

## Bedarf gedeckt?

Wie alle essenziellen Mikronährstoffe müssen wir Magnesium und Kalium jeden Tag in ausreichender Menge mit der Nahrung aufnehmen, denn die Speicherkapazität für diese Mineralstoffe ist sehr begrenzt. Doch wer weiß schon genau, wieviel er von welchen Lebensmitteln braucht, um gut versorgt zu sein? Essen Sie täglich fünf Bananen oder zwei Portionen Spinat? Damit zum Beispiel würden Sie Ihren Tagesbedarf an Kalium decken. Es ist für den Laien wirklich nicht leicht, sich mit den Bedarfsmengen der verschiedenen Mikronährstoffe sowie deren wichtigsten Nahrungsquellen auszukennen.

Im modernen Lebensalltag besteht zudem oft gar nicht die Möglichkeit, alle Aspekte einer gesunden Ernährung umzusetzen. Längst nicht alle Berufstätige haben das Glück, in der Kantine ausgewogene Mahlzeiten serviert zu bekommen. Und abends – nach einem anstrengenden Tag – hat kaum jemand Lust, sich an den Herd zu stellen und ein Essen zuzubereiten, das alle verbliebenen Nährstofflücken füllt.

### Der Tagesbedarf von 375 mg Magnesium entspricht in etwa:

90 g	Sonnenblumenkerne, geschält (9 EL)
120 g	Amaranth
250 g	Haselnüsse (ca. 200 Stück)
270 g	Haferflocken (25 gehäufte EL)
300 g	Kartoffeln (2-3 St.)
460 g	Mangold (4 Portionen)
600 g	Weizenvollkornbrot
2,8 kg	Feldsalat

### Der Tagesbedarf von 2000 mg Kalium entspricht in etwa:

150 g	getrockneten Aprikosen (ca. 10 St.)
150 g	weißen Bohnen (2 Portionen)
250 g	Linsen (2 Teller)
250 g	Quinoa (4 Portionen)
300 g	Spinat (2 Portionen)
500 g	Kartoffeln (5 Stück)
520 g	Bananen (ca. 5 Stück)
1 l	Tomatensaft

Das starke Duo  
für vitale Muskeln



Trommsdorff  
GmbH & Co. KG  
52475 Alsdorf

[www.tromcardin-duo.de](http://www.tromcardin-duo.de)

 Made in Germany



Trommsdorff

Tromcardin®  
duo

## Das Power-Duo: Magnesium und Kalium

Muskeln benötigen Magnesium und Kalium, um optimale Leistung zu bringen. Das gilt für den Herzmuskel ebenso wie für die Skelettmuskulatur, die uns in Bewegung hält. Muskelkrämpfe und ungewollte Muskelzuckungen sind die Folge, wenn einer der beiden Mineralstoffe fehlt. Ein klares Indiz dafür, dass sowohl Magnesium als auch Kalium für die Muskelgesundheit unverzichtbar sind. Und die ist Voraussetzung für Vitalität, Leistungsstärke und Belastbarkeit.

Magnesium und Kalium erfüllen in unserem Körper eine Vielzahl wichtiger Aufgaben und arbeiten dabei eng zusammen. Ohne Magnesium würde die körpereigene Energiegewinnung zum Erliegen kommen, denn es sorgt dafür, dass Kalium in die Zellen transportiert wird und dort Reize ausgelöst werden. Ohne Magnesium hätten wir keine Power und wären ständig erschöpft. Ähnlich ginge es uns ohne Kalium, denn Kalium sorgt für ein gut funktionierendes Nervensystem. Ohne Kalium würden Übertragungsfehler entlang der Nervenbahnen die Leistung unserer Muskeln beeinträchtigen. Kein Wunder also, dass Magnesium und Kalium ein echtes Power-Duo sind.



## Stark und belastbar sein – Wer will das nicht?

Stärke und Belastbarkeit sind heutzutage gefragt. Das moderne Leben ist turbulent und spannend – aber manchmal auch ganz schön anstrengend. Beruflich und auch im Privatleben sind wir gefordert und stehen nicht selten unter Druck. Nach dem Job noch eben ins Fitness-Studio und dann schnell nach Hause, wo schon die Familie wartet. Pausen, die wirklich Entspannung bringen, oder aber eine ausgewogene Ernährung, kommen in einem derart temporeichen Alltag oft zu kurz.

In Zeiten starker Belastung sollten Sie besonders darauf achten, dass Sie gut mit Mineralstoffen versorgt sind. Mineralstoffe zählen zu den Mikronährstoffen, die unser Körper braucht, um optimal funktionieren zu können. Besonders wichtig für Vitalität und Leistungsfähigkeit sind Magnesium und Kalium. Die beiden Mineralstoffe sind ein starkes Duo. Als unzertrennliches Team spielen Magnesium und Kalium bei vielen Stoffwechselprozessen eine Rolle und sorgen gemeinsam für Power und Belastbarkeit.

## Stark auch unter Belastung

Belastungssituationen können den Bedarf an essenziellen Mikronährstoffen erhöhen. Das gilt auch für die Mineralstoffe Magnesium und Kalium. Muskeln, die mehr leisten müssen, brauchen mehr Unterstützung durch das Power-Duo. Fehlt es an diesen Mineralstoffen, fühlen wir uns schlapp und ermüden schnell.

In Zeiten starker Belastung bietet Tromcardin® duo eine einfache Möglichkeit, die bedarfsgerechte Versorgung mit Magnesium und Kalium sicherzustellen. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält die beiden Mineralstoffe in einem sinnvollen Mengenverhältnis, das sich an den physiologischen Erfordernissen orientiert. Menschen, die viel Sport treiben, profitieren von Tromcardin® duo ebenso wie Menschen, die beruflich stark unter Stress stehen. Sie werden es spüren: Sie fühlen sich fit und sind Belastungen gut gewachsen.



## Tromcardin® duo – wohlkombinierte Power

Tromcardin® duo versorgt Sie mit den Mikronährstoffen Magnesium und Kalium, die für Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit unerlässlich sind.

Besonders empfehlenswert ist Tromcardin® duo...

- wenn Sie **viel Sport** treiben.
- wenn Sie öfter unter **Wadenkrämpfen** leiden, denn das ist ein ziemlich sicheres Zeichen für eine Unterversorgung mit Magnesium und Kalium
- wenn Sie **stark schwitzen**, denn dann gehen viele Mineralstoffe verloren
- wenn Sie beruflich stark unter **Stress** stehen, denn dann kommt eine ausgewogene Ernährung oft zu kurz
- wenn Sie sich ständig **schlapp und ausgepowert** fühlen, denn das kann ein sicheres Zeichen für ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt sein



Täglich 3-4 Tabletten mit etwas Flüssigkeit eingenommen, und Ihr zusätzlicher Bedarf an Magnesium und Kalium ist gedeckt. Tromcardin® duo ist lactose- sowie glutenfrei und erhältlich in Packungen mit 90 Tabletten.