

	Magnesium – 375 pur								
Zusatzbezeichnung	Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium								
Herstellung/Vertrieb	merosan Diätvertrieb GmbH, Am Kümmerling 21-25 55294 Bodenheim, Tel. 06135 / 7169 197								
Packungsgröße	Packung mit 36,9 g / 60 Tabletten								
PZN	12473873								
Zutaten	Magnesiumoxid, Füllstoff: Maltodextrin, Sorbitol, Mikrokristalline Zellulose; Trennmittel hydriertes Baumwollsaamenöl, Füllstoff Hydroxypropylcellulose, Crosscarmellose-Natrium, Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (pflanzl.), Überzugsmittel: Titanoxid, Talkum, Carnaubawax, Feuchthaltemittel Glycerin <table border="1" data-bbox="526 649 1404 761"> <thead> <tr> <th></th> <th>pro Tablette</th> <th>pro Tagesdosis 2 Tabletten</th> <th>%NRV*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Magnesium</td> <td>187,5 mg</td> <td>375 mg</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table> <p>*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011</p>		pro Tablette	pro Tagesdosis 2 Tabletten	%NRV*	Magnesium	187,5 mg	375 mg	100
	pro Tablette	pro Tagesdosis 2 Tabletten	%NRV*						
Magnesium	187,5 mg	375 mg	100						
Evtl. Allergieauslöser	./.								
Ernährungshinweise	<p>Ein Mensch braucht zwischen 300 und 400 mg Magnesium täglich. Der Mineralstoff ist für unseren Körper lebensnotwendig, kann von ihm aber nicht selber produziert werden. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt und viel Gemüse, Vollkorngetreide und Nüsse zu sich nimmt, kann seinen Magnesiumbedarf in der Regel über seine Nahrung decken.</p> <p>Zu den Risikogruppen zählen Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 19 Jahren sowie ältere Menschen, vor allem bei Diabetes (Zuckerkrankheit) oder wenn Entwässerungsmittel (Diuretika) eingenommen werden. Zudem müssen sich Schwangere und Stillende durch eine höhere Magnesiumzufuhr gegen Defizite wappnen. Leistungssport und schwere körperliche Arbeit, die mit starkem Schwitzen verbunden ist, führen ebenfalls zu erhöhtem Verbrauch. Sportler erreichen nachweislich eine bessere Leistungsfähigkeit, wenn Sie vor Wettkämpfen Magnesium einnehmen.</p> <p>Der Unterschied zum Arzneimittel liegt darin, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht zur Therapie eines Magnesiummangels eingesetzt werden, sondern wie der Name bereits sagt, der Ergänzung unserer Ernährung dienen. Bei einseitiger oder unausgewogener Ernährung oder durch einen erhöhten Bedarf kann es zur Unterversorgung mit Nährstoffen wie Magnesium kommen und somit die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.</p> <p>Magnesium träge bei :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung - Zum Elektrolytgleichgewicht - Zu einem normalen Energiestoffwechsel - Zu einer normalen Muskelfunktion - Zur normalen psychischen Funktion - Zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne - Zu einer normalen Funktion des Nervensystems - Außerdem hat Magnesium eine Funktion bei der Zellteilung 								
									
Verzehrempfehlung	täglich 2 Tabletten mit etwas Wasser nehmen								
Zusatz-Bemerkungen	Frei von Laktose, Hefe und Gluten								
Besondere Hinweise	trocken und nicht über 25 °C lagern								
Haltbarkeit	3 Jahre								