

Magnesium-Sandoz® Depot

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium

Wofür braucht unser Körper Magnesium?

Magnesium übernimmt im Körper zahlreiche Funktionen: Es spielt eine Rolle für die normale Funktion der Muskeln und der Psyche, sowie für einen normalen Energiestoffwechsel. Magnesium unterstützt zudem die Übertragung und Weiterleitung von Reizen im Nervensystem. Außerdem trägt Magnesium auch zur Knochenstabilität und zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Wieviel Magnesium braucht der Mensch täglich?

Der durchschnittliche Tagesbedarf an Magnesium liegt bei etwa 300 mg bei Frauen und 350 mg bei Männern. Er kann in einigen Lebensabschnitten aber auch erhöht sein. So liegt die Zufuhrempfehlung für Jugendliche und junge Erwachsene, Schwangere und Frauen während der Stillzeit generell etwas höher. Auch bei erhöhter körperlicher und mentaler Belastung (z. B. beim Sport oder in Stresssituationen) oder unausgewogener Ernährung kann ein erhöhter Magnesiumbedarf entstehen.

Warum sollten Sie sich für Magnesium-Sandoz® Depot entscheiden?

Magnesium-Sandoz® Depot besteht aus den organischen Magnesiumverbindungen Magnesiumcitrat und Magnesiumglycerophosphat. Diese Verbindungen sind gut löslich, d. h. Magnesium kann daraus leicht freigesetzt und vom Körper aufgenommen werden.

Magnesium-Sandoz® Depot Tabletten verfügen über eine spezielle Matrix-Technologie. Dadurch wird das enthaltene Magnesium nicht sofort komplett, sondern über mehrere Stunden freigegeben. Die Freisetzung kleinerer Magnesiummengen sorgt zum einen für eine effiziente Aufnahme durch den Körper und kann zum anderen auch die Verträglichkeit im Magen-Darm-Trakt verbessern.

Magnesium-Sandoz® Depot Tabletten sind zudem mit einem magensaftresistenten Überzug versehen. Diese Schutzschicht, die gegen Magensäure beständig ist, sorgt dafür, dass sich die Tablette erst im Darm auflöst. Dort kann Magnesium optimal vom Körper aufgenommen werden.

Empfohlene Magnesiumzufuhr*	Milligramm/Tag	
	Frauen	Männer
Kinder		
1 bis unter 4 Jahre	80	80
4 bis unter 7 Jahre	120	120
7 bis unter 10 Jahre	170	170
10 bis unter 13 Jahre	250	230
13 bis 15 Jahre	310	310
Jugendliche und Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	350	400
19 bis unter 25 Jahre	310	400
25 bis 65 Jahre und älter	300	350
Schwangere	310	
Stillende	390	

* nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Referenzwerte für Nährstoffzufuhr, Stand: 2017

Fortsetzung auf der Rückseite >>

Verzehrempfehlung

1-2 x täglich 1 Tablette mit Wasser kurz vor einer Mahlzeit verzehren. Bei 2 Tabletten täglich vorzugsweise 1 Tablette morgens und 1 Tablette abends.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Der magensaftresistente Überzug der Magnesium-Sandoz® Depot Tabletten kann nach der Freisetzung des Magnesiums teilweise mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Zutaten

Magnesiumcitrat; Magnesiumglycerophosphat; Stabilisator: Hydroxypropylmethylcellulose; Überzugsmittel: Schellack; Stabilisator: Hydroxypropylcellulose, mikrokristalline Cellulose, Polyvinylpyrrolidon, Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Speisefettsäuren, Talkum; Farbstoff: Titandioxid; Feuchthaltemittel: Glycerin

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Nährstoff: Magnesium

Pro Tablette	% der Referenzmenge*
187, 5 mg	50 %
Pro 2 Tabletten	% der Referenzmenge*
375 mg	100 %

* gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)

Haltbarkeit und Lagerung

Unter 25°C trocken lagern.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf der Verpackung aufgedruckt.

Packungsgrößen

24 Tabletten = 35,1 g

60 Tabletten = 87,8 g

Nur in Apotheken erhältlich.

Hexal AG

Industriestraße 25

83607 Holzkirchen