

# Magnesium 400 mg Extra – Ihr Mineral für Muskeln<sup>1</sup>, Knochen<sup>2</sup> & mehr

## Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium

120 Kapseln  
2 Monate  
PZN 16940248



## Magnesium 400 mg Extra

- ✓ <sup>1</sup>Magnesium fördert eine normale Muskelfunktion
- ✓ <sup>2</sup>Magnesium unterstützt die Erhaltung normaler Knochen
- ✓ Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- ✓ Magnesium fördert einen normalen Energiestoffwechsel
- ✓ Magnesium unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems
- ✓ Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- ✓ Magnesium fördert das Elektrolytgleichgewicht
- ✓ Magnesium unterstützt die Zellteilung
- ✓ Magnesium fördert den Erhalt normaler Zähne

## Magnesium ist für den Körper besonders wichtig

Magnesium gilt als lebenswichtiger Mineralstoff und kann von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden. Besonders bekannt ist Magnesium unter Sportlern, aber nicht nur Sportler können von einer gezielten Magnesiumzufuhr profitieren.

Magnesium wird für über 600 Stoffwechselforgänge benötigt. Insbesondere in Wachstums- und Entwicklungsphasen, aber auch bei Anstrengung braucht der menschliche Organismus vermehrt Magnesium.

Erwachsene haben allgemein einen Magnesiumbedarf von 300-400 mg pro Tag. Oft ist die tägliche Magnesiumzufuhr über die Nahrung aber nicht ausreichend, da sich viele Verbraucher einseitig und unausgewogen ernähren und zum Teil auch erhöhte ernährungsphysiologische Bedürfnisse aufweisen.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln (einschließlich des Herzmuskels) und des Nervensystems bei. Es sorgt für das richtige Gleichgewicht der Elektrolyte im Körper und dafür, dass andere Mineralstoffe im Körper gut verteilt werden. Muskeln, gesunde Knochen und das Zusammenspiel von Muskeln mit dem Nervensystem werden durch Magnesium gefördert.

Um die vielfältigen Aufgaben im Körper erfüllen zu können, muss Magnesium über die Nahrung aufgenommen oder dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Eine ausreichende Magnesiumversorgung leistet einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und unterstützt den Erhalt der psychischen Funktionen, wie z. B. der Konzentrationsfähigkeit. Magnesium hat außerdem eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei.

## Magnesiummangel durch unausgewogene Ernährung

Oft ist es so, dass wir uns in unserem meist stressigen Alltag unausgewogen ernähren, z. B. durch Fast/ Convenience Food. Aber auch Diäten können unausgewogen sein. Hierdurch kann eine Mangelsituation entstehen. Mangelsituationen können beispielsweise auch durch (Leistungs-)Sport oder regelmäßigen Alkoholgenuß entstehen.

## Wann ist eine ergänzende Magnesiumzufuhr empfehlenswert?

### Ältere Menschen

Ältere Menschen haben oft mit erhöhtem Magnesiumbedarf zu kämpfen, der sich z. B. nachts in den Muskeln bemerkbar macht. Mit zunehmendem Alter sinken in der Regel die körperlichen Aktivitäten und meistens auch die Nahrungsaufnahme. Es wird dadurch oft weniger Magnesium aufgenommen. Der Magnesiumbedarf des Körpers bleibt aber gleich hoch, sodass eine gezielte Zufuhr sinnvoll ist.



Bildquelle: iStock.com/Victor\_69

### Diabetiker

Diabetiker scheiden oft über die Niere vermehrt Magnesium aus. Dadurch entsteht meist ein erhöhter Bedarf an Magnesium.

### Mental beanspruchte und körperlich schwer arbeitende Personen

Für Personen, die mental stark beansprucht sind, oder körperlich schwere Tätigkeiten ausüben (z. B. im Job), kann eine erhöhte Magnesiumzufuhr notwendig sein.



Bildquelle: iStock.com/shurkin\_son

### Schwangere und Stillende

Die Gebärmuttermuskulatur und die Muskulatur insgesamt sollten in der Schwangerschaft gut mit Magnesium versorgt werden. Während der Stillzeit entsteht ein erhöhter Magnesiumbedarf, da das Kind zusätzlich über die Muttermilch versorgt wird.



## Sportler

Beim Sport wird die Muskulatur besonders beansprucht. Durch die Anstrengung und das Schwitzen verbraucht der Körper wichtige Mineralstoffe, so auch Magnesium. Leistungsfähigkeit und Muskelfunktionen können hierdurch beeinträchtigt werden. Ist eine ausreichende Magnesiumzufuhr über die Ernährung alleine nicht möglich, können Nahrungsergänzungsmittel den erhöhten Bedarf an Magnesium ausgleichen.



Bildquelle: iStock.com/gilaxia

## Reisende

Personen, die privat oder beruflich viel reisen und unterwegs sind, fehlt häufig die Möglichkeit, genügend Magnesium über die Ernährung zu sich zu nehmen.

## Jugendliche und junge Erwachsene

In der Wachstums- und Entwicklungsphase ist der Magnesiumbedarf erhöht. Deshalb ist auch hier eine gute Magnesiumversorgung besonders sinnvoll.



Bildquelle: iStock.com/Geber86

**In diesen Lebenssituationen ist – ergänzend zu einer ausgewogenen Ernährungsweise mit magnesiumreichen Nahrungsmitteln – die gezielte Zufuhr von Magnesium zu empfehlen.**

## Verzehrempfehlung

**Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.**

### Wichtige Hinweise

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Magnesium kann bei empfindlichen Personen eine abführende Wirkung haben.

### Aufbewahrung

Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. Bitte lagern Sie das Produkt kühl, trocken und dunkel.

### Anwendungsdauer

Es empfiehlt sich eine regelmäßige Einnahme gemäß Verzehrempfehlung über einen längeren Zeitraum.

### Zutaten

Magnesiumoxid, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle).

## Magnesium 400 mg Extra ist

						
vegetarisch	vegan	glutenfrei	fruktosefrei	hefefrei	laktosefrei	gelatinefrei
						
frei von Konservierungsstoffen	frei von Magnesiumstearat (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren)	ohne zugesetzten Zucker	ohne zugesetzte Süßstoffe	frei von künstlichen Aroma- und Farbstoffen	non-GMO (ohne Gentechnik)	

## Magnesium 400 mg Extra

Nährstoffe mit ernährungsphysiologischer Wirkung

Nährstoffe	pro Tagesdosis*	NRV**
Magnesium	400 mg	107 %

e 49,2 g  
120 Kapseln



\* 2 Kapseln

\*\* Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Sorgfältig und mit ♥ hergestellt in Deutschland.**



Unser Markenname kommt nicht von ungefähr:

Wir stellen für Sie reine Premium-Nahrungsergänzungen her und haben unseren Sitz in Köln am Rhein.

## Reine Nahrungsergänzungen für alle – selbstverständlich in Premium-Qualität

Bei der Herstellung unserer Produkte legen wir größten Wert auf reine und hochwertige (Natur-) Rohstoffe. Diese werden stets mit größter Sorgfalt ausgewählt und mit Professionalität in zertifizierten deutschen und modernen Produktionsanlagen verarbeitet – das ist für uns nicht nur sehr wichtig, sondern selbstverständlich!

Egal, ob jung, mitten im Leben oder im höheren Alter, egal, ob Sportler oder eher nicht – jeder von uns hat bestimmte Ernährungsbedürfnisse. Deshalb entwickeln wir zielgerichtet Produkte, die sich an den jeweiligen Bedürfnissen ausrichten. Außerdem ist uns eine transparente und verständliche Produktkennzeichnung wichtig.

Wir unterstützen Sie gerne bei einer gesunden Ernährung und Lebensweise und das mit größter Sorgfalt, Liebe und Leidenschaft.

### Unsere wesentlichen Produkt-Inhaltsstoffe



**Vitamine**



**Mineralstoffe**



**Sekundäre Pflanzenstoffe**  
(Superfoods)



## Unser R(h)einheitsversprechen

- ✓ Produktion nach deutschem und europäischem Lebensmittelrecht
- ✓ Sorgfältig und mit ♥ hergestellt in Deutschland
- ✓ Transparente und verständliche Produktkennzeichnung
- ✓ Reine und hochwertige (Natur-) Rohstoffe

Stand: 02/2021