

Magnesium Kapseln

Magnesium enthält eine Kombination aus gut verfügbaren Magnesiumverbindungen und bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, eine ausreichende Magnesiumversorgung des Organismus sicherzustellen.

Magnesium ist für einen gesunden Knochen- und Muskelaufbau im menschlichen Körper sehr wichtig und spielt eine bedeutende Rolle im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten. Daneben nimmt es als Elektrolyt vielfältige Aufgaben innerhalb und außerhalb jeder menschlichen Zelle wahr.



Inhalt	60 Kapseln
Preis UVP	13,90 €
Artikel-Nr.	91314
PZN	18672378
EAN	9009330913142
Netto-Gewicht	34 g
Packungsinformationen	1 Dose à 60 Kapseln

Produktwissen

Magnesium zählt innerhalb der Mineralstoffe zu den so genannten Mengenelementen. Im menschlichen Organismus ist Magnesium für eine Reihe lebenswichtiger Vorgänge notwendig. Es ist ein wichtiger Strukturbildner und findet sich vorwiegend in den Zähnen und im Skelett, wo es deren gesunde Entwicklung beeinflusst. Als Elektrolyt spielt es eine wichtige Rolle für die normale Funktion der Muskeln und des Nervensystems. Als Co-Faktor von über 300 verschiedenen Enzymen, ist Magnesium wichtig für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung.

Magnesium trägt außerdem zu der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zum Elektrolytgleichgewicht innerhalb und außerhalb der menschlichen Zellen bei. Es ist bedeutend für die normale Eiweißsynthese und wichtige psychische Funktionen. Das meiste Magnesium ist im Skelett gespeichert. Bei Bedarf kann das Mineral schnell aus den Knochen freigesetzt werden.

Magnesium wird im Dünndarm aus der Nahrung resorbiert, wobei sich die Aufnahme von Magnesium durch das Vorhandensein von Calcium deutlich verbessert. Der Magnesiumspiegel im Blut wird sehr genau durch Hormone reguliert. Das Parathormon, welches in der Nebenschilddrüse gebildet wird, fördert die Aufnahme von Magnesium aus der Nahrung.

Calcitonin wird in der Schilddrüse gebildet und ist der Gegenspieler zum Parathormon. Dementsprechend senkt es den Magnesiumspiegel im Blut und bewirkt die Einlagerung in die Knochen. Vitamin D scheint die Aufnahme von Magnesium positiv zu beeinflussen.

Bisher ging man davon aus, dass ein Mangel an Magnesium selten vorkommt. Da die Symptome eines Mangels sehr vielfältig sind, werden sie oft auf andere Ursachen zurückgeführt. Sie reichen von Leistungsschwäche, Müdigkeit, migräneartigen Kopfschmerzen über Herzschmerzen bis hin zu Bauch- und Muskelkrämpfen. Ursache für einen Magnesiummangel kann eine einseitige und magnesiumarme Ernährung sein oder eine erhöhte körperliche Belastungen, wie zum Beispiel durch langanhaltende Durchfallerkrankungen, Schwangerschaft oder Leistungssport. Alkoholmissbrauch, Diuretikaeneinnahme und bestimmte Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Schilddrüsenüberfunktion bewirken erhöht Magnesiumverlusten über die Niere. Auch Absorptionsstörungen durch entzündliche Darmerkrankungen oder Kurzdarmsyndrom können eine Magnesiummangelsituation verursachen. Kurzfristig auftretende Defizite werden bei ausreichender Versorgung aus den Magnesiumspeichern im Skelett ausgeglichen.

Besonders viel Magnesium ist in Vollkornprodukten, Naturreis, grünem Gemüse sowie in Nüssen und Bohnen enthalten. Geringere Mengen finden sich in Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten. Die Bioverfügbarkeit von verschiedenen Magnesiumverbindungen wird kontrovers diskutiert. Organische Magnesiumverbindungen sind gut verfügbar, aber auch anorganisches Magnesium kann nach Meinung von Experten gut aufgenommen werden. Im Dünndarm wird das Magnesium immer aus seiner organischen oder anorganischen Verbindung gelöst und als freies Kation im gesamten Darmbereich absorbiert. Magnesium aus verschiedenen Verbindungen unterscheidet sich deshalb nicht hinsichtlich der Absorptionsraten.

Magnesium Mono enthält den Mineralstoff in vier verschiedenen gut resorbierbaren Verbindungen. Es bietet eine einfache Möglichkeit einen ausgewogenen Magnesiumstatus im Körper zu erlangen und zu erhalten.

Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Magnesiumcarbonat, Magnesiumhydrogen-citrat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiumoxid, Magnesiumglycerophosphat

Nahrungsergänzungsmittel

Inhaltsstoffe

Nährstoffe und sonstige Stoffe	pro Tagesdosis (2 Kps.)	% NRV*
Magnesium (Mg)	250 mg	67

*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

Verzehrempfehlung



2 mal täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise eingenommen werden.

Magnesium

trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei. trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei. trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei. hat eine Funktion bei der Zellteilung.