



ag

Magnesium, organisch

Produkt-Datenblatt

www.artgerecht.com



null

100 % organische Magnesiumverbindungen: Unser organischer Magnesium-Komplex enthält ausschließlich hoch bioverfügbare, organische Verbindungen. Ideal bei erhöhtem Bedarf durch Sport, Stress oder Belastung.

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
- Ein Produkt der Kölner Liste®

Was ist Magnesium, organisch?

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, organisch von artgerecht?

- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung²
- Unterstützung des Nervensystems³
- Unterstützung der Muskelfunktion⁴
- 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, organisch?

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 von Nervensystem, Muskeln und Psyche sowie zu einer normalen Proteinsynthese bei. Darüber hinaus ist es wichtig für den Erhalt normaler Knochen und Zähne. Zudem spielt es eine wichtige Rolle bei der Zellteilung.

Organisch gebundenes Magnesium ist Magnesium, das an eine organische Substanz gebunden ist und natürlicherweise vorkommt. Diese Formen enthalten oft nur wenig elementares Magnesium, werden aber deutlich besser vom Körper aufgenommen. Anorganisch gebundenes Magnesium hingegen enthält relativ viel elementares Magnesium, wird aber weniger gut resorbiert.

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

Magnesiummalat, Magnesiumcitrat, Magnesiumbisglycinat, Kapsel (HPMC - Hydroxypropylmethylcellulose).

Inhalt Pro Tagesdosis (3 Kapseln) NRV1
Magnesium 300 mg 80 %

Verzehrempfehlung

Dreimal täglich 1 Kapsel mit 200 ml Wasser einnehmen.

Zusatzinformationen

- SKU/MPN: 15015
- Inhalt: 90 Kapseln
- Nettofüllmenge: 84,4 g
- EAN/GTIN: 4260656120569
- PZN (DE): 19172838
- PZN (AT): 5845179
- Zolltarifnummer: 21069098
- Herkunft: DE
- Version: 13.02.2026



- 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