

Nahrungsergänzungsmittel  
125 mg pro Kapsel

Liebe Anwenderin, lieber Anwender,

mit Magnesium Pflüger® PUR haben Sie ein Nahrungsergänzungsmittel gewählt, das für die bewährte Pflüger-Qualität steht. Es enthält nur ausgewählte Inhaltsstoffe, die ein gutes Magnesium-Präparat wirklich braucht, um Ihre Gesundheit mit voller Kraft unterstützen zu können.

## Welche Rolle spielt Magnesium im Organismus?

Magnesium wird als das Energie-Mineral bezeichnet. Diese Bezeichnung ist der Eigenschaft zuzuschreiben, dass Magnesium im Körper ein gesundes, normal funktionierendes Nervensystem und die gesunde Psyche unterstützt – Grundvoraussetzung für unser allgemeines Wohlbefinden – gerade auch in Zeiten von Stress sowie körperlicher und geistiger Belastung.

## Magnesium trägt unter anderem bei:

- zu einer normalen Muskelfunktion
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche
- zu einem normalen Energiestoffwechsel

## Wann kommt es zu einem erhöhten Magnesium-Bedarf?

Zu einem erhöhten Magnesium-Bedarf kommt es häufig im Wachstum, bei erhöhtem Stresslevel oder im Alter. Auch bei Diabetes oder der Einnahme von Diuretika wird Magnesium vermehrt über den Urin ausgeschieden. Eine Studie<sup>1</sup> aus Frankreich zeigt, dass 75 % der Männer und 77 % der Frauen nicht den täglichen Minimalbedarf an Magnesium durch die Nahrung decken.

## Typische Symptome für Magnesium-Mangel sind:

- Erschöpfung
- Konzentrationsschwäche
- Muskelzucken an Augen- und Mundwinkeln
- Schlechter Schlaf

Magnesium Pflüger® PUR setzt sich zusammen aus drei hochwertigen Magnesium-Verbindungen:

- Magnesiumoxid
- Magnesiumbisglycinat
- Tri-Magnesium Dicitrat

Diese Kombination der drei Magnesium-Verbindungen sorgt für eine optimale Aufnahme, gute Verträglichkeit und hohe Bioverfügbarkeit (Anteil des Magnesiums, der im Körper zur Verfügung steht).

### Zutaten:

Magnesiumoxid, Magnesiumbisglycinat, Tri-Magnesium Dicitrat, Kapselhülle Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzlich), Füllstoff Sonnenblumenöl

### Empfohlene tägliche Verzehrmenge:

Ab 7 Jahren 2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Bei Kindern ab 4 Jahren kann eine Kapsel pro Tag eingenommen werden. Es ist ebenfalls möglich, die Kapseln zu öffnen und in ein Getränk einzurühren.

Mit zunehmender Magnesiumeinzeldosis nimmt die Resorptionsrate ab, so dass die Tagesdosierung über den Tag verteilt werden sollte. Sie können z. B. eine Kapsel am Morgen und eine Kapsel am späten Nachmittag/Abend einnehmen. So wird auch die Magen-Darm-Verträglichkeit verbessert.

Bei Einnahmebeginn von Magnesium kann es gelegentlich zu weicherem Stuhl bis Durchfall kommen. Dies ist kurzfristig unbedenklich, jedoch sollte die Dosis reduziert werden. Die Stuhlerweichung weist darauf hin, dass der Darm kein Magnesium mehr aufnehmen kann.

250,0 mg entsprechen 66,7 % NRV Magnesium pro 2 Kapseln.

NRV (%) = Nutrient Reference Value: Referenzmengen für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011

### Hinweis:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

**Tipp: Da Calcium wie Magnesium zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Muskelfunktion beiträgt, kann zusätzlich Calcium Pflüger PUR® in einem Verhältnis 3:1 (Ca:Mg)<sup>2</sup> eingenommen werden.**



Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.pflueger.de/pur-magnesium](http://www.pflueger.de/pur-magnesium)