



## Magnesium für die Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel

Die Herausforderungen des Alltags und körperliche Belastung durch Beruf oder Sport erfordern Energie, Muskelkraft und Nerven. Eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist dabei eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers.

### Magnesium 400 mg – bei körperlicher Belastung

**Magnesium** ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Außerdem ist eine Speicherung nur in begrenztem Umfang möglich. Der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln kann heutzutage dazu führen, dass die über die Nahrung aufgenommene Menge an Magnesium nicht immer optimal ist. Bei der Zubereitung von Speisen können zusätzliche Verluste auftreten. Aber auch der regelmäßige Genuss von Alkohol entzieht dem Körper Magnesium. Gute Magnesiumlieferanten sind z. B. Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, viele Gemüsesorten sowie Leber, Geflügel und Fisch.

**Magnesium** trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei und leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems und des Muskels.

**Vitamin B1** leistet zusätzlich einen Beitrag zur normalen Herzfunktion und spielt wie die Vitamine B6 und B12 eine Rolle bei der normalen Funktion des Nervensystems.

Die **Vitamine B6 und B12** leisten einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport im Blut sorgen. Zusätzlich tragen sie zur normalen Funktion des Immunsystems bei, das bei körperlicher Aktivität besonders gefordert sein kann.

**Folsäure** spielt eine Rolle bei der normalen Zellteilung und Blutbildung. Sie trägt zusammen mit den Vitaminen B6 und B12 zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei.

### Eine Tablette enthält:

400 mg Magnesium, 4,2 mg Vitamin B1, 5 mg Vitamin B6, 5 µg Vitamin B12, 600 µg Folsäure

### Verzehrempfehlung:

Täglich ½ – 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

In Zeiten regelmäßiger körperlicher Belastung (z. B. Beruf und Sport) kommt es zu einem erhöhten Magnesiumbedarf. Eine Ursache dafür ist die Beteiligung von Magnesium am Energiestoffwechsel unserer Körperzellen und der Funktion der Muskelzellen. Liegt dann eine unausgewogene/magnesiumarme Ernährung vor, empfiehlt sich die Nahrungsergänzung mit 1 Tablette täglich. Liegt lediglich eine unausgewogene/magnesiumarme Ernährung vor, empfiehlt sich die Einnahme von ½ Tablette.



  
**Queisser**  
 PHARMA  
 GmbH & Co. KG  
 Schleswiger Str. 74  
 24941 Flensburg