

Magnesium- bisglycinat Plus

**Nahrungsergänzungsmittel mit
Magnesium**



- 333 mg reines Magnesium pro Tagesverzehrmenge
- Sehr gute Bioverfügbarkeit
- Unterstützt das Nervensystem und die Psyche
- Verringert Müdigkeit und Ermüdung

NÄHRSTOFFE	PRO 3 KAPSELN	%NRV*
Magnesium	333 mg	89 %

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

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

Herstellungsland: Deutschland

PZN	INHALT	NETTO-FÜLLMENGE
14268982	120 Kapseln	108 g

Für Muskeln und Nerven

Magnesium ist einer der lebenswichtigen Mineralstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung zugeführt werden muss. Das Mineral ist für viele Prozesse im Körper existenziell, darunter in erster Linie für den Energiestoffwechsel, für vitale Muskelfunktionen sowie für wichtige biochemische Vorgänge innerhalb der Muskeln und Nerven. Wenn dem Körper zu wenig Magnesium zur Verfügung steht, werden die Membranen durchlässiger für Natrium, Kalium und Calcium, wodurch die Erregbarkeit der Nervenzellen steigt und damit auch die Neigung zu Muskelkrämpfen. Magnesium stabilisiert die Zellmembranen, senkt die Erregbarkeit der Nervenzellen und trägt damit zu einer normalen Muskelfunktion bei. Bei einer Unterversorgung mit Magnesium greift der Körper auf das Magnesium in den Knochen oder Körperzellen zurück, um einen konstanten Magnesiumspiegel im Blut sicherzustellen. Ein Magnesiummangel hätte daher auch negative Folgen für ansonsten vitale Knochen.

Der tägliche Bedarf an Magnesium liegt für Erwachsene bei ca. 300 bis 400 mg, bei schwangeren und stillenden Frauen etwas höher. Faktoren wie starkes Schwitzen bei sportlicher Betätigung oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr können zudem zu einem erhöhten Magnesiumbedarf führen. Das für dieses Produkt verwendete Magnesiumbisglycinat ist eine organische Magnesiumverbindung, bei der das Magnesium an eine Aminosäure (Glycin) gebunden ist. Mit dem Vorteil, dass die Aminosäure die empfindsamen Schleimhäute im Verdauungstrakt vor Reizungen durch das Magnesium schützt.

Daher gilt Magnesiumbisglycinat als besonders gut verträglich und verursacht im Vergleich zu anderen Magnesiumverbindungen nur selten Durchfall. Zudem kann das Magnesium dank der Aminosäure sehr gut resorbiert werden, da es nicht die üblichen Resorptionswege gehen muss.

Zutaten:

Magnesiumbisglycinat, Füllstoff: Reismehl, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Magnesiumcarbonat, Trimagnesiumdicitrat

Magnesium- bisglycinat Plus

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium

Verzehrempfehlung:

Täglich 3 Kapseln mit ausreichend Wasser
verzehren.

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