

## Cal-Mag Kapseln

Cal-Mag enthält Calcium und Magnesium in einem ausgewogenen Verhältnis.

Cal-Mag bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, die ausreichende Calcium- und Magnesiumversorgung des Organismus sicherzustellen.



Inhalt	90 Kapseln
<b>PZN</b>	18130051
<b>EAN</b>	9009330913661
<b>Netto-Gewicht</b>	73 g
<b>Packungsinformationen</b>	1 Dose à 90 Kapseln

### Produktwissen

Calcium und Magnesium sind die wichtigsten Strukturbildner im menschlichen Körper und hauptverantwortlich für die Knochen- und Zahnstabilität. Daneben haben sie als Elektrolyte vielfältige Aufgaben innerhalb und außerhalb jeder menschlichen Zelle.

Cal-Mag enthält Calcium und Magnesium in einem ausgewogenen Verhältnis und bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, die ausreichende Calcium- und Magnesiumversorgung des Organismus sicherzustellen. Calcium und Magnesium zählen innerhalb der Mineralstoffe zu den so genannten Mengenelementen. Beim Menschen sind Calcium und Magnesium für eine Reihe lebenswichtiger Vorgänge notwendig. Beide beeinflussen die gesunde Entwicklung von Zähnen und Knochen, wirken sich auf eine normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems aus, sind wichtig für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel, sowie beide Elemente haben eine Funktion bei der Zellteilung.

Magnesium trägt außerdem zu der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht innerhalb und außerhalb der Zellen bei. Es ist bedeutend für die normale Eiweißsynthese und wichtige psychische Funktionen.

Calcium spielt außerdem eine Rolle in der normalen Blutgerinnung und in der normalen Funktion von Verdauungsenzymen. 99 Prozent des Calciums im Körper befindet sich in den Knochen und Zähnen, auch das meiste Magnesium ist im Skelett gespeichert. Bei Bedarf können die Mineralien schnell freigesetzt werden. Magnesium und Calcium werden im Dünndarm resorbiert, wobei sich die Aufnahme von Magnesium durch das Vorhandensein von Calcium deutlich verbessert.

Der Calcium- und Magnesiumspiegel im Blut wird sehr genau durch Hormone reguliert. Das Parathormon, welches in der Nebenschilddrüse gebildet wird, mobilisiert Calcium aus den Knochen, wenn der Calciumspiegel im Blut absinkt und fördert die Aufnahme von Calcium und Magnesium aus der Nahrung.

Calcitonin wird in der Schilddrüse gebildet und ist der Gegenspieler zum Parathormon. Dementsprechend senkt es den Calcium- und Magnesiumspiegel und führt zur Calciumeinlagerung in die Knochen. Um das in der Nahrung enthaltene Calcium und Magnesium besser aufnehmen zu können, benötigt der Körper Vitamin D. Eine hohe Zufuhr von Calcium kann die die Ausscheidung von Magnesium über die Niere fördern. Daher ist das Verhältnis der beiden Mineralstoffe im Körper wichtig. Eine einseitige Zufuhr kann unter Umständen zur Verdrängung des anderen Mineralstoffes führen.

Calcium ist der zentrale Mikronährstoffe für die Entwicklung einer maximal möglichen Knochendichte (peak bone mass). In der Wachstumsphase des Menschen bis zum Alter von ca. 25 - 30 Jahren nehmen Knochengröße, -stabilität und -mineralgehalt bei einer ausreichenden Calciumversorgung ständig zu und erreicht ihren Höhepunkt. Ab dem 3. Lebensjahrzehnt beginnt dann bereits der Abbau der Knochendichte von ca. einem Prozent in jedem weiteren Jahr.

Ein leichter Mangel an Calcium zieht Müdigkeit und Muskelkrämpfe nach sich. Das kann zum Beispiel bei Ausdauersportlern eine Rolle spielen. Auch über den Schweiß geht bei körperlicher Anstrengung viel Calcium verloren.

Bisher ging man davon aus, dass ein Mangel an Magnesium selten vorkommt. Da die Symptome sehr vielfältig sind, werden sie oft auf andere Ursachen zurückgeführt. Bei erhöhten körperlichen Belastungen, wie zum Beispiel durch langanhaltende Durchfallerkrankungen, Schwangerschaften oder Leistungssport, können leichte Magnesium-Mangelerscheinungen entstehen. Kurzfristig auftretende Defizite werden bei ausreichender Versorgung aus den Magnesiumspeichern im Skelett ausgeglichen. Besonders viel Magnesium ist in Vollkorn bzw. Vollkornprodukten, Naturreis, grünem Gemüse sowie in Nüssen und Bohnen enthalten. Geringere Mengen finden sich in Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten.

Calcium dagegen wird aus tierischen Lebensmitteln generell besser vom Körper aufgenommen als aus pflanzlichen Quellen. Wichtige Calciumlieferanten nach Milch und Milchprodukten sind calciumreiche Gemüsearten wie Brokkoli, Grünkohl und Rucola sowie Mineralwasser. Um einen nachhaltigen Effekt auf die Knochendichte auszuüben, ist eine kontinuierlich hohe Calciumversorgung unerlässlich. Um eine einseitige Zufuhr von Calcium zu vermeiden, ist es günstig Magnesium zusätzlich aufzunehmen.

Cal-Mag enthält beide Mineralstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis und in gut resorbierbaren Verbindungen. Es bietet eine einfache Möglichkeit einen ausgewogenen Calcium- und Magnesiumstatus im Körper zu erlangen und zu erhalten.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Calciumcarbonat, Magnesiumcitrat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiumoxid, Calciumcitrat

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Pro Tagesdosis = 3 Kps.	%NRV*
Calcium (Ca)	480 mg	60
Magnesium (Mg)	240 mg	64

\* Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung



3 x 1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

## Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

## Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.