

# MAGNESIUM COMPLEX

## bei nächtlichen Wadenkrämpfen

### Brausegranulat

- mit Magnesium, Kalium, L-Carnitin und Traubenkernextrakt (OPC)

Dr. Böhm® Magnesium complex Brausegranulat wurde speziell für Menschen entwickelt, die häufig unter Wadenkrämpfen leiden. Diese stellen ein weit verbreitetes Symptom dar, das bei knapp 40 % der Bevölkerung beobachtet wird. Sie treten vor allem nachts sowie in den frühen Morgenstunden auf, wodurch ein erholsamer Schlaf verhindert wird.

Ursachen für Waden- und Muskelkrämpfe sind vorwiegend Störungen im Magnesium- und Kalium-Haushalt.

Unter anderem können chronischer Stress oder hohe Leistungsanforderungen, Schwangerschaft, Sport und starkes Schwitzen verantwortlich sein. Auch einseitige Ernährung, Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum und Diabetes führen zu einer verminderten Versorgung des Organismus dieser beiden wichtigen Mineralstoffe. Zudem wird durch die tägliche Ernährung der Magnesiumbedarf oft nicht mehr abgedeckt.

Dr. Böhm® Magnesium complex enthält neben den Hochleistungsmineralstoffen Magnesium und Kalium das für die Muskulatur und Leistungssteigerung ebenso wichtige L-Carnitin in Kombination mit dem pflanzlichen Radikalfänger OPC.

Die Wirkstoffe liegen in wässriger Lösung als organische Verbindungen (Citrate) vor und können daher vom Körper bei Muskelkrämpfen rasch aufgenommen werden.

Hinzu kommt, dass Dr. Böhm® Magnesium complex Brausegranulat aufgrund seiner basischen Mineralsalzform (Magnesium-/Kaliumcitrat) einen nützlichen Beitrag zur Bildung basischer Stoffwechselprodukte im Körper leistet. Dadurch wird einer Übersäuerung des Körpers bzw. der Muskulatur entgegengewirkt.

Im handlichen Portionsbeutel ist es ideal für unterwegs. Das Brausegranulat kann jederzeit mit kaltem oder heißem Wasser aufgelöst und getrunken werden.

**Magnesium** und **Kalium** gehören zu den wichtigsten Mineralstoffen für die Muskulatur. Sie regulieren das Zusammenziehen und Entspannen des Muskels. Eine tägliche Zufuhr an Magnesium und Kalium ist daher Voraussetzung für eine normale Muskelfunktion. Es ist bekannt, dass Wadenkrämpfe fast immer bei Personen mit einem schlechten Magnesium-Status auftreten. Dieser ist meist auch mit einem Kaliummangel verbunden. Eine kombinierte Gabe ist daher sinnvoll. Weiters sind diese beiden Mineralstoffe für den Ablauf verschiedenster Stoffwechselläufe, für das Nervensystem und der Zellenergie von großer Bedeutung.

**OPC (Oligomere Procyanidine)** sind wertvolle bioaktive Schutzstoffe aus Traubenkernen. Zusammen mit L-Carnitin wirken sie zellschützend vor freien Radikalen, die vermehrt bei körperlichen Anstrengungen und Muskelkrämpfen entstehen.

**L-Carnitin** ist eine vitaminähnliche Substanz und spielt wie Magnesium eine entscheidende Rolle im Energiestoffwechsel sowie in der Regeneration der Muskulatur nach Belastungen. Ist L-Carnitin nicht ausreichend vorhanden, können die körpereigenen Zellkraftwerke Fette nicht in Energie umwandeln. Dies kann zu Muskel- und Leistungsschwäche sowie schmerzhaften Muskelkrämpfen führen.

L-Carnitin fördert zudem durch die Bindung saurer Stoffwechselprodukte, wie der Milchsäure, die Entsäuerung von Muskelzellen (Lactatabbau). Das kann einer Anreicherung toxischer Stoffwechselprodukte und somit Muskelkater entgegenwirken.

### Die Vorteile von Dr. Böhm Magnesium complex Brausegranulat:

- Enthält eine spezielle Wirkstoffkombination gegen nächtliche Waden- und Muskelkrämpfe
- Ist ideal dosiert und kann vom Körper rasch aufgenommen werden
- Geeignet auch für Schwangere, ältere Personen und Sportler
- Leistet aufgrund der hohen Basenkapazität einen wertvollen Beitrag gegen Übersäuerung
- Kann mit L-Carnitin die Fettverbrennung und Leistungssteigerung unterstützen
- Wirkt zusätzlich zellschützend vor aggressiven freien Radikalen
- Kann sowohl kalt als auch heiß getrunken werden
- Ist praktisch für unterwegs im handlichen Portionsbeutel – einfach auflösen und trinken
- Erzeugt und geprüft nach pharmazeutischen Qualitätskriterien

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Zur Behandlung bei nächtlichen Wadenkrämpfen sowie Muskelkrämpfen nach körperlicher Anstrengung.

Inhaltsstoffe pro:	1 Säckchen	2 Säckchen	3 Säckchen	RDA*
Magnesium	250 mg	500 mg	750 mg	200%
Kalium	300 mg	600 mg	900 mg	45%
L-Carnitin	200 mg	400 mg	600 mg	
Traubenkernextr. mit OPC	20 mg	40 mg	60 mg	

\*RDA = empfohlene tägliche Zufuhrmenge in % bezogen auf 3 Säckchen

Basenkapazität (mäquiv)	28,2	56,4	84,6
-------------------------	------	------	------

**Verzehrempfehlung:** Während der ersten beiden Wochen sollen zur Nährstoffsättigung 3 x täglich (morgens, mittags, abends) je 1 Säckchen mit ausreichend Flüssigkeit, am besten zu oder nach einer Mahlzeit, eingenommen werden. Anschließend wird die Zufuhr von 2 x täglich (morgens und abends) je 1 Säckchen über einen Zeitraum von mindestens 1 Monat empfohlen. Danach können zur kontinuierlichen Nährstoffversorgung auch längerfristig je nach Krampfneigung 1 bis 2 Säckchen täglich eingenommen werden.

Den Inhalt eines Säckchens in ein Glas geben und mit kaltem oder heißem Wasser (0,2-0,5 l) auflösen.

Magnesium und Kalium liegen in wässriger Lösung als organische Salze (Citrate) vor und können daher vom Körper rasch aufgenommen werden.

**Inhalt:** 28 Säckchen

Frei von Zucker, Lactose, Fructose, Hefe und Gluten. Mit Süßungsmitteln.

Erzeugt in Österreich

Nur in Apotheken

Natürlich von

**Dr. Böhm®**

### Geprüfte Qualität aus der Apotheke

Dr. Böhm®-Produkte enthalten nur hochwertige und geprüfte Rohstoffe und werden nach strengen pharmazeutischen Qualitätskriterien hergestellt. Traditionelle Erkenntnisse und aktuelle Forschungsergebnisse aus Medizin und Pharmazie fließen in die Entwicklung der Produkte ein. Deshalb ist das gesamte Dr. Böhm®-Produktsortiment auch ausschließlich in Apotheken erhältlich.

**APOMEDICA**

PHARMAZEUTISCHE PRODUKTE

www.apomedica.com