu verringern. Auch für die normale Funktion des Nervensystems sind Vitamin C, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> unerlässlich. Gleichzeitig spielen diese Vitamine eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. Hinzu kommt, dass z. B. Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure eng miteinander verknüpft sind.

Folsäuremangel ist mit am häufigsten in Deutschland. Ungefähr 80 % der Männer und Frauen nehmen tagtäglich zu wenig Folsäure zu sich. Bei über 65-jährigen steigt der Anteil auf ca. 90 %. Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> ist vor allem bei Frauen ein Thema. Fast 30 % nehmen zu wenig Vitamin B<sub>12</sub> zu sich.

Trotz Zitrusfrüchten bleibt auch die Vitamin C-Versorgung weiterhin ein Thema. Bei circa einem Drittel der Männer und Frauen ist die Vitamin C-Aufnahme pro Tag zu niedrig.

Das kann Konsequenzen haben, da der menschliche Körper mit Ausnahme von Vitamin B<sub>12</sub> und eingeschränkt Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin) B-Vitamine nicht speichern kann. Ein Überschuss wird mit dem Urin ausgeschieden. Daher ist der Mensch auf eine regelmäßige Zufuhr angewiesen.

## Gut verträglich

MICROSAN® ist glutenfrei, laktosefrei, hefefrei und für eine vegetarische oder vegane Ernährung geeignet.

## 1 Kapsel pro Tag genügt

Dank der optimalen Dosierung der Inhaltsstoffe Magnesium und der Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> und C reicht eine Kapsel pro Tag. Die Dosierung trägt dazu bei, Ermüdungserscheinungen und Müdigkeit z. B. in Belastungssituationen zu verringern.

## Verzehrempfehlung

Einmal täglich eine Kapsel einnehmen.

Die langfristige Einnahme von MICROSAN® wird empfohlen.

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind von großer Bedeutung.

## Aufbewahrung

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Vor Licht, Feuchtigkeit und Hitze geschützt aufbewahren.

## Zutaten

Magnesiumoxid, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Trennmittel: Talkum; Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B<sub>6</sub>), Maltodextrin, Calcium-L-methylfolat, Säuerungsmittel: Trinatriumcitrat, Citronensäure; Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>).

## Packungen

Packung mit 30 Kapseln

## Weitere Informationen

biosyn bietet Ihnen eine Reihe hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel – unter anderem unser Selenprodukt selenase® 200 XXL.

Bitte informieren Sie sich auf: [www.biosyn.de/produkte/nahrungsergaenzungsmittel](http://www.biosyn.de/produkte/nahrungsergaenzungsmittel)

Gerne schicken wir Ihnen kostenlos unseren Folder zu MICROSAN® zu.

Bitte schreiben Sie uns eine Mail: [information@biosyn.de](mailto:information@biosyn.de)  
(Stichwort: VI MICROSAN®)

rufen Sie uns an:  
Tel. +49 (0) 711 575 32 00

oder schreiben Sie uns:  
biosyn Arzneimittel GmbH  
Stichwort: MICROSAN®  
Postfach 1246  
70702 Fellbach, Deutschland

Weitere Informationen über uns auf unserer [facebook](#)-Seite und auf unserem [YouTube](#)-Kanal