

# Magnesium-Sandoz® Quick



Magnesium-Sandoz® Quick eignet sich zur Nahrungsergänzung bei erhöhtem Magnesiumbedarf, wie z. B. hoher körperlicher Belastung oder unausgewogener Ernährung. Magnesium ist an den meisten energie liefernden und -verbrauchenden Prozessen im Körper beteiligt wie den Muskel- und Nervenfunktionen.

## Verzehrempfehlung

Zur Nahrungsergänzung nehmen Sie, je nach Bedarf, täglich 1–3 Tabletten ein.

1 Lutschtablette enthält 120 mg Magnesium.

## Magnesium-Sandoz®

Magnesium ist eines der wichtigsten Mineralien für unseren Körper. Ob wir wandern, einen Nagel in die Wand schlagen oder auch nur einen Brief schreiben – für jede Art von Muskeltätigkeit ist dieser Mineralstoff erforderlich. Magnesium sorgt aber auch dafür, dass wir konzentriert geistige Arbeit verrichten können.<sup>1,2,3</sup>

## Bleiben Sie fit mit Magnesium!

Wer privat oder beruflich größeren körperlichen Belastungen oder Stress ausgesetzt ist, hat einen erhöhten Magnesiumbedarf. Eine Magnesiumunterversorgung kann die Belastbarkeit vermindern.

<sup>1</sup> Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

<sup>2</sup> Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

<sup>3</sup> Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

Insbesondere Sportler müssen daher auf eine ausreichende Zufuhr achten: Sie verlieren durch starkes Schwitzen nach intensivem Training auch Tage später noch vermehrt Magnesium. Wegen der mangelnden Speicherfähigkeit im Organismus sollte daher nach bzw. während des Sports ausreichend Magnesium zugeführt werden, um ein Elektrolytdefizit auszugleichen und somit die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit zu erhalten.<sup>4,5</sup>

## Ihr Körper braucht Magnesium!

Man kann kaum glauben, dass bei unserem heutigen Lebensstandard und der großen Auswahl an Lebensmitteln überhaupt ein Nahrungsbestandteil zu kurz kommen kann. Und doch ist es teilweise so; zum Beispiel durch zu geringen Verzehr magnesiumhaltiger Lebensmittel oder durch einseitige Ernährung wie bei Diäten und Fastenkuren.

Ein zu hoher Fett- und Eiweißanteil im Speiseplan kann zusätzlich die Magnesiumaufnahme vermindern, auch der häufige Genuss alkoholischer Getränke oder starkes Schwitzen führen zu einem höheren Magnesium-Verlust.

<sup>4</sup> Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

<sup>5</sup> Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Fortsetzung auf der Rückseite >>

In solchen Fällen kann ein Ausgleich des Mineralienhaushalts durch Nahrungsergänzungsmittel – nicht nur mit Magnesium – sinnvoll sein.

empf. Magnesiumzufuhr *	Milligramm/Tag		
	m		w
<b>Kinder</b>			
1 bis unter 4 Jahre		80	
4 bis unter 7 Jahre		120	
7 bis unter 10 Jahre		170	
10 bis unter 13 Jahre	230		250
13 bis unter 15 Jahre		310	
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>			
15 bis unter 19 Jahre	400		350
19 bis unter 25 Jahre	400		310
25 bis 65 Jahre und älter	350		300
<b>Schwangere</b>			
unter 19 Jahre			350
über 19 Jahre			310
<b>Stillende</b>			390

\* nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)  
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2014.  
(m = männlich/w = weiblich)

### Magnesium-Sandoz® Quick Geschmack & Gesundheit

Magnesium-Sandoz® Quick eignet sich ideal für unterwegs und zwischendurch. Die fruchtigen Kau- bzw. Lutschtabletten versorgen Ihren Körper auf angenehme Weise mit Magnesium und sorgen so dafür, dass Sie fit und leistungsstark bleiben.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit alles Gute!

Hexal AG  
Industriestraße 25  
83607 Holzkirchen