

## Magnesium Citrat Kapseln

Magnesium-Citrat enthält eine gut resorbierbare organische Magnesium-Verbindung und bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, eine ausreichende Magnesiumversorgung des Organismus sicherzustellen.

Magnesium ist für einen gesunden Knochen- und Muskelaufbau im menschlichen Körper sehr wichtig und spielt eine bedeutende Rolle im Energiestoffwechsel. Daneben nimmt es als Elektrolyt vielfältige Aufgaben innerhalb und außerhalb jeder menschlichen Zelle wahr.



Inhalt	90 Kapseln
<b>PZN</b>	18092014
<b>EAN</b>	9009330913135
<b>Netto-Gewicht</b>	78 g
<b>Packungsinformationen</b>	1 Dose à 90 Kapseln

### Produktwissen

Magnesium ist für einen gesunden Knochen- und Muskelaufbau im menschlichen Körper sehr wichtig und spielt eine bedeutende Rolle im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten. Daneben nimmt es als Elektrolyt vielfältige Aufgaben innerhalb und außerhalb jeder menschlichen Zelle wahr.

Magnesium Citrat bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, eine ausreichende Magnesiumversorgung des Organismus sicherzustellen. Magnesium zählt innerhalb der Mineralstoffe zu den so genannten Mengenelementen. Im menschlichen Organismus ist Magnesium für eine Reihe lebenswichtiger Vorgänge notwendig. Es ist ein wichtiger Strukturbildner und findet sich vorwiegend in den Zähnen und im Skelett, wo es deren gesunde Entwicklung beeinflusst.

Als Elektrolyt spielt es eine wichtige Rolle für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Als Co-Faktor von über 300 verschiedenen Enzymen, ist Magnesium wichtig für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung. Magnesium trägt außerdem zu der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zum Elektrolytgleichgewicht innerhalb und außerhalb der menschlichen Zellen bei. Es ist bedeutend für die normale Eiweißsynthese und wichtige psychische Funktionen. Das meiste Magnesium ist im Skelett gespeichert. Bei Bedarf kann das Mineral schnell aus den Knochen freigesetzt werden.

Magnesium wird im Dünndarm aus der Nahrung resorbiert. Der Magnesiumspiegel im Blut wird sehr genau durch Hormone reguliert. Das Parathormon, welches in der Nebenschilddrüse gebildet wird, fördert die Aufnahme von Magnesium aus der Nahrung. Calcitonin wird in der Schilddrüse gebildet und ist der Gegenspieler zum Parathormon. Dementsprechend senkt es den Magnesiumspiegel im Blut und bewirkt die Einlagerung in die Knochen.

Um das in der Nahrung enthaltene Magnesium besser aufnehmen zu können, benötigt der Körper Vitamin D. Bisher ging man davon aus, dass ein Mangel an Magnesium selten vorkommt. Da die Symptome eines Mangels sehr vielfältig sind, werden sie oft auf andere Ursachen zurückgeführt. Sie reichen von Leistungsschwäche, Müdigkeit, migräneartigen Kopfschmerzen über Herzschmerzen bis hin zu Bauch- und Muskelkrämpfen. Ursache für einen Magnesiummangel kann eine einseitige und magnesiumarme Ernährung sein oder eine erhöhte körperliche Belastungen, wie zum Beispiel durch langanhaltende Durchfallerkrankungen, Schwangerschaft oder Leistungssport. Alkoholmissbrauch, Diuretikaeneinnahme und bestimmte Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Schilddrüsenüberfunktion bewirken erhöht Magnesiumverlusten über die Niere. Auch Absorptionsstörungen durch entzündliche Darmerkrankungen oder Kurzdarmsyndrom können eine Magnesiummangelsituation verursachen. Kurzfristig auftretende Defizite werden bei ausreichender Versorgung aus den Magnesiumspeichern im Skelett ausgeglichen.

Besonders viel Magnesium ist in Vollkornprodukten, Naturreis, grünem Gemüse sowie in Nüssen und Bohnen enthalten. Geringere Mengen finden sich in Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten. Im Dünndarm wird das aufgenommene Magnesium immer aus seiner organischen oder anorganischen Verbindung gelöst und als freies Kation im gesamten Darmbereich absorbiert.

Magnesium Citrat enthält den Mineralstoff in einer sehr gut absorbierbaren Citratform. Es bietet eine einfache Möglichkeit einen ausgewogenen Magnesiumstatus im Körper zu erlangen und zu erhalten.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Magnesiumcitrat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle)

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Nährstoffe und sonstige Stoffe	pro Tagesdosis (2 Kps.)	% NRV*
Magnesium (Mg)	240 mg	64

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung



2 mal täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren

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

## Aufbewahrungsempfehlung

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

## Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise eingenommen werden.