



Ortho 1 Doc[®]
MEINE NÄHRSTOFFE

Magnesium

Nahrungsergänzungsmittel
mit Magnesium



vegan

glutenfrei

laktosefrei

fructosefrei

Magnesium:

- ✓ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- ✓ trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.
- ✓ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- ✓ trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- ✓ trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Zusammensetzung	pro 2 Kapseln	% NRV*
Magnesium	200 mg	53

* Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr

Verzehrempfehlung:

2x täglich eine Kapsel mit Flüssigkeit verzehren. Die angegebene empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils.

Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Zutaten: Magnesiumcitrat; Hydroxypropylmethylcellulose.

60 Kapseln zur Nahrungsergänzung = 48 g

PZN 06325097

Preis: 14,95 €

Kyberg Vital GmbH, Keltensring 8, D-82041 Oberhaching,
www.kyberg-vital.de, info@kyberg-vital.de

Magnesium

Nahrungsergänzungsmittel
mit Magnesium

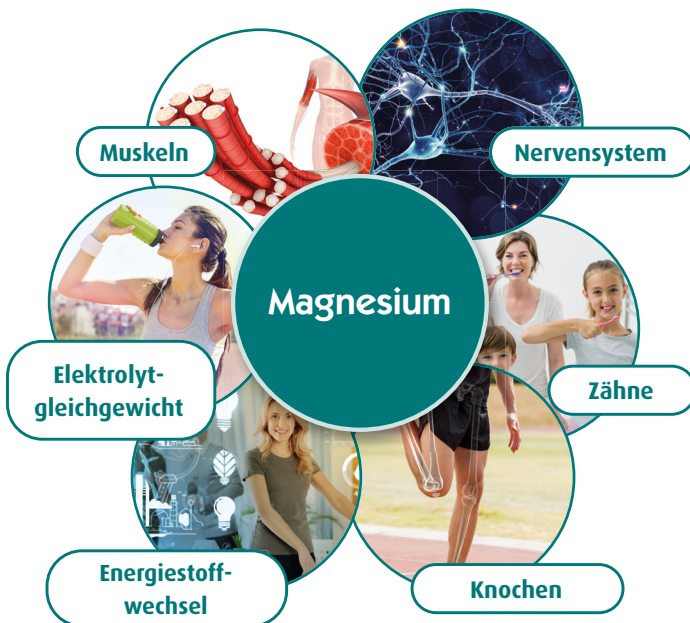
Ortho 1 Doc[®]
MEINE NÄHRSTOFFE

Magnesium

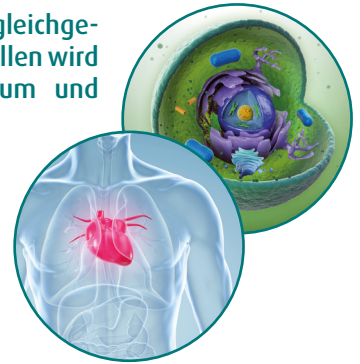
Magnesium ist einer der wichtigsten Nährstoffe unseres Körpers. Den essentiellen Mineralstoff kennen viele durch seine Beteiligung an der Muskelfunktion und deshalb gehört er auch zu den Nährstoffen, die am häufigsten supplementiert werden, vor allem nach dem Sport. Mit einer täglichen Zufuhrempfehlung von 300 mg bis 350 mg bei Erwachsenen zählt Magnesium zu den Nährstoffen mit dem höchsten Tagesbedarf.

Aber wussten Sie auch, dass der Großteil des Magnesiums im Knochen gelagert wird und somit auch den größten Speicher darstellt? Erst danach folgt die Muskulatur als „Organ“ mit der zweitgrößten Konzentration.

Auch die Übertragung von Signalen und Botenstoffen im Nervensystem geht magnesiumabhängig von staten, genauso wie die Energiebereitstellung für Zellen und physiologische Prozesse im Körper. Überall wo Energie benötigt wird, ist Magnesium im Spiel. Ohne Magnesium keine Energie, ohne Energie keine reibungslosen Abläufe.



Auch das Elektrolytgleichgewicht innerhalb der Zellen wird neben Kalium, Calcium und Natrium auch durch Magnesium gesteuert und reguliert. Vor allem am Herzen ist ein normales Elektrolytgleichgewicht enorm wichtig.



Zur Magnesium Supplementierung stehen diverse Verbindungen zur Verfügung, wobei man zwischen anorganischen und organischen Formen unterscheidet. Bei den organischen Formen (z.B. Magnesiumcitrat, oder -taurat) liegt das Magnesium an körperbekannte Stoffe gebunden vor, die besonders gut aufgenommen werden können. Deren Bioverfügbarkeit ist jener von anorganischen Magnesiumverbindungen, wie z.B. Magnesiumoxid oder -carbonat, überlegen.

Aufgrund der vielfältigen physiologischen Funktionen, bleibt Magnesium eines der interessantesten Nährstoffe im Organismus.