

Moment mal...

Wussten Sie das? – **Magnesium** lindert Muskelkrämpfe und hilft zu entspannen.



Dafür sorgt Magnesium:

- Vorbeugung und Linderung bei Muskelkrämpfen;
- allgemeine Entspannung bei Stressbelastungen;
- Sicherstellung von Enzymaktivitäten.

Was man beim Kauf beachten sollte

Magnesium ist mittlerweile schon so bekannt wie Vitamin C. Dementsprechend unzählige Produkte gibt es auf dem Markt. Die Preise reichen von 1 bis 25 Euro pro Packung bei gleicher Inhaltsmenge. Achten Sie beim Kauf darauf, dass zumindest eine der folgenden Magnesiumverbindungen enthalten sind:

- Magnesiumgluconat;
- Magnesiumcitrat;
- Magnesiumaspartat.

Die meisten Produkte enthalten Magnesiumcarbonat und sind häufig auch am preisgünstigsten. Lebensmittelrechtlich sind Produkte mit Magnesiumcarbonat einwandfrei. Allerdings ist die Absorption von Magnesiumcarbonat (Ausnutzung für den Körper) geringer als die der o.g. Verbindungen. Sparen Sie hier also nicht am falschen Ende.

ernährungplus.

WIR EMPFEHLEN:

**Am Abend 250 mg
Magnesium**

REICHT IN DEN MEISTEN FÄLLEN!



gfe
GESELLSCHAFT FÜR
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.
BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG
UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL