

## Magnesiumbisglycinat Plus | PZN 14268982

### Für Muskeln und Nerven – Magnesiumbisglycinat Plus

Magnesium ist einer der lebenswichtigen Mineralstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung zugeführt werden muss. Das Mineral ist für viele Prozesse im Körper existenziell, darunter in erster Linie für den Energiestoffwechsel, für vitale Muskelfunktionen sowie für wichtige biochemische Vorgänge innerhalb der Muskeln und Nerven. Wenn dem Körper zu wenig Magnesium zur Verfügung steht, werden die Membranen durchlässiger für Natrium, Kalium und Calcium, wodurch die Erregbarkeit der Nervenzellen steigt und damit auch die Neigung zu Muskelkrämpfen. Magnesium stabilisiert die Zellmembranen, senkt die Erregbarkeit der Nervenzellen und trägt damit zu einer normalen Muskelfunktion bei. Bei einer Unterversorgung mit Magnesium greift der Körper auf das Magnesium in den Knochen oder Körperzellen zurück, um einen konstanten Magnesiumspiegel im Blut sicherzustellen. Ein Magnesiummangel hätte daher auch negative Folgen für ansonsten vitale Knochen.

Der tägliche Bedarf an Magnesium liegt für Erwachsene bei ca. 300 bis 400 mg, bei schwangeren und stillenden Frauen etwas höher. Faktoren wie starkes Schwitzen bei sportlicher Betätigung oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr können zudem zu einem erhöhten Magnesiumbedarf führen. Das für dieses Produkt verwendete Magnesiumbisglycinat ist eine organische Magnesiumverbindung, bei der das Magnesium an eine Aminosäure (Glycin) gebunden ist. Mit dem Vorteil, dass die Aminosäure die empfindsamen Schleimhäute im Verdauungstrakt vor Reizungen durch das Magnesium schützt.

Daher gilt Magnesiumbisglycinat als besonders gut verträglich und verursacht im Vergleich zu anderen Magnesiumverbindungen nur selten Durchfall. Zudem kann das Magnesium dank der Aminosäure sehr gut resorbiert werden, da es nicht die üblichen Resorptionswege gehen muss.

### Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium

#### Zutaten:

Magnesiumbisglycinat, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Magnesiumcitrat, Magnesiumcarbonat.

NÄHRSTOFFE	PRO 4 KAPSELN	%NRV*
Magnesium	300 mg	80 %

\* Prozentualer Anteil der Nährstoffbezugswerte nach Verordnung (EU) NR. 1169/2011 pro Tagesdosis.

Glutenfrei, lactosefrei, ohne künstliche Aromen, ohne Gentechnik, für Vegetarier und Veganer geeignet

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 4 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.



**Hinweis:**

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

**Angaben zur Lagerung:**

Die Dose nach Gebrauch gut verschlossen halten. Kühl, nicht über 25 Grad und trocken lagern.

**Inhalt | Nennfüllmenge:**

120 Kapseln | 93,6 g

**Herstellungsland:**

Deutschland

**Magnesium trägt bei zu ...**

- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.
- dem Elektrolytgleichgewicht.
- einem normalen Energiestoffwechsel.
- einer normalen Funktion des Nervensystems.
- einer normalen Muskelfunktion.
- einer normalen Eiweißsynthese.
- einer normalen psychischen Funktion.
- der Erhaltung normaler Knochen.
- der Erhaltung normaler Zähne.

Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung