

MAGNESIUM CITRAT XTRA

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium-Citrat, Niacin & NADH
90 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 Funktion und dem Stoffwechsel unterscheiden. Insbesondere die Aufnahmefähigkeit in den menschlichen Körper ist bei Magnesium-Citrat drei bis vier Mal höher ist als bei anorganischen Verbindungen wie z.B. Magnesium-Carbonat. Neben der schnellen Verfügbarkeit im Körper zeichnet es sich zudem durch eine gute Verträglichkeit aus.

MEDIBOND empfiehlt die Einnahme für Menschen, die den Magnesiumhaushalt zusätzlich unterstützen möchten. Mit **MAGNESIUM CITRAT XTRA** sichert man die Magnesiumzufuhr über die Ernährung ab. Insbesondere Personen mit einem erhöhten Bedarf (z.B. Sportler) empfehlen wir die zusätzliche Magnesiumeinnahme für die normale Muskelfunktion. Für die Lockerung der Muskelfilamente wird Magnesium und Zellenergie benötigt. Der Inhaltsstoff Niacin unterstützt den Energiestoffwechsel.

2. Wie nehme ich MAGNESIUM CITRAT XTRA ein?

3 Kapseln täglich mit ausreichend Wasser zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Diese tägliche Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden. Für eine optimale Verträglichkeit kann die Einnahme aufgeteilt werden (z.B. morgens - mittags - abends).

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. während des Sports, gibt es nicht. Nach der Einnahme der Höchstdosierung von 3 Kapseln kann die Einnahme nach 4-6 Wochen auf 2 Kapseln pro Tag reduziert werden.

4. Wie sollte MAGNESIUM CITRAT XTRA gelagert werden?

Verwenden Sie **MAGNESIUM CITRAT XTRA** nicht mehr nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums. Das Produkt stets kühl (4 - 25 °C), trocken und lichtgeschützt in der Packung aufbewahren.

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. Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt. **MAGNESIUM CITRAT XTRA** sollte nicht mit hochdosierten Calciumprodukten, Fluoriden oder Antibiotika kombiniert eingenommen werden.

6. Rechtliche Pflichthinweise

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 Healthcare GmbH



MEDIBOND Healthcare GmbH
Bandstahlstr. 1
58093 Hagen
www.medibond.de