



# Magnesium-Sandoz® Direkt 400 mg

## Magnesium-Sandoz® Direkt 400 mg Schnell für unterwegs



### Erhöhter Magnesium-Bedarf

In bestimmten Lebensabschnitten wie z.B. in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Stress, einseitiger Ernährung oder starker körperlicher Beanspruchung kann unser Körper einen erhöhten Magnesium-Bedarf haben. Auch Jugendliche brauchen mehr Magnesium.

Magnesium-Sandoz® Direkt 400 mg kann mit nur einem Direktstick täglich ganz bequem und einfach einen erhöhten Magnesium-Bedarf decken. Die im Stick enthaltenen Micro-Pellets mit Orangengeschmack lösen sich schnell im Mund auf und können ohne Flüssigkeit verzehrt werden. Das ist besonders praktisch und auch ideal für Menschen, die viel unterwegs oder sportlich aktiv sind.

Die Magnesium-Sandoz Direktsticks bestehen zu ca. 1/3 aus hochwertigen, organischen Magnesiumverbindungen. Das Besondere an organischen Magnesiumverbindungen, ist die leichtere Aufnahme von Magnesium in den Körper.

### Für Muskeln, Knochen und Nerven

Magnesium hat im Körper viele Aufgaben: Der Mineralstoff ist wichtig für die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Nervensystem, Energiestoffwechsel und die Zellteilung. Außerdem trägt Magnesium auch zur Knochenstabilität und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Organisches Magnesium ist schnell löslich und kann so gut vom Körper aufgenommen werden.

### Besonders praktisch, auch für unterwegs oder beim Sport

- Mit 128 mg aus organischer Magnesiumverbindung
- Nur 1 x täglich
- Kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden
- Nahrungsergänzungsmittel mit Orangengeschmack

## VERZEHRSEMPFEHLUNG

Inhalt des Magnesium-Sandoz® Direkt 400 mg Sticks 1 x täglich verzehren. Stick an der Markierung öffnen, Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und ohne Wasser schlucken.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Lagern Sie das Nahrungsergänzungsmittel bei Raumtemperatur trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern.



### SPORTLER

Um beim Sport immer die volle Leistung zu erbringen, müssen die Muskelzellen stets mit ausreichend Magnesium versorgt sein. Beim Schwitzen verliert der Körper jedoch viel Magnesium. Eine gezielte Nahrungsergänzung kann dabei helfen, den dadurch entstandenen erhöhten Bedarf zu decken.



### SCHWANGERSCHAFT

Werdende und stillende Mütter können einen erhöhten Magnesiumbedarf haben. Deshalb ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten.



### STRESS & ERSCHÖPFUNG

Stress kann zu einem erhöhten Magnesiumbedarf führen. Organische Magnesiumverbindungen sind gut löslich, d. h. Magnesium kann daraus leicht freigesetzt und vom Körper aufgenommen werden. Magnesiumpräparate können dabei helfen, den Tagesbedarf zu decken.



### JUNG & ALT

Bestimmte Altersgruppen können einen erhöhten Magnesiumbedarf haben. Jugendliche benötigen aufgrund des stetigen Wachstums oft mehr Magnesium. Auch Senioren sollten besonders darauf achten, ihren täglichen Magnesiumbedarf zu decken.

## HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN:

### Sind wir in Deutschland ausreichend mit Magnesium versorgt?

Viele Frauen und Männer nehmen zu wenig Magnesium zu sich, besonders betroffen sind jüngere Frauen im Alter von 14 bis 18 Jahren und 34 % aller Frauen und Männer über 65 Jahren<sup>1</sup>.

### Wieviel Magnesium braucht man täglich als Erwachsener?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei Frauen eine Zufuhr von 300 mg Magnesium am Tag, bei Männern 350 mg. Der Magnesiumbedarf kann in einigen Lebensabschnitten aber auch erhöht sein. So liegt die Zufuhrempfehlung für Jugendliche und junge Erwachsene, Schwangere und Frauen während der Stillzeit generell etwas höher. Auch bei erhöhter körperlicher und mentaler Belastung (z. B. beim Sport oder in Stresssituationen, bei Leistungssportlern, bei chronisch Kranken) oder unausgewogener Ernährung kann ein erhöhter Magnesiumbedarf entstehen.

### Kann ich als Sportler überhaupt Magnesium zusätzlich zur Ernährung zu mir nehmen, wenn ich bereits Calcium nehme?

Bei den Mengen, die durchschnittlich an Calcium und Magnesium aufgenommen werden, behindern sich die beiden Nährstoffe nicht, da sie im Darm über zwei unterschiedliche Prozesse aufgenommen werden. Vielmehr sind beide Mineralstoffe für den reibungslosen Ablauf der Muskelfunktion und die Stabilität der Knochen wichtig. Magnesium-Sandoz® Direkt kann ohne Flüssigkeit verzehrt werden und ist deshalb gut geeignet, um die Magnesium-Speicher sofort nach dem Training wieder aufzufüllen.

<sup>1</sup>Max Rubner-Institut (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil II.