

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes Magnesium

für Muskeln, Nerven, Psyche, Knochen, Zähne,
Energietoffwechsel und bei Müdigkeit bzw. Ermüdung

Magnesium – das Mineral für die Muskeln

Magnesium ist ein unverzichtbarer Bestandteil von mehr als 300 Enzymsystemen und ist an vielen wichtigen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt. Magnesium ist wichtig für die normale Funktion des **Nervensystems** und der **Muskeln** und ist somit an der Muskelspannung und -entspannung beteiligt.

Bei jeder körperlichen Bewegung kommen Muskulatur und Nervenimpulse zum Einsatz. Der Mensch hat ca. 650 Muskeln, die für Bewegung und Haltung aber auch für Organe (z. B. Herz, Darm) unerlässlich sind. Eine normale Funktion des Nervensystems und der Muskeln wird durch Magnesium unterstützt.

Vielseitige Funktionen von Magnesium

Die weiteren Aufgaben des lebensnotwendigen Mineralstoffes sind vielfältig: Magnesium trägt bei zum Erhalt normaler **Knochen** und **Zähne** und ist an einer normalen **Zellteilung** und am normalen Aufbau körpereigener **Eiweißstoffe** beteiligt. Des Weiteren wird nicht nur die normale Funktion des **Nervensystems**, sondern auch die normale **psychische Funktion** von Magnesium unterstützt. Zudem hat Magnesium einen Anteil am normalen **Energietoffwechsel** und kann zur Verringerung von **Müdigkeit** bzw. **Ermüdung** beitragen.

Wer sollte besonders auf seine Magnesiumzufuhr achten?

Da der Körper Magnesium nicht selber bilden und nur begrenzt speichern kann, muss es täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Ein ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan versorgt den Körper im Normalfall mit genügend Nährstoffen. Der tägliche Magnesiumbedarf von 300–400 mg (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) kann bei einseitiger Ernährung, magnesiumarmen Diäten, übermäßigem Alkoholgenuß, Stress, starkem Schwitzen (Hitze, Sport), Aufnahmestörungen (Darmresorption) oder harntreibenden Medikamenten oftmals aber nicht gedeckt werden. Ferner sollten auch ältere Personen und Jugendliche in der Wachstumsphase auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten. Auch Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Magnesiumbedarf – gegebenenfalls lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten beraten.

Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg Magnesium.

Verzehrempfehlung:

1 Hartkapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. Wasser) einnehmen.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalt)	Tagesdosis 1 Hartkapsel	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
Magnesium	300 mg	80 %

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

Magnesium unterstützt die normale Funktion von **Muskeln**, **Nervensystem** und **Psyche**. Zudem trägt Magnesium zu einem normalen **Energiestoffwechsel**, der Erhaltung normaler **Knochen** und **Zähne** und zur Verringerung von **Müdigkeit** bzw. **Ermüdung** bei.

Zutaten: Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Reisextrakt, Füllstoff Mikrokristalline Cellulose, pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl).

100 % vegan. Glutenfrei. **Ohne:** Lactose, Gelatine, Allergene, Aroma, Farbstoffe, Hefe, Süßungsmittel.

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Bei Raumtemperatur trocken und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Packungsgrößen:

Inhalt: 30 Hartkapseln = 18,3 g bzw. 60 Hartkapseln = 36,7 g.

Erhältlich in Apotheken.



Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Was Sie noch aus dem hochwertigen **Cefa...** Sortiment interessieren könnte:

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri®
Curcuma + D3 + C	Cefacur®
Vitamin D3	Cefavit® D3 1.000/2.000/7.000 I.E. /Liquid
Vitamin D3 + K2	Cefavit® D3 K2 Liquid
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	Cefavit® D3 K2 Mg
Vitamin B-Komplex	Cefavit® B-complete
Vitamin B12	Cefavit® B12
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	Cefavit® natal
Magnesium	Cefamag® 400
Omega-3	Cefaomega®
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	Cefavora®
Rhodiola plus	Cefavora® memo
Mahlzeiteratz	Cefamagar® Vitaldiät



seit 1948

Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial – wir informieren Sie gerne!

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0
Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · Internet: www.cefak.com