

Magnesiumcitrat 125 mg

**Nahrungsergänzungsmittel mit
Magnesium**



- 375 mg reines Magnesium pro Tagesverzehrmenge
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Magnesium trägt zum Erhalt gesunder Knochen bei

NÄHRSTOFFE	PRO 3 KAPSELN	%NRV*
Magnesium	375 mg	100 %

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) NR. 1169/2011 **Keine NRV vorhanden

Vegan, glutenfrei, lactosefrei, ohne Gentechnik, ohne künstliche Aromen

Herstellungsland: Deutschland

PZN	INHALT	NETTO-FÜLLMENGE
09942376	120 Kapseln	112,8 g

Für einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt

Magnesium zählt zu den lebenswichtigen Mineralstoffen, die dem Körper zugeführt werden müssen, da er es nicht selbst herstellen kann. Das Mineral ist für viele Prozesse im Körper existenziell, beispielsweise für den Energiestoffwechsel, für vitale Muskelfunktionen sowie innerhalb der Muskeln und Nerven. Zudem können Faktoren wie eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr oder starkes Schwitzen bei sportlicher Betätigung zu einem erhöhten Magnesiumbedarf führen. Steht dem Körper zu wenig Magnesium zur Verfügung, werden die Membranen durchlässiger für Natrium, Kalium und Calcium, wodurch die Erregbarkeit der Nervenzellen steigt und damit auch die Neigung zu Muskelkrämpfen. Durch Magnesium wird diese Erregbarkeit gesenkt, indem es die Zellmembranen stabilisiert und damit zu einer normalen Muskelfunktion beiträgt.

Je nach Ernährungsweise ist es nicht einfach, den Körper ausreichend mit Magnesium zu versorgen – der tägliche Bedarf liegt für Erwachsene bei ca. 300-400 mg, bei schwangeren und stillenden Frauen ist er nochmals höher. Wird dem Körper zu wenig Magnesium zugeführt, greift er auf das Magnesium in den Knochen oder Körperzellen zurück, um einen konstanten Magnesiumspiegel im Blut sicherzustellen. Daher ist Magnesium auch für den Erhalt vitaler Knochen unerlässlich. Ein Mangel an Magnesium äußert sich oftmals durch häufige Muskelkrämpfe oder auch Augenlidzucken.

Magnesiumcitrat ist die Magnesiumform, die vom Körper am besten und schnellsten aufgenommen wird. Deshalb ist der Anteil an reinem Magnesium geringer als bei der Magnesiumoxidverbindung.

Zutaten:

Trimagnesiumdicitrat, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle).

Verzehrempfehlung:

Täglich 3 x 1 Kapsel mit ausreichend Wasser verzehren.

Magnesiumcitrat 125 mg

Nahrungsergänzungsmittel Magnesium

Wichtige Hinweise

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Hinweis zur Lagerung

Die Dose nach Gebrauch gut verschlossen halten. Kühl, nicht über 25 Grad und trocken lagern.

Zulässige gesundheitsbezogene Angaben:

Magnesium trägt bei zu

- einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- dem Elektrolytgleichgewicht
- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einer normalen Muskelfunktion
- einer normalen Eiweißsynthese
- einer normalen psychischen Funktion
- der Erhaltung normaler Knochen
- der Erhaltung normaler Zähne

Magnesium hat

- eine Funktion bei der Zellteilung