



Magnesium

Magnesium ist ein Mineralstoff, der im Körper in großen Mengen vorkommt. Ein Erwachsener hält im Schnitt ca. 25 Gramm Magnesium im Körper. Ein Großteil hiervon ist in den Knochen eingelagert, der Rest findet sich in den Zellkernen.

Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung und dem Erhalt des Skelettes sowie der Zähne. Es ist außerdem von Bedeutung für den Muskelstoffwechsel, da die Magnesiumkonzentration im Körper indirekt die Muskelkontraktionen steuert.

Im Energiestoffwechsel wird das positiv geladene Magnesiumion (Mg^{2+}) zur Stabilisierung der negativ geladenen Phosphationen (PO_4^{3-}) im Molekül ATP (Adenosintriphosphat) benötigt. ATP ist eine Schlüsselsubstanz bei der Energieübertragung.

Der Tagesbedarf für **Magnesium** wird von der DGE mit ca. 400 mg angegeben. Frauen haben einen etwas niedrigeren Bedarf (ca. 310 mg). Diese Werte können sich jedoch zum Teil erheblich erhöhen, z.B.

- Bei Leistungssportlern
- Bei der Einnahme bestimmter Arzneimittel
- bei Personen mit Herzkrankheiten

Ein Mangel an **Magnesium** kann zu Muskel- und Wadenkrämpfen, Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen und Magen-Darm Problemen führen.

Bei einer Nahrungsergänzung mit **Ma-**



Magnesium ist besonders wichtig, in welcher Form das **Magnesium** vorliegt, da die Bioverfügbarkeit der einzelnen Magnesiumsalze erheblich schwankt. Eine niedrige Bioverfügbarkeit bedeutet, dass der Körper das zugeführte Magnesium nicht richtig verarbeiten kann.

Magnesium Kapseln enthalten Magnesium Citrat und Magnesiumoxid, welches sich durch eine besonders hohe Bioverfügbarkeit auszeichnet. Diese Kombination verbessert die Bioverfügbarkeit weiter.

Sie erhalten **Magnesium** in der Packungsgröße:

- 100 Kapseln - PZN 0616528

Geeignet für



**Muskel-
aufbau**



Fettabbau



**Ausdauer
Fitness**

Inhalt

150 mg Magnesium

Verzehrempfehlung

1-2 Kapsel täglich zu den Mahlzeiten

Zutaten

Magnesiumcitrat, Magnesiumoxid,
Zellulose, Gelatine