

# Magnesium-Sandoz® TrinkGranulat 400 mg

Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln, 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 Zufuhr empfehl-

lung 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® TrinkGranulat 400 mg entscheiden?

Magnesium-Sandoz® TrinkGranulat 400 mg enthält organisches Magnesiumcitrat. Diese Verbindung ist leicht löslich, d. h. Magnesium kann daraus schnell freigesetzt und dadurch gut vom Körper aufgenommen werden.

Mit nur einem Beutel am Tag trägt

Empfohlene Magnesiumzufuhr*	Milligramm/Tag	
	Frauen	Männer
<b>Kinder</b>		
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
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>		
15 bis unter 19 Jahre	350	400
19 bis unter 25 Jahre	310	400
25 bis 65 Jahre und älter	300	350
<b>Schwangere</b>	310	
<b>Stillende</b>	390	

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

[Fortsetzung auf der Rückseite >>](#)

Magnesium-Sandoz® TrinkGranulat 400 mg bequem und einfach zur Deckung eines erhöhten Magnesiumbedarfs bei.

Magnesium-Sandoz® TrinkGranulat 400 mg löst sich schnell in Wasser auf. Dadurch ist Magnesium-Sandoz® TrinkGranulat 400 mg gut geeignet für Menschen, die gleichzeitig zur Magnesiumeinnahme auch auf ihre Flüssigkeitszufuhr achten möchten.

Magnesium-Sandoz® TrinkGranulat 400 mg schmeckt nach Orange.

### **Verzehrsempfehlung**

1x täglich den Inhalt eines Beutels in 200 ml Wasser auflösen und trinken. Eventuell vor dem Trinken kurz umrühren.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

### **Zutaten**

Magnesiumcitrat; Säuerungsmittel: Citronensäure; Maltodextrin; Säureregulator: Natriumhydrogencarbonat; Orangenaroma; Süßungsmittel: Natriumcyclamat, Natriumsaccharin; Farbstoff: Beta-tanin; Farbstoff: Beta-Carotin

Kann bei empfindlichen Personen abführend wirken.

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

Nährstoff	Pro Beutel	% der Referenzmenge <sup>#</sup>
Magnesium	400 mg	107 %

<sup>#</sup> gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)

### **Haltbarkeit und Lagerung**

Bei Raumtemperatur trocken lagern.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf der Verpackung aufgedruckt.

### **Packungsgrößen**

18 Beutel à 4,3 g = 77,4 g  
48 Beutel à 4,3 g = 206,4 g

Nur in Apotheken erhältlich.

Hexal AG  
Industriestraße 25  
83607 Holzkirchen