

# Magnesium Verla® 300

Granulat zum Auflösen und Trinken

**Diätetisches Lebensmittel für eine ausreichende Magnesiumversorgung.**

1 Beutel enthält 300 mg Magnesium (1932 mg Magnesiumcitrat).

**Wann ist Magnesium Verla® 300 besonders geeignet?**

- zur Sicherstellung einer ausreichenden Magnesiumversorgung bei erhöhtem Bedarf;
- bei intensiver Muskelanstrengung, vor allem für Sportler, denn Magnesium geht mit dem Schweiß verloren;
- zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes (1 Beutel enthält 0,08 BE).

**Die Vorteile von Magnesium Verla® 300:**

- gute Aufnahme in den Körper durch organisches Magnesiumcitrat
- hochdosiert: 1 x täglich!
- fruchtiger Geschmack nach frischen Orangen
- Qualitätsprodukt mit natürlichem Fruchtsaftextrakt
- kalorienarm (nur 11 kcal pro Beutel)

**Verzehrsempfehlung:**

1 x täglich den Inhalt eines Beutels in einem Glas Wasser (ca. 150 ml) gut verrühren und trinken. Aufgrund des natürlichen Fruchtsaftextraktes kann es bei der Zubereitung zu Ausflockungen kommen. Dies stellt jedoch keine Beeinträchtigung der Qualität dar.

Ohne Gluten und Lactose.

**Magnesium Verla® 300 – oranger frisch aus Ihrer Apotheke**

In Top-Form mit organischem Magnesiumcitrat; erhältlich in Packungen mit 20 oder 50 Beuteln!

*1x täglich!*



Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke

# Ohne Magnesium läuft praktisch nichts!

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst herstellen kann. Es muss deshalb in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung zugeführt werden. Gute Magnesiumlieferanten sind vor allem naturbelassene Nahrungsmittel wie Vollkorngetreideprodukte, ungeschälter Reis, Nüsse und Samen.

Unser Körper benötigt Magnesium für eine Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen. Jeder energieabhängige Prozess – von den Bewegungen der Muskeln bis hin zu den Tätigkeiten der inneren Organe – ist letztlich auf die Anwesenheit von Magnesium angewiesen. Der Mineralstoff ist somit unerlässlich für die Leistungsbereitschaft. Darüber hinaus beeinflusst Magnesium die Verteilung anderer Mineralstoffe im Organismus und sorgt damit für das richtige Gleichgewicht der Elektrolyte. Eine große Bedeutung besitzt Magnesium für die Muskulatur und für das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nervensystem. Als Bestandteil des Skelettsystems ist Magnesium für stabile, gesunde Knochen und Zähne wichtig. Übrigens: Auch Pflanzen benötigen Magnesium als Bestandteil des grünen Blattfarbstoffes (Chlorophyll) zur Nutzung des Sonnenlichts als Energiequelle.

## Was sollten Sie bei Einnahme von Magnesiumprodukten beachten?

Wichtig ist die Art der verwendeten Magnesiumverbindung. Denn so genannte organische Verbindungen, z.B. Magnesiumcitrat oder -aspartat, werden vom Körper besser aufgenommen als anorganische Verbindungen wie Magnesiumoxid oder -carbonat. In Magnesium Verla® 300 ist deshalb das organische Magnesiumcitrat enthalten.

## Kann zuviel Magnesium schaden?

Da überschüssiges Magnesium mit dem Urin ausgeschieden wird, ist zuviel eingenommenes Magnesium gesundheitlich unbedenklich. Auch eine Dauereinnahme von Magnesium ist ohne weiteres möglich. Lediglich bei Vorliegen einer Nierenerkrankung mit eingeschränkter Urinausscheidung sollte die Einnahme mit dem Arzt abgesprochen werden. Bei hoher Magnesiumdosierung kann es gelegentlich zu einer Aufweichung des Stuhls kommen. Dies ist jedoch häufig nur vorübergehend und lässt sich durch eine Verringerung der Dosierung einfach beheben.

Verla-Pharm wünscht Ihnen alles Gute.

Bleiben Sie gesund!



Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing  
[www.magnesium.de](http://www.magnesium.de)