

# Magnesiumbisglycinat Plus

Code: 1390 (120 Kapseln)



**Magnesiumbisglycinat Plus** ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Grundlage von reinem und vollständig ausreagiertem (fully reacted) Magnesiumbisglycinat. Es handelt sich um die Form von Magnesium, die die höchste **Bioverfügbarkeit** bietet und magenschonend ist. In einer geringeren Menge ist in dieser Rezeptur Magnesiumoxid enthalten. Es verleiht dem Produkt seine besondere, verlängerte Wirkweise, da diese Magnesiumform langsamer absorbiert wird. Außerdem sind 60 mg der Aminosäure Taurin zur adäquaten Assimilation von Magnesium.

Pro Tagesdosis (2 Kapseln) liefert das Produkt **300 mg elementares Magnesium** und **60 mg Taurin**.

**GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012):** Magnesium trägt zur Verringerung von **Müdigkeit** und **Ermüdung**, zum **Elektrolytgleichgewicht**, zu einer normalen **Eiweißsynthese** sowie zu einem normalen **Energiestoffwechsel** bei. Es unterstützt eine normale Funktion des **Nervensystems** sowie der **Muskelfunktion** und trägt zur normalen psychischen Funktion sowie zur Erhaltung normaler **Knochen** und **Zähne** bei.

## ZUTATEN:

Magnesiumbisglycinat (pur, fully reacted), Magnesiumoxid, 2-Aminoethansulfonsäure (Taurin), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

**2 Kapseln (2.284 mg)**

Magnesium (234 mg aus 1.800 mg Magnesiumbisglycinat und 66 mg aus 126 mg Magnesiumoxid) ..... 300 mg (80 %\*)

Taurin ..... 60 mg

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

## Muskelfunktion

## Nervensystem

## Energiestoffwechsel

höchste Bioverfügbarkeit  
magenschonend

## IST ERHÄLTlich ZU:

120 Kapseln

## HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen

## VERZEHREMPFEHLUNG:

2 x täglich 1 Kapsel

Wie festgestellt wurde, ist **Magnesiumbisglycinat** die Form des Magnesiums, die mit Absorptionsraten von über 200 % im Vergleich zu anderen Formen (z. B. Magnesiumchlorid) die **höchste Bioverfügbarkeit** aufweist. Diese hohe Absorptionsrate ist auf die Verbindung des Magnesiums mit zwei Glycinmolekülen zurückzuführen, aus der sich eine Magnesiumverbindung ergibt, die der Körper problemlos absorbieren kann. Unsere Rezeptur kombiniert **Magnesiumbisglycinat mit Magnesiumoxid**. Diese Form wird langsamer absorbiert als Bisglycinat, wodurch die Rezeptur eine länger anhaltende Wirkung hat. Sie enthält außerdem die Aminosäure **Taurin**, die in Synergie mit Magnesium für seine optimale Aufnahme im Körper sorgt und somit Magnesiummängel ausgleichen könnte.

Magnesium gehört zu den wichtigsten und wesentlichen Mineralstoffen für unser **Wohlbefinden**. Es ist an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt, die alle Aspekte der Stoffwechselfunktion betreffen. Die Absorption im Darm, die Speicherung im Skelett und die Freisetzung von Calcium hängen ebenso wie die Funktion des Nervensystems von einer angemessenen Magnesiumzufuhr ab.

Magnesium hilft bei der Reduzierung von **Müdigkeit und Erschöpfung** und trägt zum Elektrolytgleichgewicht, der Proteinsynthese und dem normalen Energiestoffwechsel bei. Darüber hinaus ist es an der normalen Funktion des Nervensystems, der Muskeln und der Knochen beteiligt.

Jede Kapsel enthält **150 mg elementares Magnesium**. Unsere Rezeptur umfasst außerdem **30 mg Taurin** für eine verbesserte Assimilation des Magnesiums auf Zellebene.

**Magnesiumbisglycinat** verbindet sich mit zwei Glycinmolekülen, reagiert vollständig und liefert die für die Verwertung im Körper höchst absorbierbare Form von Magnesium. Es bietet sowohl eine schnelle als auch effiziente Absorption des Magnesiums. Das entstandene Molekül stabilisiert das Magnesium und verbessert die Bioverfügbarkeit. Verschiedene Studien haben ergeben, dass Magnesiumbisglycinat Absorptionsraten von über 200 % aufweist.<sup>1,2</sup>

Rund 60 % des im Körper enthaltenen Magnesiums befindet sich in den Knochen, 26 % in den Muskeln und der Rest in den Weichgeweben sowie Körperflüssigkeiten.

# Magnesiumbisglycinat Plus

Code: 1390 (120 Kapseln)



Magnesium ist für den korrekten Stoffwechsel und die **Calciumabsorption** unverzichtbar. In den Zellen spielt dieser Mineralstoff eine ausgesprochen wichtige Rolle, da er dort den Calciumfluss reguliert und gemeinsam mit dem Calcium ATP oder Energie generiert, die die Zellen für die Ausübung ihrer Körperfunktionen benötigen. Magnesium ist von grundlegender Bedeutung für die Übertragung von Nervenimpulsen, insbesondere auf intrazellulärer Ebene, und ist darüber hinaus ein Cofaktor in zahlreichen enzymatischen Prozessen, die für die Nutzung der Zellenergie erforderlich sind. Dies erklärt die Notwendigkeit hoher Magnesiumkonzentrationen in den Zellen.<sup>3-5</sup>

**Magnesiummangel** kann sich verschieden zeigen: Schwäche, Müdigkeit, Nervosität und Beklemmungen, Apathie, Depression, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Herzprobleme, Stressanfälligkeit sowie Probleme bei der Muskelkontraktion können auftreten. Mangelerscheinungen treten gehäuft bei älteren Menschen und Frauen in der prämenstruellen Phase auf. Magnesiummangel steht im Zusammenhang mit dem prämenstruellen Syndrom. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Magnesium Nervosität, Empfindlichkeit der Brüste, Gewichtszunahme, Müdigkeit und Kopfschmerzen während des prämenstruellen Syndroms reduziert.<sup>3,6</sup>

Magnesium hat positive Effekte auf **Stresszustände** und wirkt beruhigend. Außerdem verbessert es die **Herzmuskelaktivität** und **reguliert Blutfette**.<sup>4,7</sup>

Desweiteren ist in geringeren Mengen **Magnesiumoxid** enthalten. Es verleiht dem Produkt seine besondere, verlängerte Wirkweise, da diese Magnesiumform im Körper langsamer absorbiert wird.

Die Aminosäure **Taurin** spielt eine wichtige Rolle beim Transport von Mineralstoffen wie Magnesium innerhalb und außerhalb der Zellen des Herz-Kreislaufsystems und trägt dazu bei, Magnesium und Kalium im Herz zu regulieren/halten. Taurin ist eine wichtige Aminosäure für das Muskelgewebe und das Nervensystem, wo es synergetisch mit dem Magnesium wirkt. Taurin kann bei Schmerzen des Herzmuskels und Herzrhythmusstörungen hilfreich sein.<sup>8,9</sup> Das zusammen mit dem Taurin verabreichte Magnesium verringert den arteriellen Blutdruck, verbessert die Insulinresistenz, verzögert die Atherogenese, beugt Herzrhythmusstörungen vor und stabilisiert die Blutplättchen.<sup>10-12</sup>

**Magnesium** ist hilfreich:

- um durch Magnesiummangel im Organismus verursachten physischen oder psychischen Stress (Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Reizbarkeit, Schwäche etc.) und Depression zu lindern.
- als Schutz für das Herz-Kreislaufsystem und für Menschen, die sportlich aktiv ist es ein guter Verbündeter, z. B. bei Muskelkrämpfen.
- um einen hohen Blutdruck zu reduzieren und das Blutfett zu reduzieren.

## Literatur:

1. European Food Safety Authority (EFSA). (2008). Opinion on certain bisglycinates as sources of copper, zinc, calcium, magnesium and glycinate nicotinate as source of chromium in foods intended for the general population (including food supplements) and foods for particular nutritional uses-Scientific Opinion of the Scientific Panel on Food Additives, Flavourings, Processing Aids and Materials in Contact with Food. *EFSA Journal*, 6(6), 718. / 2. Bohn, T. (2003). *Magnesium absorption in humans* (Doctoral dissertation, ETH Zürich). / 3. Seelig, M. S. (1994). Consequences of magnesium deficiency on the enhancement of stress reactions; preventive and therapeutic implications (a review). *Journal of the American College of Nutrition*, 13(5), 429-446. / 4. Golf, S. W., Bender, S., & Grüttner, J. (1998). On the significance of magnesium in extreme physical stress. *Cardiovascular Drugs and Therapy*, 12(2), 197-202. / 5. Reinhart, R. A. (1988). Magnesium metabolism: a review with special reference to the relationship between intracellular content and serum levels. *Archives of internal medicine*, 148(11), 2415-2420. / 6. Laires, M. J., Monteiro, C. P., & Bicho, M. (2004). Role of cellular magnesium in health and human disease. *Frontiers in Bioscience-Landmark*, 9(1), 262-276. / 7. Bo, S., & Pisu, E. (2008). Role of dietary magnesium in cardiovascular disease prevention, insulin sensitivity and diabetes. *Current opinion in lipidology*, 19(1), 50-56. / 8. Xu, Y. J., Arneja, A. S., Tappia, P. S., & Dhalla, N. S. (2008). The potential health benefits of taurine in cardiovascular disease. *Experimental & Clinical Cardiology*, 13(2), 57. / 9. Lourenco, R., & Camilo, M. E. (2002). Taurine: a conditionally essential amino acid in humans? An overview in health and disease. *Nutr Hosp*, 17(6), 262-270. / 10. McCarty, M. F. (1996). Complementary vascular-protective actions of magnesium and taurine: a rationale for magnesium taurate. *Medical hypotheses*, 46(2), 89-100. / 11. Yamori, Y., Taguchi, T., Mori, H., & Mori, M. (2010). Low cardiovascular risks in the middle aged males and females excreting greater 24-hour urinary taurine and magnesium in 41 WHO-CARDIAC study populations in the world. *Journal of Biomedical Science*, 17, 1-5. / 12. Houston, M. (2011). The role of magnesium in hypertension and cardiovascular disease. *The Journal of Clinical Hypertension*, 13(11), 843-847.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten

November 2023