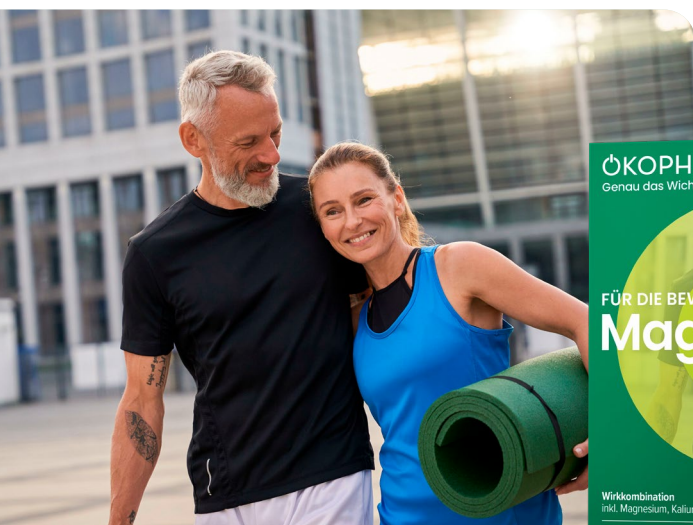


„Für die Bewegung“ Magnesium Wirkkombination

Die Magnesium Kapseln von ÖKOPHARM® mit Magnesium und Kalium sind ein optimal abgestimmtes Produkt, um mögliche Ernährungsdefizite oder erhöhte Verluste (z.B. durch Medikamenteneinnahme oder Sport) auszugleichen. Zudem trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



Nahrungsergänzungsmittel

AVP:

€ 26,60

60 Kapseln | PZN 4099231



Beratungstipps

Für die Muskelfunktion

- Magnesium und Kalium unterstützen die normale Muskelfunktion.
- Magnesium trägt zur Bildung von Proteinen bei und hat eine Funktion in der Zellteilung.

Für gute Nerven & normalen Blutdruck

- Magnesium und Kalium tragen zur normalen Nervenfunktion bei.
- Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

Für einen balancierten Elektrolythaushalt

- Magnesium trägt zu einem balancierten Elektrolythaushalt bei.

Mit Phyto-Panmol® Dolomit44

- Dolomit wird aus natürlich vorkommendem Dolomitgestein gewonnen. Dieses wird auch als Kalkstein bezeichnet, der von Natur aus viele Mineralstoffe enthält, insbesondere Magnesiumcarbonat.

Empfohlen für alle...

- die auf eine gute Magnesium-Versorgung Wert legen.
- die das PLUS mit Kalium suchen.
- die auf ein Produkt mit Phyto-Panmol® Vitalstoffen vertrauen.
- die ein Produkt der Kölner Liste bevorzugen.

Verzehrempfehlung:

Erwachsene ab 18 Jahren:
2 x täglich 1 Kapsel

Hinweis: Hohe Dosen Magnesium können bei empfindlichen Personen eine laxierende (abführende) Wirkung haben.

Magnesium – Energie, Balance und Wohlbefinden für jeden Tag

Magnesium ist ein vielseitiger Mineralstoff, der auf natürliche Weise zahlreiche Körperfunktionen unterstützt. Er trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei, spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel und hilft, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.



Fakten zu Magnesium

- Magnesium ist an über 600 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt
- Während körperlicher Belastung steigt der Magnesiumbedarf, da der Mineralstoff für die Energieproduktion (ATP-Aktivierung), die Muskelkontraktion und -entspannung sowie die Nervenreizleitung essenziell ist.^{1,2}
- Magnesium hilft indirekt beim Muskelkater: Bei intensiver Belastung entsteht in den Muskeln vermehrt Laktat – ein natürlicher Bestandteil des Energiestoffwechsels. Magnesium unterstützt Enzyme, die für die Energiegewinnung in den Zellen wichtig sind, und hilft so, die Energie effizienter bereitzustellen. Dadurch kann weniger Laktat entstehen und die Muskeln bleiben länger leistungsfähig.³
- Durch Stress und Coffein wird der Magnesiumverbrauch erhöht.^{4,5}
- Magnesium spielt eine Rolle im Zuckerstoffwechsel.⁶

Fakten zu Elektrolyten

- Unter **Elektrolyten** versteht man Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium und Chlorid.
- **Magnesium und Calcium bei der Muskelfunktion** eine Rolle spielen, wobei Calcium den Muskel anspannt und Magnesium ihn wieder entspannt.
- Durch Anstrengung und unseren Schweiß verlieren wir Elektrolyte.

Fakten zu Magnesium & Kalium

- Magnesium und Kalium arbeiten im Körper eng zusammen – beide sind entscheidend für die normale Funktion von Muskeln, Nerven und Herz. Magnesium unterstützt Enzyme, die Kalium in die Zellen transportieren, und hilft so, den Elektrolythaushalt stabil zu halten. Fehlt Magnesium, kann Kalium leichter verloren gehen – umgekehrt entfaltet Kalium seine Wirkung nur optimal bei ausreichender Magnesiumversorgung. Gemeinsam tragen sie zu Energie, Leistungsfähigkeit und innerer Balance bei.⁷

¹ De Baaij, J. H. F., Hoenderop, J. G. J., & Bindels, R. J. M. (2015). Magnesium in man: implications for health and disease. *Physiological Reviews*, 95(1), 1-46. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25540137/>

² Nielsen, F. H., & Lukaski, H. C. (2006). Update on the relationship between magnesium and exercise. *Magnesium Research*, 19(3), 180-189. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25540137/>

³ Cinar, V., & Nizamlioglu, M. (2014). Effect of magnesium supplementation on lactate levels during exercise. *Biological Trace Element Research*, 158(3), 411-415. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063625/>

⁴ Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited — Volpe, S. L. (2020). *Nutrients*, 12(12), 3672. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33260549/>

⁵ Nielsen, F. H., & Lukaski, H. C. (2006). Update on the relationship between magnesium and exercise. *Magnesium Research*, 19(3), 180-189. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17172008/>

⁶ Barbagallo, M., & Dominguez, L. J. (2015). Magnesium and type 2 diabetes. *World Journal of Diabetes*, 6(10), 1152-1157. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26322160>

⁷ de Baaij et al., 2015; Huang & Kuo, 2007; Kolte et al., 2014