Meine Magnesiumversorgung im Test

Dieser kleine Fragebogen hilft, den eigenen Magnesiumstatus festzustellen.

Wenn zwei oder mehr der folgenden Stichworte auf Sie zutreffen, sollten Sie an eine ergänzende Einnahme von Magnesium denken.

- ☐ **Muskelkrämpfe in den Waden**
- ☐ **Muskelkrämpfe in den Zehen**
- ☐ **Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich**
- ☐ **Lidzucken**
- ☐ **Muskelzucken**
- ☐ **Körperliche Anspannung**
- ☐ **Schwangerschaft**
- ☐ **Stillzeit**

Auf die Verbindung kommt es an

magnerot® CLASSIC N

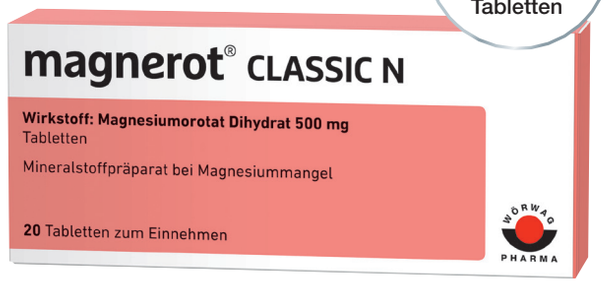
Die einzigartige Magnesiumorotat-Verbindung

- Mit organischer Orotsäure, die u.a. in der Muttermilch vorkommt
- Erfüllt Funktionen im Energiestoffwechsel und ist eine Vorstufe des Energieträgers *ATP*
- Unterstützt und entspannt die Muskeln, versorgt den Körper mit Energie
- Schonend, gut verwertbar und verträglich, zur Langzeiteinnahme geeignet
- Gluten- und gelatinefrei, rezeptfreies Arzneimittel

Gut zu wissen:
Orotsäure ist eine Vorstufe des Energieträgers *ATP*. *ATP* bindet das Magnesium in der Zelle.

Einnahme-Empfehlung:
Bei mehrmaligen Gaben über den Tag verteilt, ist magnerot® CLASSIC N besonders gut dafür geeignet, einen Magnesiummangel schnellstmöglich auszugleichen.

Packungsgrößen:
20, 50, 100, 200 oder 1000 Tabletten



Stand: 11/2018 | Druck: 04/2020 | Art.-Nr. 92203

magnerot® CLASSIC N. Wirkstoff: Magnesiumorotat-Dihydrat. **Anwendungsgebiete:** Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

WÖRWAG Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

WÖRWAG PHARMA

magnerot® CLASSIC N

WÖRWAG PHARMA

Energie für starke Muskeln

Weil der Körper braucht, was er verbraucht.

Magnesium – das Lebensmineral

Magnesium ist lebenswichtig und übernimmt zahlreiche Aufgaben im Körper.

Magnesiumorotat bringt das Magnesium auf seinen Weg bis in die Zellen und sorgt dafür, dass der lebenswichtige Mineralstoff im Gewebe gut gebunden und wirksam werden kann.

Das einzige Arzneimittel mit dem wertvollen Mg^{2+} Magnesiumorotat

Magnesium, das sogenannte Lebensmineral, kann nicht vom Körper selbst gebildet werden. Wir müssen es täglich ausreichend mit der Ernährung zu uns nehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Magnesium-Zufuhr von **300 mg bis 400 mg pro Tag.**

Doch nur mit einer gesunden, ausgewogenen Kost und vielen frischen Produkten möglichst in Bioqualität, werden diese Werte erreicht. Daher liegt auch fast ein **Drittel der deutschen Bevölkerung** unter der empfohlenen Zufuhr, wie die Nationale Verzehrstudie II festgestellt hat.*

\+ **Magnesiumreich** sind zum Beispiel Milch- und Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, Nüsse, Samen und Sojaprodukte, hochwertiger Kakao und dunkle Schokolade.

– **Magnesiumarm** sind Produkte aus raffiniertem Mehl, Weißzucker, Fertigprodukte.

*Quelle: Nationale Verzehrsstudie des Max-Rubner Instituts, Ergebnisbericht Teil 2, (Magnesium: S. 133) 2008

Die wichtigsten Aufgaben

Unterstützt die Funktionen der Muskeln und sorgt für starke Knochen.

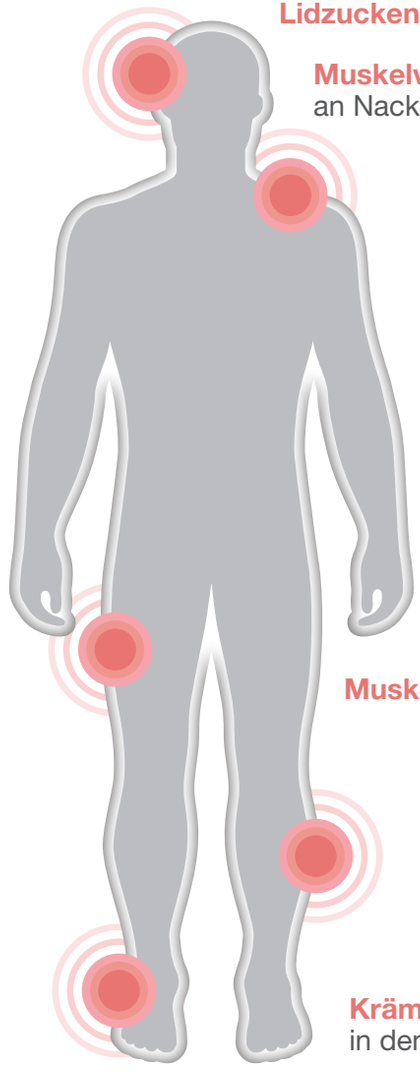
Beeinflusst über 300 körpereigene Enzyme und ist unentbehrlich im Stoffwechsel.

Wirkt gegen Stress, löst Muskelverspannungen und entspannt den ganzen Körper.

Deckt den erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft.

Jeder braucht Magnesium. Ein erhöhtes Risiko für Magnesiummangel besteht bei Herz-Kreislauf-Problemen, bei chronisch Kranken sowie bei Schwangeren und Senioren.

In einigen Fällen erhöht sich der Bedarf, **wie bei unausgewogener Ernährung, bei Stress, bei Medikamenteneinnahme** z. B. Diuretika, Magensäurehemmer, Abführmittel. Dies kann ebenfalls zu einem Magnesiummangel führen.

Wenn Magnesium fehlt

Ein Mangel kann sich in einer Vielfalt von Beschwerden im ganzen Körper bemerkbar machen und schwerwiegende Folgen haben.