

## **Bio-Magnesium**

### *Nahrungsergänzungsmittel*

- Mit drei Magnesiumsalzen für eine optimale Versorgung
- Trägt zur normalen Funktion von Nerven und Muskeln bei
- Unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- Unterstützt den Energiestoffwechsel
- Unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, das Lernvermögen und das Gedächtnis

120 Tabletten: PZN 10300068

### **Was ist Bio-Magnesium?**

Bio-Magnesium ist ein Magnesiumkomplex aus drei verschiedenen Magnesiumsalzen. Jede Tablette enthält eine Mischung aus organisch und anorganisch gebundenem Magnesium, die so verarbeitet wurden, dass sich die Tablette innerhalb weniger Minuten auflöst und der Magnesiumgehalt in eine resorbierbare Ionenform umgewandelt wird, welche eine hohe Bioverfügbarkeit gewährleistet. Durch die spezielle Verarbeitung lösen sich die Tabletten auch bei Personen mit niedrigem Magensäuregehalt schnell auf.

### **Was ist Magnesium?**

Magnesium zählt zu den lebensnotwendigen Nährstoffen und kann von unserem Körper nicht selbst gebildet werden. Eine Speicherung ist nur in begrenztem Umfang möglich.

Magnesium ist der viert häufigste Mineralstoff im menschlichen Körper und mehr als 300 Enzyme sind auf diesen angewiesen. Sie alle tragen zu einer normalen Funktion des Energiestoffwechsels, des Elektrolythaushalts, der Proteinsynthese sowie der psychologischen Prozesse bei. Magnesium unterstützt insbesondere die normale Funktion Ihrer Muskeln und des Nervensystems.

### **Wo kommt Magnesium vor?**

Der menschliche Körper enthält ungefähr 25 Gramm Magnesium. 50-60 Prozent unseres Magnesiumvorrats sind in den Knochen gespeichert, der Rest ist in den Muskelzellen und anderem weichen Gewebe angelagert. Zu den Nahrungsmitteln mit einem hohem Magnesiumgehalt zählen z.B. Nüsse, Getreideprodukte, Milch und Gemüse.

### **Gut für Ihr Nervensystem**

Es gibt Phasen im Leben, in denen der Beruf einen (viel zu) großen Teil Ihrer Zeit beansprucht. Dann werden Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis extrem beansprucht. Das menschliche Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen (Neuronen), die unter anderem Intellekt und Emotionen steuern. Ein gut funktionierendes Nervensystem ist zudem wichtig für die motorischen Fähigkeiten und das innere Gleichgewicht. Magnesium unterstützt die normale Funktion Ihres Nervensystems und wirkt sich ausgleichend auf die Erregungsleitung der Nerven aus.

### **Halten Sie Herz und Muskeln in Schuss**

Magnesium ist wichtig für eine normale Funktion der Muskeln und der Muskelkontraktion. Der Nährstoff unterstützt das Enzym ATPase, das an der Spaltung und Nutzung von ATP (Adenosintriphosphat), der Hauptenergiequelle innerhalb der Zellen, beteiligt ist. ATP wird von Ihren Muskeln benötigt, unter anderem für die Muskelkontraktion.