

Artikelnummer / Bezeichnung	00-904 Magnesium 8-fach Komplex 400 mg 180 Kapseln
Beschreibung 	Die entscheidende Rolle von Magnesium für Ihre Gesundheit Magnesium ist von grundlegender Bedeutung für zahlreiche Körperfunktionen und muss über die Nahrung aufgenommen werden, da unser Körper nicht in der Lage ist, es selbst herzustellen. Oft wird fälschlicherweise angenommen, dass eine zusätzliche Magnesiumzufuhr nicht notwendig ist, besonders wenn beim Blutbild kein Magnesium-Defizit festgestellt wird. Jedoch liegt der Schlüssel zu einem vollständigen Verständnis des Magnesiumstatus darin zu erkennen, dass nur etwa 1 % des Magnesiums im Blutserum zirkuliert. Die entscheidenden 95 % befinden sich in den Zellen. Daher kann ein ausreichender Magnesiumspiegel im Blutserum täuschen und ist keine zuverlässige Garantie für ausreichende Zellversorgung. Den Magnesiumspiegel im Blut zu bestimmen, macht also keinen Sinn! Die Bedeutung von Magnesium Magnesium ist weit mehr als nur ein Mineralstoff – es ist ein essenzieller Baustein für zahlreiche lebenswichtige Funktionen im Körper. Denn Magnesium unterstützt: • das Elektrolytgleichgewicht • den Energiestoffwechsel • das Nervensystem • die Muskelfunktion • die Eiweißsynthese • die psychische Funktion • die Erhaltung normaler Knochen & Zähne • die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung • die Zellteilung Die Besonderheiten unserer hochdosierten Magnesiumkapseln Unsere Magnesiumkapseln bieten Ihnen einen einzigartigen 8-fach Komplex aus verschiedenen Magnesium-Formen, um sicherzustellen, dass Ihr Körper optimal mit diesem essenziellen Mineralstoff versorgt wird.

Jede Tagesdosis (2 Kapseln) liefert Ihnen 400 mg elementares Magnesium.

Unsere hochdosierten Magnesiumkapseln bieten einen einzigartigen 8-fach Komplex aus verschiedenen Magnesium-Verbindungen, darunter Magnesium-Oxid, Magnesium-Carbonat, Magnesium-Bisglycinat, Magnesium-Citrat und weitere. Insgesamt sind in 2 Kapseln 1200 mg Magnesium-verbindungen enthalten.

Es ist wichtig zu beachten, dass Magnesium-OXID oder Magnesium-CARBONAT keine reinen/elementaren Magnesiumquellen sind, sondern Magnesiumverbindungen. Dies bedeutet, dass an der Kristallstruktur dieser Verbindungen noch Oxid oder Carbonat haftet, was nicht als reines Magnesium zählt und den Magnesiumspiegel nicht in gleicher Weise erhöht.

Viele Anbieter bewerben ihre Produkte mit Angaben wie "400 mg MagnesiumOXID pro 2 Kapseln", was den Eindruck erwecken könnte, dass der Verbraucher 400 mg reines Magnesium aufnimmt. In Wirklichkeit enthält Magnesiumoxid jedoch nur einen kleinen Anteil reines/elementares Magnesium, der den Magnesiumspeicher auffüllt. Um den Verbrauchern Transparenz zu bieten, weisen wir in unserer Tabelle den reinen/elementaren Magnesium-Gehalt aus. Durch 2 Kapseln nehmen Sie tatsächlich 400 mg REINES Magnesium auf.

Erkennen, Verstehen, Handeln: Magnesiummangel und seine Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Ursachen für einen Magnesiummangel können vielfältig sein und reichen von einer einseitigen oder unausgewogenen Ernährung über anhaltende Durchfälle, Lebensmittelintoleranzen bis hin zu Funktionsstörungen des Magen- und Darmtraktes. Erhöhter Alkoholkonsum, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und eine Schilddrüsenüberfunktion können zu einem Ungleichgewicht im Magnesiumhaushalt führen.

Einen Magnesiummangel zu erkennen, ist entscheidend, da ein subtiler Mangel erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Mögliche Symptome eines Magnesiummangels können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelkrämpfe und/oder Muskelzucken sowie Verdauungsbeschwerden sein.

Um einen Magnesiummangel zu beheben, ist es wichtig, die zugrunde liegenden Ursachen zu identifizieren und gegebenenfalls anzugehen. Dies kann durch eine bewusste Ernährung, die magnesiumreiche Lebensmittel einschließt, oder bei Bedarf durch die Einnahme von Magnesiumpräparaten erfolgen. Die rechtzeitige Erkennung und Behebung eines Magnesiummangels trägt dazu bei, das Gleichgewicht im Magnesiumhaushalt zu erhalten und möglichen langfristigen Gesundheitsproblemen vorzubeugen.

An diesen Symptomen können Sie einen Magnesiummangel erkennen

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Muskelkrämpfe und/oder Muskelzucken
- Verdauungsbeschwerden
- Nervosität
- Herzklopfen
- Innere Unruhe und/oder depressive Verstimmungen
- Verminderte Leistungsfähigkeit

Wie Magnesium Schlaf und Psyche positiv beeinflusst

Magnesium spielt eine zentrale Rolle bei neuronalen Stoffwechselprozessen und ist maßgeblich an der Bildung von Serotonin, dem Glückshormon beteiligt. Eine ausgewogene Magnesiumzufuhr unterstützt effektiv die psychische Funktion. Darüber hinaus ist Magnesium ein entscheidender Akteur für die Förderung von Entspannung und Ruhe im Körper. Der Mineralstoff verstärkt die Wirkung von GABA, einem hemmenden Botenstoff (Neurotransmitter), der die neuronale Reizweiterleitung hemmt und den Körper in einen Zustand der Ruhe versetzt. Diese Verlangsamung der Reizweiterleitung trägt dazu bei, Muskeln und Nerven zu entspannen, was auch das Einschlafen erleichtern kann. Eine unzureichende Magnesiumversorgung kann zu einer Überaktivität der Nervenzellen führen, was sich in erhöhter Reizbarkeit äußern kann. Daher ist eine angemessene Magnesiumzufuhr entscheidend, um die Nervenaktivität effektiv zu regulieren und damit zur allgemeinen psychischen und körperlichen Balance beizutragen.

Wie viel Magnesium am Tag einnehmen?

Die empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr variiert je nach Alter, Geschlecht und Lebenssituation. Für Erwachsene liegt die allgemeine Empfehlung bei etwa 300 bis 400 mg pro Tag. Besonders Schwangere und Stillende sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. In der Schwangerschaft ist Magnesium besonders wichtig, da es an verschiedenen lebenswichtigen Prozessen im Körper beteiligt ist. Magnesium unterstützt nicht nur den Energiestoffwechsel und die Muskelfunktion, sondern ist auch entscheidend für das Elektrolytgleichgewicht und die Funktion des Nervensystems. Zusätzlich trägt Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Ermüdung bei, was während der Schwangerschaft, wenn der Körper erhöhten Anforderungen ausgesetzt ist, von besonderer Bedeutung ist.

Es ist ratsam, die tägliche Magnesiummenge auf zwei Portionen am Tag zu verteilen, da Studien darauf hindeuten, dass nicht mehr als 200 mg reinem Magnesium pro Einnahme vom Körper aufgenommen werden können. Um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten, sollten Dosierungen über 200 mg getrennt voneinander eingenommen werden. Einige Menschen bevorzugen die Einnahme zu den Mahlzeiten, um möglichen abführenden Effekten vorzubeugen.

Es ist wichtig zu beachten, dass individuelle Bedürfnisse variieren können. Sportler, Menschen unter starkem Stress oder mit regelmäßigem Alkoholkonsum können einen höheren Magnesiumbedarf haben.

Magnesium gegen Muskelkater: Die richtige Unterstützung für Sportbegeisterte

Magnesium ist ein unverzichtbarer Verbündeter für Sportbegeisterte, da es eine Schlüsselrolle im normalen Energiestoffwechsel und in der Muskelfunktion spielt. Diese essenzielle Rolle macht Magnesium zu einer wertvollen Unterstützung, vor allem wenn es darum geht, Muskelkater vorzubeugen und die Regeneration nach einem intensiven Training zu fördern.

Lebensmittel, die reich an Magnesium sind:

Magnesium ist in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend, um ausreichend Magnesium aufzunehmen. Einige Lebensmittel zeichnen sich jedoch besonders als Magnesiumlieferanten aus.

	Bananen sind köstlich und weithin als eine der bekanntesten Quellen für Magnesium anerkannt. Neben ihrem süßen Geschmack bieten Bananen etwa 27 mg Magnesium pro mittelgroße Frucht (100 g). Diese Frucht eignet sich perfekt als Snack und lässt sich leicht in Müsli, Joghurt oder Smoothies integrieren. Weitere magnesiumreiche Lebensmittel sind beispielsweise Nüsse und Samen, insbesondere Mandeln (268 mg Magnesium pro 100 g) und Sonnenblumenkerne (325 mg Magnesium pro 100 g). Dunkles Blattgemüse wie Spinat (79 mg Magnesium pro 100 g) und Mangold (81 mg Magnesium pro 100 g) sind ebenfalls hervorragende Quellen für Magnesium. Fall Sie nicht genügend Magnesium über die Nahrung aufnehmen, empfehlen wir Ihnen unsere Magnesium 8-fach Komplex Kapseln mit 8 verschiedenen Magnesiumformen für eine verbesserte Absorption. Synergieeffekte nutzen - Einnahme von Magnesium und Vitamin D3 Die Synergie zwischen Magnesium und Vitamin D3 ist von entscheidender Bedeutung für verschiedene Aspekte der Gesundheit. Beide Nährstoffe interagieren auf komplexe Weise im Körper und beeinflussen sich gegenseitig positiv. Magnesium spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufnahme und Aktivierung von Vitamin D3 im Körper. Die Synthese von aktivem Vitamin D3, auch bekannt als Calcitriol, erfolgt hauptsächlich in den Nieren. Dieser Prozess erfordert die Beteiligung von Magnesium. Ohne ausreichend Magnesium im Körper kann die Umwandlung von Vitamin D3 in seine aktive Form beeinträchtigt werden. Das bedeutet, dass selbst bei ausreichender Vitamin-D-Zufuhr ein Magnesiummangel die effiziente Nutzung von Vitamin D3 behindern kann. Zusätzlich unterstützt Magnesium die optimale Funktion von Enzymen, die an der Aktivierung von Vitamin D beteiligt sind. Daher ist eine ausreichende Magnesiumzufuhr wichtig, um die positiven Auswirkungen von Vitamin D3 auf die Knochengesundheit, das Immunsystem und andere Körperfunktionen zu maximieren.
Gebrauch / Einsatz / Verwendungszweck	• Membranstabilisierend • Regulation der Erregungsleitung in Nerven- und Muskelzellen als Cofaktor • Calcium Antagonist • Wichtig für Hormon- und Neurotransmitterhaushalt

	Magnesium 8-fach Komplex	Magnesium Version 1.0 Stand: 27.03.2025
--	---------------------------------	--

	• NMDA-Rezeptor Antagonist • Beteiligung am Knochen-, Mineralstoff- und Vitaminstoffwechsel																														
Informationen für sensible Verbrauchergruppen	• vegan • laktosefrei • glutenfrei • hefefrei • GMO-frei • frei von Farbstoffen • frei von Aromastoffen • Ohne Hilfsstoffe wie z. B. Magnesiumstearat																														
Beschaffenheit	Transparente Kapseln mit weißem Pulver.																														
Farbe	Weiß.																														
Geruch / Geschmack	Leicht süßlich, kreideartig.																														
Zutaten	Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapsel), Magnesiumbisglycinat, Magnesiumhydroxid, Magnesiumcitrat, Magnesiummalat, Magnesiumgluconat, Magnesiumlactat.																														
Durchschnittliche Nährwertangaben pro 2 Kapseln (Tagesdosis) Anteil an der empfohlenen täglichen Aufnahme (% NRV = nutrient reference value – Nährstoffbezugswerte) nach VO (EU) Nr. 1169/2011 / EDI 817.022.16	<table><tr><th>Durchschnittliche Nährstoffangaben</th><th>Gehalt pro 2 Kapseln Tagesdosis</th><th>% NRV</th></tr><tr><td>Magnesiumoxid</td><td>400 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Magnesiumcarbonat</td><td>300 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Magnesiumbisglycinat</td><td>160 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Magnesiumhydroxid</td><td>90 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Magnesiumcitrat</td><td>90 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Magnesiummalat</td><td>60 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Magnesiumgluconat</td><td>50 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Magnesiumlactat</td><td>50 mg</td><td>-</td></tr><tr><td>Elementares Magnesium gesamt</td><td>400 mg</td><td>107%</td></tr></table>	Durchschnittliche Nährstoffangaben	Gehalt pro 2 Kapseln Tagesdosis	% NRV	Magnesiumoxid	400 mg	-	Magnesiumcarbonat	300 mg	-	Magnesiumbisglycinat	160 mg	-	Magnesiumhydroxid	90 mg	-	Magnesiumcitrat	90 mg	-	Magnesiummalat	60 mg	-	Magnesiumgluconat	50 mg	-	Magnesiumlactat	50 mg	-	Elementares Magnesium gesamt	400 mg	107%
Durchschnittliche Nährstoffangaben	Gehalt pro 2 Kapseln Tagesdosis	% NRV																													
Magnesiumoxid	400 mg	-																													
Magnesiumcarbonat	300 mg	-																													
Magnesiumbisglycinat	160 mg	-																													
Magnesiumhydroxid	90 mg	-																													
Magnesiumcitrat	90 mg	-																													
Magnesiummalat	60 mg	-																													
Magnesiumgluconat	50 mg	-																													
Magnesiumlactat	50 mg	-																													
Elementares Magnesium gesamt	400 mg	107%																													
GMO-Deklaration	GMO-frei.																														
Lagerung	Trocken, kühl, aufrecht und lichtgeschützt lagern.																														

	Magnesium 8-fach Komplex	Magnesium Version 1.0 Stand: 27.03.2025
--	---------------------------------	--

Haltbarkeit	Das Produkt ist nach dem Öffnen bis zum Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums (siehe Etikett) haltbar. Ungeöffnet: MHD = 27 Monate.
Haltbarkeitsdatum	Das Haltbarkeitsdatum ist wie folgt angegeben: Mind. haltbar bis: Tag/Monat/Jahr (TT / MM / JJJJ).
Chargen- / Seriennummer	Die Chargen-/Seriennummer ist wie folgt angegeben: (KWJJ - fortlaufende Nummer).
Verzehrempfehlung	Zweimal täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit einnehmen. Nehmen Sie das Produkt nüchtern, bei empfindlichem Magen zum Essen ein.
Pflichthinweise Nahrungsergänzungsmittel / weitere Hinweise	Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
Verpackungsgröße, Masse / Gewichte / Artikelnummer	- 1 Braunglas mit 180 Kapseln - Braunglas 300 ml braun mit Schraubverschluss - Länge: 68 mm; Breite: 68 mm; Höhe: 128 mm - Gewicht: 340 g - Artikelnummer: 00-904.
EAN – Nummer	4260084346746.
Zertifikate	ISO 9001, HACCP.
Dokumentation	Kontrolle jeder Charge durch das Labor der SanumTec GmbH, Hohenbrunn.
Verkehrsbezeichnung	Nahrungsergänzungsmittel.
Herkunftsland/Country of origin	Herkunft Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat: Europa.
Werbeunterlagen / POS Material	Produktkatalog.
Vertriebswege	- Empfehlung durch Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten - Vertrieb an Apotheken, Reformhäuser, Therapeuten, Endkunden.