

MAGNESIUM CITRAT XTRA

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium-Citrat, Niacin & NADH

90 pflanzliche Kapseln (74,5 g)

Allgemeine Hinweise zu dieser Packungsbeilage:

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Präparats beginnen. Diese enthält für Sie wichtige Informationen, die Sie auch eventuell zu einem späteren Zeitpunkt nochmals benötigen.

Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie Informationen oder einen Rat benötigen, die nicht durch die hier beschriebenen Informationen geklärt werden können.

1. Was ist MAGNESIUM CITRAT XTRA und für wen wird es empfohlen?

Magnesium liegt in den unterschiedlichsten Stoffverbindungen vor, die sich in Ihrer Qualität stark unterscheiden, insbesondere durch die Aufnahmefähigkeit in den menschlichen Körper. Magnesium-Citrat wird als eine organische Magnesiumverbindung bezeichnet, dessen Aufnahme in den Körper drei bis vier mal höher ist als bei anorganischen Verbindungen wie z.B. Magnesium-Carbonat. Magnesium-Citrat wird auch als Magnesium der Zitronensäure bezeichnet. Neben der schnellen Verfügbarkeit im Körper zeichnet es sich zudem durch eine hohe Verträglichkeit aus.

MEDIBOND empfiehlt die Einnahme für jeden, der seinen Magnesiumhaushalt zusätzlich unterstützen möchte. Mit **MAGNESIUM CITRAT XTRA** sichert man die Magnesiumzufuhr über die Ernährung ab und beugt einem möglichen Mangel vor. Insbesondere Personen mit nächtlichen Muskelkrämpfen empfehlen wir die zusätzliche Magnesiumeinnahme. Für die Lockerung der Muskelfilamente wird Magnesium und Zellenergie benötigt. Der Inhaltsstoff Niacin unterstützt den Energiestoffwechsel.

2. Wie nehme ich MAGNESIUM CITRAT XTRA ein?

MAGNESIUM CITRAT XTRA wird in angenehm einzunehmenden pflanzlichen Cellulose-Kapseln zur Verfügung gestellt. Nehmen Sie dabei pro Tag nicht mehr als 3 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit ein. Es empfiehlt sich dabei die Kapseln einzeln zu schlucken. Auch wenn Sie Magnesiumcitrat unabhängig der Mahlzeiten einnehmen können, empfiehlt sich die Einnahme am Abend. Aufgrund des leicht absinkenden Magnesium-Blutspiegels während des Schlafs, kann es

nachts leichter zu Krämpfen kommen. Für Sportler empfehlen wir die Einnahme nach besonders anstrengenden körperlichen Herausforderungen, da die Muskelentspannung während des Sports unerwünscht ist.



Schon gewusst? „Müde“ Muskulatur

Der Ablauf der Muskelfunktion besteht aus der Kombination von aktivem Zusammenziehen (Kontraktion), stets gefolgt von der passiven Entspannung der Muskelfasern. Eine Muskelfaser besteht chemisch gesehen aus Eiweißkomponenten, die sich ineinander verschieben und durch den Verbrauch von Energie wieder voneinander lösen. Für eine Kontraktion ist ein Nervenimpuls erforderlich, der mit Hilfe von Calcium-Ionen die Muskelfaserverschiebungen anregt. Magnesium hingegen verringert die Erregbarkeit und dient damit der Entspannung der Faser.

Zu beachten ist, dass die Muskelentspannung der aktive, energieverbrauchende Prozess ist. Man kann dies gut mit dem Spannen eines Bogens vergleichen. Hingegen ist das Zusammenziehen des Muskels mit dem Zurückschnellen der Bogensehne zu assoziieren, für das keine Energie notwendig ist. So ist es nicht verwunderlich, dass z.B. Wadenkrämpfe häufig im ermüdeten bzw. energielosen Zustand auftreten.

3. Wie lange sollte ich MAGNESIUM CITRAT XTRA einnehmen?

Nach der Aufnahme geht Magnesium zeitnah ins Blut über und wird zu den Körperzielzellen befördert. Ein Überschuss an Magnesium wird durch die Nieren wieder ausgeschieden. Eine Sofortwirkung, z.B. um akut auftretende Muskelkrämpfe während des Sports zu lindern, gibt es nicht. Daher sollte tagtäglich auf eine regelmäßige Magnesiumzufuhr geachtet werden, um Mangelerscheinungen (wie z.B. Krämpfe) vorzubeugen. Menschen, die anhaltend in einer diagnostizierten Magnesiumunterversorgung leben, sollten die Einnahme mit Ihrem Arzt besprechen. Je nach Ausprägung der Leerung der Magnesiumspeicher kann es mehrere Wochen dauern, um die Speicher wieder zu normalisieren.

**XTRA: Zellenergie für Ihre Muskulatur**

Die Abkürzung **NADH** steht für Nicotinamid Adenin Dinucleotid Hydrid. Weil dieser Name fast unaussprechlich ist, wird **NADH** auch Coenzym 1 genannt. Einfach ausgedrückt, handelt es sich dabei um biologischen Wasserstoff. **NADH** kommt in jeder pflanzlichen, tierischen und menschlichen Zelle vor. Aufgrund seines natürlichen Ursprungs sind bislang, in physiologischer Dosierung, keinerlei Nebenwirkungen bekannt.

NADH ist entscheidend an der Energiegewinnung in der Zelle beteiligt. Je mehr **NADH** zu Verfügung steht (zusammen mit dem Coenzym Q10), umso mehr Energie entsteht, und umgekehrt.

4. Wie sollte MAGNESIUM CITRAT XTRA gelagert werden?

Verwenden Sie **MAGNESIUM CITRAT XTRA** nicht mehr nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums. Die Kapseln trocken und lichtgeschützt in der Packung lagern. Nicht über 25°C aufbewahren. Aufgrund der hygienischen Blisterverpackung können Sie für die Reise einzelne Kapseln oder Blisterelemente abtrennen und so einfacher transportieren.

5. Wie nehme ich MAGNESIUM CITRAT XTRA ein?

Hinsichtlich der Sicherheit der Inhaltsstoffe von **MAGNESIUM CITRAT XTRA** gibt es keine Erfahrungswerte bei Kindern und Säuglingen. Das Produkt ist erst ab dem 18. Lebensjahr empfohlen. Nicht geeignet für Schwangere und Stillende.

Magnesium kann bei empfindlichen Personen eine abführende Wirkung haben.

Sie haben versehentlich zu viele Kapseln eingenommen?

Eine mögliche Überdosierung können Sie oftmals an weichem Stuhl erkennen. Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt. Generell wird überschüssiges Magnesium aber über die Nieren ausgeschieden. Wird **MAGNESIUM CITRAT XTRA** gleichzeitig mit hochdosiertem Calcium (z.B. 800 - 1.200 mg Calcium) eingenommen, so kann es zu einer Beeinträchtigung der Aufnahme kommen. Weiterhin beeinflussen Fluoride und Antibiotika die Magnesiumaufnahme im Darm. Es sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens zwei Stunden eingehalten werden, wenn **MAGNESIUM CITRAT XTRA** mit einem der genannten Stoffe kombiniert eingenommen werden soll.

6. Rechtliche Pflichtenweise

Verwenden Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Lagern Sie die Kapseln außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.

Alles Gute für Sie und Ihre Gesundheit
wünscht Ihre MEDIBOND GmbH

MEDIBOND GmbH

Äußere-Oybiner-Str. 14-16
02763 Zittau
www.medibond.de



Zutaten: Trimagnesiumdicitrat, Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose, Magnesiumoxid, Trennmittel: Magnesiumsalz der Speisefettsäuren, Nicotinamid, Beta-Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid; Dinatriumsalz

Inhaltsstoffe/ Nährstoffe	pro Tagesportion (3 Kapseln)	% der empf. Tagesdosis**(NRV)	pro 100 g
Magnesium	375 mg	100%	15,10 g
davon Magnesium (als Citrat)	300 mg	80%	12,08 g
davon Magnesium (als Oxid)	75 mg	20%	3,02 g
Niacin-Äquivalent (Vitamin B3)	18 mg	113%	725 mg
NADH (Coenzym 1)	12 mg	***	483 mg

** Tagesempfehlung gemäß des „Nutrient Reference Values“: Referenzmenge nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung. Die empfohlene Tagesmenge entspricht 3 Kapseln pro Tag. *** keine Empfehlung der EU veröffentlicht.



Gelatinfrei



Ohne Konservierungsstoffe



Made in Germany



100% vegan



Ohne künstliche Farbstoffe