

magnesium-Loges®

Nahrungsergänzungsmittel • Verbraucherinformation

**Mit 100 mg Magnesium für eine bedarfsgerechte Einnahme.
Mit drei organischen Magnesiumverbindungen.**

Bitte lesen Sie diese Information aufmerksam durch, da sie wichtige Angaben darüber enthält, was bei der Anwendung dieses Nahrungsergänzungsmittels zu beachten ist. Wenden Sie sich bei Fragen an die Firma Dr. Loges + Co. GmbH, Postfach 1262, 21412 Winsen (Luhe), Tel. 04171 707-0. Vertrieb in Österreich: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang, www.loges.at.

Inhaltsstoffe

1 Kapsel enthält 100 mg Magnesium, die maximale Tagesdosis (4 Kapseln) enthält 400 mg Magnesium (107 % NRV*)

*Nutrient Reference Values (Referenzmenge nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung)

Zutaten

Magnesiummalat, Magnesiumbisglycinat, Magnesiumtaurat, Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose; Reiskleieextrakt



vegan



lactosefrei



glutenfrei



zuckerfrei



farbstofffrei



auch für
Schwangere



auch für
Stillende



hergestellt in
Deutschland

Gesamtgewicht pro Kapsel: 933 mg

Hinweis für Diabetiker:

1 Kapsel **magnesium-Loges®** enthält < 0,5 g Kohlenhydrate. Damit ist das Präparat für Diabetiker geeignet.

Verzehrempfehlung

Täglich bis zu 4 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit schlucken, vorzugsweise dem individuellen Bedarf entsprechend über den Tag verteilt.

Wichtige Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Magnesiumpräparate können bei empfindlichen Personen abführend wirken. Der Verzehr sollte daher über den Tag verteilt erfolgen.

Die Aufnahme von Eisen kann durch Magnesium gestört werden. Sollte gleichzeitig ein Eisenpräparat verwendet werden, ist ein zeitlicher Abstand von 2 bis 3 Stunden empfehlenswert.

Magnesium kann die Wirkung einiger Arzneimittel beeinflussen. Wenn Sie Arzneimittel einnehmen, sprechen Sie dazu bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Packungsgrößen

magnesium-Loges® ist in Packungen mit 60 und 120 Kapseln in der Apotheke erhältlich.

Serviceangebot:

Ausführliche Informationen zu **magnesium-Loges®** und allen anderen Präparaten der Firma Dr. Loges finden Sie unter www.loges.de. Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch telefonisch unter 04171 707-0 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@loges.de.

magnesium-Loges®

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,
wir freuen uns, dass Sie sich für **magnesium-Loges®** entschieden haben. Gerne möchten wir Ihnen einige weiterführende Informationen geben.

Was ist Magnesium?

Magnesium ist ein für den menschlichen Organismus unverzichtbarer Mineralstoff. Unser Körper kann Magnesium jedoch nicht selbst herstellen, es muss daher über die Nahrung zugeführt werden. Nach der Aufnahme in den Körper wird Magnesium im Magen-Darm-Trakt gelöst und über die Darmschleimhaut aufgenommen. Die effiziente Aufnahme wird durch viele Faktoren wie z. B. die Ausprägung der Versorgungslücke, die Zusammensetzung der Mahlzeiten und die zugeführte Menge an Magnesium beeinflusst. Daher ist eine ausreichende und regelmäßige Versorgung notwendig.

Magnesium – Ein Multitalent

Magnesium ist im Körper an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt und trägt zur Aufrechterhaltung einer Vielzahl biochemischer Stoffwechselprozesse bei. Magnesium leistet damit bei folgenden Prozessen einen wichtigen Beitrag:

- Gesunde Muskel- und Nervenfunktion
- Gesunder Energiestoffwechsel
- Eiweißsynthese
- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- Elektrolytgleichgewicht
- Gesunde psychische Funktion
- Zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- Funktion bei der Zellteilung

Durch besondere Lebensumstände kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium entstehen, der durch **magnesium-Loges®** gedeckt werden kann. Folgende Gegebenheiten können die Magnesiumversorgung beeinflussen:

- Intensive sportliche Betätigung
- Einseitige Ernährungsgewohnheiten
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Alter
- Ungesunde Lebensweise, z. B. Alkohol, Rauchen, Stress
- Wachstumsphasen

Was ist das Besondere an magnesium-Loges®?

magnesium-Loges® enthält Magnesium in Form der drei organischen Magnesiumsalze Magnesiummalat, Magnesiumbisglycinat und Magnesiumtaurat.

1 Kapsel liefert 100 mg Magnesium, die maximale Tagesdosis (4 Kapseln) liefert 400 mg Magnesium. Damit deckt **magnesium-Loges®** den täglichen Magnesiumbedarf und kann vorzugsweise, dem individuellen Bedarf entsprechend, über den Tag verteilt angewendet werden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie gute Gesundheit!

Ihre Dr. Loges + Co. GmbH