



ag

# MAGNESIUM

*Produkt-Datenblatt*

[www.artgerecht.com](http://www.artgerecht.com)





# MAGNESIUM

## Für Deinen täglichen Bedarf an Magnesium

Organischer Magnesium-Komplex zur Reduzierung von Müdigkeit und Ermüdung und Unterstützung einer normalen Muskelfunktion

## Organischen Magnesiumverbindungen weisen eine höhere Bioverfügbarkeit auf im Vergleich zu anorganischen Formen

Organische Magnesiumverbindungen sind für die natürlichen Bedürfnisse des Körpers konzipiert und können schneller vom Körper absorbiert werden.

- Hohe Bioverfügbarkeit
- Rein-organischer Magnesiumkomplex
- Schnelle Absorption
- Schonend für den Magen
- Laborgeprüft

## Was ist MAGNESIUM?

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff, der diversen Körperprozessen beteiligt ist. Dein Körper kann Mineralstoffe nicht selbst herstellen, daher ist es wichtig, sie über die Nahrung aufzunehmen. Heutzutage enthält unsere Ernährung immer weniger Magnesium. Unter dem Sammelbegriff 'Magnesium' befinden sich wiederum organische (e.g. Magnesiumcitrat) und anorganische Magnesium-Verbindungen. Unser organischer Magnesium-Komplex hilft Dir, anhaltende Erschöpfung, Muskelkrämpfe und langsame Regeneration nach dem Training zu überwinden. Schließe Deine Nährstofflücken und steigere Deine sportliche Leistungsfähigkeit mit unserem hochwertigen Produkt. Erreiche Deine Fitnessziele effektiver, indem Du Deinen Körper gezielt unterstützt – entdecke die Kraft des organischen Magnesium-Komplexes. Die Vorteile von organischen Magnesiumverbindungen, e.g. Magnesiumcitrat, Magnesiumbisglycinat und Magnesiumlaktat, sind vielfältig: Erstens weisen sie eine hohe Bioverfügbarkeit auf, was bedeutet, dass sie im Vergleich zu anorganischen Formen wie Magnesiumoxid grundsätzlich besser vom Körper aufgenommen werden. Zweitens weisen sie eine bessere Verträglichkeit auf, da organische Magnesium-Verbindungen tendenziell weniger Magenreizungen oder Verdauungsprobleme verursachen als anorganische Verbindungen. Dies macht sie zu einer bevorzugten Wahl für Menschen, die empfindlich auf bestimmte Magnesiumarten reagieren. Drittens werden organische Magnesiumverbindungen schneller vom Körper absorbiert, was sie effizienter für die Bedürfnisse des Körpers macht.

## Warum MAGNESIUM von artgerecht?

- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung<sup>2</sup>
- Unterstützung des Nervensystems<sup>3</sup>
- Unterstützung der Muskelfunktion<sup>4</sup>
- 100% organische Magnesium Verbindungen (e.g. Magnesiumcitrat)
- Schnellere Absorption, hohe Bioverfügbarkeit
- Hohe Verträglichkeit, schonend für den Magen
- Auf der Kölner Liste®

## Wissenschaftliche Hintergründe zu MAGNESIUM?

Magnesium ist ein essentieller lebenswichtiger Mineralstoff, der eine wichtige Rolle bei über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper spielt. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, zum elektrolytischen Gleichgewicht, zu einem normalen Energiegewinnungsstoffwechsel, zur normalen Funktion des Nervensystems, Muskeln und Psyche, sowie zu einer normalen Proteinsynthese als

auch zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei. Zudem spielt es eine wichtige Rolle bei der Zellteilung. Organisch gebundenes Magnesium ist Magnesium gebunden an eine organische Substanz und in der Natur hergestellt wird. Diese Formen enthalten oft relativ wenig elementares Magnesium, werden aber deutlich besser vom Körper aufgenommen. Anorganisch gebundenes Magnesium hingegen sind Magnesiumformen, die relativ viel elementares Magnesium enthalten, jedoch weniger gut resorbiert werden. Organische Magnesiumverbindungen bieten eine höhere Bioverfügbarkeit, bessere Verträglichkeit und können dazu beitragen, Magenprobleme zu minimieren im Vergleich zu anorganischen Formen (Magnesiumoxid).

## Häufig gestellte Fragen

### Was ist Magnesium und warum ist es wichtig für den Körper?

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der eine wichtige Rolle bei über 300 enzymatischen Reaktionen im Körper spielt. Es unterstützt die Muskelfunktion, Energieproduktion, Knochengesundheit und reguliert Nervenfunktionen.

### Was ist ein Magnesium-Komplex?

Ein Magnesiumkomplex ist eine Mischung aus verschiedenen Magnesiumverbindungen, die häufig zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit hergestellt wird, um die Vorteile verschiedener Magnesiumarten zu kombinieren.

### Was sind organische Magnesiumverbindungen im Vergleich zu anorganischen?

Organische Magnesiumverbindungen wie Magnesiumcitrat, Magnesiumbisglycinat und Magnesiumlaktat werden besser vom Körper aufgenommen und sind oft verträglicher als anorganische Verbindungen wie Magnesiumoxid.

### Welche Vorteile bieten organische Magnesiumverbindungen?

Organische Magnesiumverbindungen bieten eine höhere Bioverfügbarkeit, bessere Verträglichkeit und können dazu beitragen, Magenprobleme zu minimieren im Vergleich zu anorganischen Formen.

### Wann ist die beste Zeit, um MAGNESIUM einzunehmen?

Magnesium kann zu jeder Tageszeit eingenommen werden. Einige bevorzugen die Einnahme am Morgen für einen Energieboost, andere vor dem Schlafengehen für eine bessere Entspannung und Regeneration über Nacht.

### Welche Dosierung von MAGNESIUM ist empfehlenswert?

Die empfohlene Dosierung von Magnesium hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und individuellem Bedarf ab. Es wird empfohlen, die Dosierungsempfehlungen auf der Produktverpackung zu beachten oder einen Arzt zu konsultieren.

### Gibt es Nebenwirkungen bei der Einnahme von MAGNESIUM?

In der Regel ist Magnesium gut verträglich, aber in hohen Dosen kann es zu Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall führen. Personen mit Nierenproblemen sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren.

### Kann ich MAGNESIUM zusammen mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen?

Ja, aber es ist ratsam, Magnesium zeitlich von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln wie Calcium oder Eisen zu trennen, um mögliche Wechselwirkungen zu vermeiden und die Aufnahme zu optimieren.

### Wer profitiert von der Einnahme von Magnesiumpräparaten?

Personen mit Muskelkrämpfen, Sportlern, Schwangeren, älteren Menschen und Menschen mit unregelmäßiger Ernährung könnten von einer Magnesiumergänzung profitieren.

### Wie lange dauert es, bis MAGNESIUM seine Effekte zeigt?

Die individuelle Reaktion auf Magnesium kann variieren. Eine konsistente Einnahme über einen Zeitraum von Tagen bis Wochen kann dazu beitragen, dass positive Veränderungen im Körper bemerkbar werden, ohne jedoch einen spezifischen Zeitpunkt für spürbare Effekte zu garantieren.

## Woher stammen die Inhaltsstoffe in MAGNESIUM?

Unsere Vitamine, Mineral- und Mikronährstoffe stammen zu 100 % aus natürlichen Quellen. Im Vergleich zu künstlich hergestellten Vitaminen, die oftmals eine schlechtere Bioverfügbarkeit aufweisen können, besitzen unsere natürlichen Inhaltsstoffe wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, welche für die Aufnahme und Funktion wesentlich sind. Zum Beispiel liefert Spinat vor allem B-Vitamine, Chlorella viel Vitamin B12 sowie die Vitamine C, D, E und Folsäure, Brokkoli ebenfalls Vitamin C, Kürbis die Vitamine C und E sowie auch die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen.

## Wie wird MAGNESIUM hergestellt?

Die Inhaltsstoffe für MAGNESIUM werden mithilfe einer sehr schonenden Extraktion gewonnen. Darüber hinaus erfolgt die Extraktion Gentechnik-frei mit Wasser, bei einer sanften Mazeration der Rohstoffe.

## Inhaltsstoffe

Magnesiumbisglycinat, Magnesiumlaktat, Magnesiumcitrat (Magnesiumsalze der Zitronensäure), Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose).

Inhalt	Pro Tagesdosis (3 Kapsel) NRV <sup>1</sup>
Magnesium 300 mg	80 %

## Verzehrempfehlung

Dreimal täglich 1 Kapsel mit 200 ml Wasser einnehmen.

## Zusatzinformationen

- SKU/GTIN: 15015
- Inhalt: 90 Kapseln
- Nettofüllmenge: 84,4 g
- EAN: 4260656120569
- PZN (DE): 19172838
- PZN (AT): 5845179
- Zolltarifnummer: 21069092
- Herkunft: DE
- PDF-Version: 21.11.2024

---

1) Nährstoffbezugswerte

2) Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

3) Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

4) Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei