

# Magnesium 10 Komplex

Elektrolytgleichgewicht, Muskeln, Nervensystem und Knochen

Inhalt	pro 2 Kps.	% NRV
Magnesium	280 mg	75 %
<b>Zutaten:</b> Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiummalat, Magnesiumcitrat, Magnesiumbisglycinat, Magnesiumtaurat, Magnesiumoxid, Magnesiumcarbonat, Magnesiumglycerophosphat, Magnesiumgluconat, Magnesiumascorbat, Magnesium-L-lysinat.		



Nahrungsergänzungsmittel zur unterstützenden Versorgung mit dem Mineralstoff Magnesium mit 10 verschiedenen Magnesiumverbindungen für eine optimale Bioverfügbarkeit Magnesiumals Beitrag zu einer normalen Muskelfunktion (einschließlich des Herzmuskels), normalen Funktion des Nervensystems, normalen psychischen Funktion, normalen Energiestoffwechsel, Elektrolytgleichgewicht und Erhaltung normaler Knochen und Zähne.

**Magnesium 10 Komplex** enthält 10 verschiedene Magnesiumverbindungen in einer sinnvoll abgestimmten Kombination für eine optimale Bioverfügbarkeit, um die Magnesiumzufuhr zu erhöhen.

#### Anwendungsgebiete:

- Muskelfunktionen, wie An- und Entspannung (einschließlich des Herzmuskels)
- Nervensystem und psychische Funktion
- Energiestoffwechsel
- Elektrolytgleichgewicht
- Eiweißsynthese
- Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- hat eine Funktion bei der Zellteilung

Bei Fragen zur Einnahme halten Sie sich an die Empfehlung Ihres Therapeuten.

Die einzelnen Magnesiumverbindungen werden unterschiedlich im Körper resorbiert, was u.a. vom pH-Wert abhängig ist. Ein Teil des Magnesiums aus den organischen und den Aminosäure-Verbindungen wird rasch aufgenommen. Ein Teil aus den anorganischen Verbindungen wird über mehrere Tage aufgenommen. Die enthaltenen Magnesiumverbindungen weisen etwas andere Schwerpunkte und andere Verstoffwechselungen im Körper auf, um sich optimal zu ergänzen. Die Magnesiummenge ist auf 2 Kapseln aufgeteilt und wird für eine möglichst hohe Resorption am besten über den Tag verteilt eingenommen.

**Citrate** werden sehr gut und schnell aufgenommen, **Carbonate** hingegen eher langsamer.

**Magnesiumascorbat** ist an Vitamin C gebunden.

**Magnesiummalat** eignet sich zum Auffüllen leerer Speicher, ist am normalen Energiestoffwechsel beteiligt und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Malat ist ein Zwischenprodukt des Citratzyklus.

**Magnesiumglycerophosphat** ist ein fettlösliches Salz, daher steht es auch den fettlöslichen Zellbestandteilen zur Verfügung, wie beispielsweise den Nervenzellen.

**Magnesiumgluconat** weist die höchste Bioverfügbarkeit auf und steht unter anderem den Mitochondrien zur Verfügung. Es leistet einen Beitrag zum normalen Energiestoffwechsel.

Beim **Magnesiumbisglycinat** ist Magnesium an die Aminosäure Glycin gebunden, die unter anderem für Neurotransmitter von Bedeutung ist. Daher steht es dem Körper primär als Aminosäure zur Verfügung und konkurriert somit nicht mit der Resorption anderer Verbindungen an den Ionenkanälen. Haupteinsatzbereich ist hier das Nervensystem.

**Magnesiumoxid** weist eher eine zeitverzögerte Aufnahme im Körper auf und trägt zu einem normalen Elektrolytgleichgewicht bei.

**Magnesiumtaurat** ist eine Magnesiumverbindung mit der Aminosäure Taurin und verfügt über eine hohe Bioverfügbarkeit. Es trägt sowohl zur normalen psychischen Funktion als auch zur normalen Muskelfunktion bei (z.B. des Herzmuskels).

**Magnesium L-lysinat** ist eine Form von Magnesium, die an die Aminosäure L-Lysin gebunden ist. Sie verfügt über eine hohe Bioverfügbarkeit.

**Magnesium** spielt bei zahlreichen Stoffwechselprozessen eine wichtige Rolle, hier vor allem bei der Muskelfunktion, dem Nervensystem, Knochen und Zähnen sowie dem Elektrolytgleichgewicht. Die Einnahme von Magnesium vor dem zu Bett gehen unterstützt eine angenehme Nachtruhe.

#### Besonderer Hinweis

Es wird empfohlen die Tagesdosis auf 2 Portionen aufzuteilen. Die Einmal-Dosierung von mehr als 250 mg Magnesium kann eine mögliche ab-führende Wirkung haben.

**Verzehrempfehlung:** 2 Kapseln pro Tag.

**Packungseinheiten:** 60 / 180 Kapseln

**Artikel-Nummer:** 3652

✓ vegan ✓ vegetarisch ✓ lactosefrei ✓ glutenfrei

## SEEWALD Ortho Qualitätsprodukt

Es freut uns, dass Sie sich für die Qualität von SEEWALD Ortho entschieden haben.

Der Name SEEWALD Ortho steht für höchste Qualitätsstandards und größtmögliche Produktsicherheit. Gemeinsam mit Wissenschaft und Praxis entwickelt, basieren unsere Produkte auf den neuesten wissenschaftlichen Forschungen sowie auf traditionellem Pflanzenwissen. Die Verarbeitung der hochwertigen, überwiegend natürlichen Rohstoffe erfolgt auf schonende, rohstoffadäquate Weise, um unseren Kunden hochqualitative Produkte anbieten zu können. Auf zusätzliche Hilfsstoffe und Trennmittel wird weitestgehend verzichtet, um die Bioverfügbarkeit der Wirkstoffe nicht zu beeinträchtigen. Unsere Produktion ist nach ISO 22000:2018 zertifiziert – der derzeit höchsten Zertifizierungsstufe im Lebensmittelbereich.

### Hinweise:

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren. Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Da wir für unsere Produkte weitestgehend natürliche Rohstoffe verarbeiten, können diese leichte Farbschwankungen und einen charakteristischen Geruch aufweisen.

**Mindesthaltbarkeitsdatum**  
und **LOS-Nummer:** siehe Dosenboden

**Datum der letzten Überarbeitung:** November 2024  
Druck- und Satzfehler vorbehalten