

# Magnesiumtaurat

**Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium**



- 100 % reines Magnesiumtaurat
- 300 mg elementares Magnesium pro 2 Kapseln
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

NÄHRSTOFFE	PRO 2 KAPSELN	%NRV*
<b>Magnesium</b>	300 mg	80 %

\* Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) NR. 1169/2011

Vegan, glutenfrei, lactosefrei, ohne Gentechnik, ohne künstliche Aromen

Herstellungsland: Deutschland

PZN	INHALT	NETTO-FÜLLMENGE
19152758	120 Kapseln	122,4 g

## Für mehr Energie

Magnesium ist einer der lebenswichtigen Mineralstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und über die Nahrung zugeführt werden muss. Das Mineral ist für viele Prozesse im Körper existenziell, darunter in erster Linie für den Energiestoffwechsel, für vitale Muskelfunktionen sowie für wichtige biochemische Vorgänge innerhalb der Muskeln und Nerven.

Wenn dem Körper zu wenig Magnesium zur Verfügung steht, werden die Membranen durchlässiger für Natrium, Kalium und Calcium, wodurch die Erregbarkeit der Nervenzellen steigt und damit auch die Neigung zu Muskelkrämpfen. Magnesium stabilisiert die Zellmembranen, senkt die Erregbarkeit der Nervenzellen und trägt damit zu einer normalen Muskelfunktion bei. Bei einer Unterversorgung mit Magnesium greift der Körper auf das Magnesium in den Knochen oder Körperzellen zurück, um einen konstanten Magnesiumspiegel im Blut sicherzustellen. Ein Magnesiummangel hätte daher auch negative Folgen für ansonsten vitale Knochen.

Der tägliche Bedarf an Magnesium liegt für Erwachsene bei ca. 300 bis 400 mg, bei schwangeren und stillenden Frauen etwas höher. Faktoren wie starkes Schwitzen bei sportlicher Betätigung oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr können zudem zu einem erhöhten Magnesiumbedarf führen. Bei

Magnesiumtaurat entsteht bei der Bindung von Magnesium an die Aminosäure Taurin. Taurin ist eine natürlich vorkommende Aminosäure, die im Körper verschiedene Funktionen hat, darunter die Regulierung von Elektrolyten wie Magnesium.

### Zutaten:

Magnesiumtaurat, Reismehl, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle).

### Verzehrempfehlung:

Täglich 2 x 1 Kapsel mit ausreichend Wasser verzehren. Am besten zwischen den Mahlzeiten.

# Magnesiumtaurat

## Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium

### Wichtige Hinweise

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

### Hinweis zur Lagerung

Die Dose nach Gebrauch gut verschlossen halten. Kühl, nicht über 25 Grad und trocken lagern.

### Zulässige gesundheitsbezogene Angaben:

#### Magnesium trägt bei zu

- einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- dem Elektrolytgleichgewicht
- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einer normalen Muskelfunktion
- einer normalen Eiweißsynthese
- einer normalen psychischen Funktion
- der Erhaltung normaler Knochen
- der Erhaltung normaler Zähne

#### Magnesium hat

- eine Funktion bei der Zellteilung