

## ***Magnesium 200 aktiv***

ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus 4 verschiedenen Magnesiumsalzen.

Magnesium ist für die gesunde Funktion der Muskulatur notwendig und somit ein wichtiger Mineralstoff. Magnesium ist ebenso für den Energiestoffwechsel, die Knochenstruktur und den Elektrolythaushalt wichtig<sup>1</sup>. Aktive sportliche Menschen haben einen vermehrten Magnesium-Verlust über den Schweiß, was häufig zu einer vermehrten Krampfbereitschaft mit Leistungseinbußen einhergeht.

Magnesiummangel kann sich in vielen Ausprägungen zeigen. Häufige Symptome sind Muskelzittern oder Muskelkrämpfe (z. B. Wadenkrämpfe). Auch Stressanfälligkeit und Spannungszustände (z. B. Augenlidzucken) können auf einen Magnesiummangel hindeuten<sup>1</sup>.

### **Gute Gründe für MAGNESIUM 200 aktiv Kapseln**

- Ideal beim Auffüllen des körpereigenen Magnesium-Speicher
- Leicht zu schlucken und geschmacksneutral
- Bei hoher körperlicher und geistiger Belastung
- Kapseln enthalten auch schnellverfügbares Magnesiumcitrat

### **Das Produkt ist:**

*Zucker-, lactose- und glutenfrei  
Für Diabetiker geeignet*

1 Tagesportion zu 1 Kapsel enthält:

Nährstoff	pro Tagesportion	% des Tagesbedarfs pro Tagesportion*	pro 100 g
Magnesium	200 mg	53	32,6 g

\* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

Nährwertangaben	pro Tagesportion	pro 100g
Physiologischer Brennwert	0,73 kJ (0,2 kcal)	123,9 kJ (31,0 kcal)
Fett	< 0,1 g	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	< 0,1 g	< 0,1 g
davon Zucker	< 0,1 g	< 0,1 g
Eiweiß	< 0,1 g	< 0,1 g
Salz	< 0,1 g	< 0,1 g

### **Zutaten:**

Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat, Magnesiumglycerophosphat, Magnesiumcitrat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle).

### **Verzehrempfehlung:**

1x täglich eine Kapsel unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

### **Wichtige Hinweise:**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Apotheker oder Arzt oder über das ANKUBERO Service-Center, Telefon 0221-70 21 18 54.

### **Änderungsvorbehalt:**

Produktänderungen sind möglich und werden zeitnah eingearbeitet. Die Angaben geben den Status zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wieder und können sich von gedrucktem Material unterscheiden. Alle Angaben können ohne Bekanntgabe geändert werden. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

---

<sup>1</sup>**Quelle Vitamine/ Mineralstoffen:** *EFSA European Food Safety Authority / Verordnung (EU) Nr. 432/2012*  
Die gesamten Vitaminauslobungen finden Sie auf dieser Seite unter der Sparte **Informationen – Health Claims**, welche nach der aktuellen Entscheidung der EFSA geprüft sind.

Im Jahr 2007 hat die EU beschlossen, dass in Zukunft der Ernährungsnutzen von Lebensmitteln nur noch in dem Umfang beworben werden darf, wie die Nutzensaussagen von der EU Behörde „EFSA“ genehmigt sind. Damit kommt es nicht mehr darauf an, ob die Aussage wissenschaftlich beweisbar ist, sondern einzig und allein auf das erfolgreiche Durchlaufen eines EU-Genehmigungsprozesses. Die Genehmigungsprozesse sind teilweise veröffentlicht und als erste Tendenz kann gesagt werden, dass die EU-Nutzensaussagen zu herkömmlichen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffe Spurenelemente relativ korrekt erteilt hat während nahezu alle Entscheidungen zu Pflanzenrohstoffen noch nicht getroffen wurden. Pflanzliche Bestandteile enthalten eine nahezu unzählige Vielzahl an Inhaltsstoffen, deren komplexe Funktionen mit den heutigen Methoden noch nicht wissenschaftlich belegt werden können.