

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes Magnesium

Mg

für Muskeln, Nerven, Psyche,  
Knochen, Zähne, Energiestoffwechsel  
gegen Müdigkeit

### Magnesium – das Mineral für die Muskeln

Magnesium ist als unverzichtbarer Bestandteil von mehr als 300 Enzymsystemen an vielen wichtigen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** und der **Muskeln** bei und ist somit für die Muskelspannung und -entspannung von Bedeutung. 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 **Energiestoffwechsel** 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.

### Cefamag® 400 – vegan & pur

Mit Cefamag® 400 steht Ihnen ein hochwertiges Produkt für Ihre zusätzliche Magnesiumversorgung zur Verfügung. Die Kapseln enthalten keine tierischen Bestandteile, sind glutenfrei und ohne Zusatz von Farbstoffen, Aromastoffen und Süßungsmitteln. Die Kapselhülle ist aus pflanzlicher Cellulose.

#### *Zudem erhältlich:*

- **Cefamag® 300:** Cellulosekapseln mit 300 mg Magnesium, vegan & pur.
- **Cefamag® 400 Stix:** Direktgranulat mit 400 mg Magnesium pro Portionsbeutel, vegan.

