

# die **FITMACHER** Supplements

*Dr. Kirchmayer*

## MINERAL +

Die FITMACHER für den ganzen Körper.

Lebensnotwendige Vitalstoffe als unverzichtbare Bausteine für Knochen, Zähne, Haare und Nägel, zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, des Flüssigkeitshaushalts, der Nervenerregung und vieler hormoneller Prozesse.

### INHALTSSTOFFE

- // Kalium
- // Calcium
- // Magnesium
- // Eisen
- // Zink
- // Mangan
- // Kupfer
- // Selen
- // Chrom

### PRODUKTMERKMALE

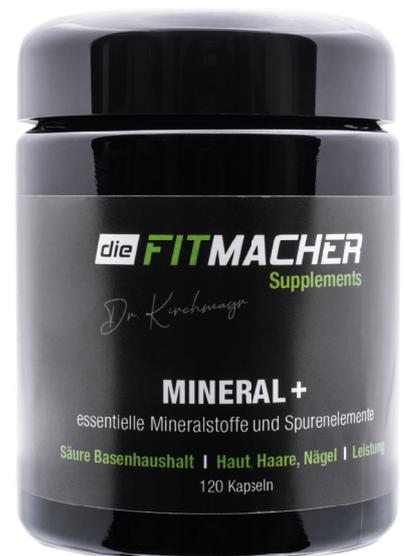
- // zertifizierte österreichische Manufaktur-Produktion
- // frei von unnötigen Zusatzstoffen (z.B. keine Stearate)
- // hochwertige Verpackung aus Miron Violettglas
- // 120 Kapseln
- // vegan

### INFORMATION ZUM PRODUKT

#### Für Mineralstoffe in Hülle und Fülle

Mineralstoffe sind lebensnotwendige Vitalstoffe. Als Bausteine für Knochen, Zähne, Haare und Nägel sind sie unverzichtbar, außerdem tragen sie zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, des Flüssigkeitshaushalts, der Nervenerregung und vieler hormoneller Prozesse bei.

MINERAL + verbindet ein weites Spektrum an essenziellen Mineralstoffen und Spurenelementen. MINERAL+ verbessert die tägliche Zufuhr von Mineralstoffen und unterstützt die Mineralstoffzufuhr während des Wachstums, in der Schwangerschaft und Stillzeit oder im Leistungssport.



### EINNAHMEEMPFEHLUNG

4 Kapseln täglich z.B. 2 morgens (nüchtern) und 2 abends vor den Mahlzeiten unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

### Mineralstoffe & ihre physiologische Bedeutung

- // Calcium und Magnesium werden benötigt für den Aufbau von gesunden Knochen und Zähnen sowie für zahlreiche Muskel- und Nervenfunktionen
- // Eisen ist ein wichtiger Mineralstoff, der für den normalen Energiestoffwechsel essenziell ist und den Sauerstofftransport im Körper unterstützt
- // Zink, Mangan und Selen sind Wirkstoffe im antioxidativen Netzwerk und schützen die Zelle vor Schäden durch Antioxidantien
- // Zink und Selen halten ein normales Immunsystems aufrecht

## KALIUM

Warum ist es wichtig und wo kommt es in der Nahrung vor?

Kalium kommt in unverarbeiteten pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor und ist für unseren Körper unverzichtbar. Um sich täglich mit dem Mineralstoff Kalium zu versorgen, sollte man vor allem auf pflanzliche Lebensmittel setzen – allen voran Gemüse und Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Lebensmittel tierischen Ursprungs sind hingegen eher arm an diesem Mineralstoff, ebenso Fette, Öle, Zucker, Marmeladen, Stärkemehle und verarbeitete Lebensmittel.

Da dieser Mineralstoff in Wasser löslich ist, muss man beim Wässern, Blanchieren und Kochen in viel Wasser (insbesondere bei Verwerfen des Kochwassers) mit Kaliumverlusten rechnen.

### Kalium hat vor allem folgende Effekte

#### // Für die Zelle

- Als Antagonist von Natrium ist es verantwortlich für die Aufrechterhaltung des Zellvolumens (Osmose)

- und die Erregbarkeit von Nerven- und Muskelzellen

#### // Für den Energiestoffwechsel

- Aufbau von ATP und Speicherung von Glykogen in den Muskeln

#### // Für das Herz-Kreislauf-System

- wichtig für Reizbildung bzw. -weiterleitung und die Kontraktion des Herzens
- Aufrechterhaltung des gesunden Blutdrucks

#### // Für den Säure-Basen-Haushalt

- Regulation durch Beeinflussung der Ausscheidung von Säure über die Nieren

### Laut den EFSA Health Claims trägt Kalium bei

// zur normalen Funktion des Nervensystems

// zur normalen Muskelfunktion

// zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks

**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.*