

# die **FITMACHER** Supplements

*Dr. Kirchmayr*

## MAGNESIUM 300+

Der FITMACHER für ein aktives Lebensgefühl.

Der lebensnotwendige Mikronährstoff für den Organismus zur Vermeidung von Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Energiemangel, Verstopfung und anderen Symptomen durch Mangelerscheinungen.

### INHALTSSTOFFE

// Magnesium (8 verschiedenen Magnesiumsalze)

### PRODUKTMERKMALE

- // zertifizierte österreichische Manufaktur-Produktion
- // frei von unnötigen Zusatzstoffen (z.B. keine Stearate)
- // hochwertige Verpackung aus Miron Violettglas
- // 90 Kapseln
- // vegan

### EINNAHMEEMPFEHLUNG

1 Kapsel täglich zwischen den Mahlzeiten unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

### INFORMATION ZUM PRODUKT

#### MAGNESIUM 300 + Magnesium Kapseln – hochwertig und optimal bioverfügbar

Alle kennen Magnesium. Die wenigsten wissen jedoch, dass es sich bei Magnesium um einen lebensnotwendigen Mikronährstoff handelt. Unsere Körperzellen sind in ihrer Funktion von Magnesiumsalzen unbedingt abhängig. Da der menschliche Organismus jedoch Magnesiumsalze nicht selbst herstellen kann, ist er auf eine Zufuhr in ausreichender Menge angewiesen. Im Normalfall geschieht das über unsere Nahrung, manchmal kommt es aber dennoch zu Mangelerscheinungen. Diese können sich in Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Verstopfung, Energiemangel oder geringer Stresstoleranz äußern, auch depressive Verstimmungen und Schlafstörungen sind bei zu wenig Magnesium im Körper möglich. MAGNESIUM 300 + ist ein hochwertiges Magnesium-Präparat.



Es enthält acht verschiedene, unterschiedlich lösliche und magnesiumreiche Verbindungen. Diese Kombination macht MAGNESIUM 300 + optimal bioverfügbar, unabhängig vom pH-Wert im Verdauungstrakt.

Vertrauen Sie auf MAGNESIUM 300 + Magnesium Kapseln, wenn Sie

- // Magnesiumverluste durch intensive sportliche Betätigung ausgleichen wollen
- // Ihre Muskulatur für erhöhte körperliche Belastung fit machen wollen
- // Schwanger sind oder im Wachstum – während dieser Zeit hat der Körper üblicherweise einen höheren Magnesiumbedarf
- // Ihrer Psyche etwas Gutes tun wollen
- // in Zeiten geistiger und körperlicher Anstrengung aktiv und vital bleiben wollen

## MAGNESIUM

### Wo kommt es natürlich vor?

Magnesium kommt im gesamten Tier- und Pflanzenreich vor – und so gelangt es in unterschiedlicher Konzentration in unsere Lebensmittel. Bei normaler Mischkosternährung stammen mehr als zwei Drittel des Magnesiums aus Gemüse und Getreide. Als essenzieller Bestandteil von Chlorophyll findet es sich in allen grünen Gemüsesorten. Auch Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse und Hülsenfrüchte, aber auch Beeren und Bananen versorgen unseren Körper gut mit Magnesium. Ein hoher Magnesiumanteil ist in tierbasierter Nahrung, wie Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten enthalten. Auch Mineral- und Trinkwässer gelten als gute Magnesiumlieferanten.

Die Bioverfügbarkeit des Magnesiums hängt jedoch von den einzelnen Bestandteilen unserer Nahrung ab. Ein hoher Ballaststoffanteil kann sich aufgrund einer möglichen Komplexbildung als hemmend erweisen, Laktose und wahrscheinlich auch verschiedene Kohlenhydrate können die Absorption von Magnesium aufgrund der bakteriellen Fermentation der Darmflora wiederum positiv beeinflussen.

Einige Zubereitungs- und Verarbeitungsprozesse können den Magnesiumgehalt von Lebensmitteln negativ beeinflussen. Bei der Zubereitung von Gemüse geschieht dies durch das Wässern, Blanchieren und Kochen in Wasser, das danach weggeschüttet wird. Und last but not least verliert Getreide auch durch den Mahlprozess deutlich an Magnesium.

### Physiologische Effekte von Magnesium

#### // Enzymaktivität

- Magnesium ist als Coenzym an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt, wie etwa der Eiweiß- und Nukleinsäuresynthese

#### // Energiestoffwechsel

- Magnesium aktiviert Enzyme im Citratzyklus
- sorgt für oxidative Phosphorylierung von ATP
- und aktiviert die Cholesterinesterase im Fettstoffwechsel

#### // Nervensystem und Muskulatur

- Magnesium hält die Membranpermeabilität aufrecht
- ist ein wesentlicher Cofaktor der Natrium-Kalium-Pumpe für die Membranstabilisation
- und reguliert als Gegenspieler von Calcium die Erregungsleitung

#### // Hormonhaushalt

- Magnesium setzt Hormone und Neurotransmitter (z. B. Dopamin, Glutamat) frei
- und reguliert die zelluläre Signalübertragung (Second Messenger)

#### // Herz-Kreislauf

- Magnesium reguliert die kardiale Pumpfunktion und Herzrhythmik
- wirkt antithrombotisch durch Verminderung der Thrombozytenaggregation
- und reguliert den Gefäßmuskeltonus, Vasodilatation

### EFSA Health Claims: Magnesium ...

- // fördert die Erholung bei Müdigkeit und Ermüdung
- // unterstützt die normale Muskelfunktion
- // unterstützt die normale psychische Funktion
- // unterstützt beim Halten des Elektrolytgleichgewichts
- // unterstützt den normalen Energiestoffwechsel
- // unterstützt die normale Funktion des Nervensystems
- // unterstützt die normale Eiweißsynthese
- // trägt zum Knochenerhalt bei
- // trägt zum Zahnerhalt bei

**die FITMACHER**  
Supplements

### HINWEIS:

*Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Bei Allergien oder Nahrungsunverträglichkeiten beachten Sie bitte die Zutatenliste des Produktes. Nahrungsmittelergänzung gemäß EU-Richtlinie 2002/46/EG. Oben angeführte Informationen stellen keine Heilaussagen oder Aufforderung zur Selbstmedikation dar. Dieses Produkt ersetzt keinen Besuch beim Arzt. Kein Arzneimittel. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand Juni/2022.*