

Calcium, Magnesium und Vitamin D tragen zur Erhaltung normaler Knochen, Muskelfunktionen und Zähne bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei.

CALCIUM und **MAGNESIUM** sind Hauptbestandteile der Knochen. 99 % des im Körper enthaltenen Calciums und 60 % des Magnesiums befinden sich in den Knochen; der Rest aktiviert Enzyme, reguliert die Zellfunktion, die Muskelfunktion und die Hormonausschüttung, sorgt für die Übertragung von Nervenimpulsen und garantiert die Energieproduktion. Calcium ist immer dort, wo auch Magnesium gebraucht wird und umgekehrt; die beiden Mineralstoffe benötigen sich gegenseitig für einen effizienten Verbrauch.

Das **VITAMIN D3** wird im Körper hauptsächlich durch die Haut von Sonnenlicht synthetisiert, aber auch über die Nahrung, insbesondere von Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs, aufgenommen. Dieses Vitamin wird in den Nieren in seine wirksamste Form (das 1,25-Dihydroxycholecalciferol D3) umgewandelt, fördert die Resorption von Calcium und von Magnesium in den Knochen und stimuliert die Calciumaufnahme aus dem Dünndarm. Außerdem wirken Calcium und Vitamin D3 synergetisch zusammen, um eine optimale Calciumaufnahme durch den Körper sicherzustellen und Mängel zu beseitigen.

ZUTATEN:

Calciumcitrat, Magnesiumbisglycinat, Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Cholecalciferol (Vitamin D3), Trägerstoff: Pflanzliche Speisefettsäuren, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Überzugsmittel (für die Tablettenschuttschicht): Polyvinylalkohol (PVA), Talkum, Polyethylenglycol und Polysorbate 80

NÄHRWERTE:

2 Tabletten (3.196 mg)

Calcium (aus 1.449 mg Calciumcitrat)..... 333,3 mg (42 %*)

Magnesium (aus 1.277 mg Magnesiumbisglycinat) 166 mg (44 %*)

Vitamin D3..... 5 µg (200 IE) (100 %*)

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Gesunderhaltung von Knochen und Zähne

Für die Zell- und Muskelfunktion

IST ERHÄLTlich ZU:

100 Tabletten

VERZEHREMPFEHLUNG:

2 x täglich 1 Tablette zu den Mahlzeiten. Ein paar Stunden vor oder nach der Einnahme von Medikamenten einnehmen

Herz- und Gefäßkrankheiten: Der Herzmuskel funktioniert nur dann optimal, wenn Calcium und Magnesium sich in einem harmonischen Gleichgewicht befinden. Herzmuskelkrämpfe, die oft zu Angina Pectoris oder zu einem Herzinfarkt führen, können durch eine Calcium-Magnesium-Supplementierung gelöst werden. Calcium und Magnesium sorgen für einen gesunden Tonus der Blutgefäße, stabilisieren die Blutplättchen und regulieren den Blutdruck. Jüngste Studien bestätigen auch den Zusammenhang zwischen niedrigen Mineralstoffwerten und Bluthochdruck. Da sich der Organismus im Notfall Kalzium und Magnesium aus den Knochenreservoirs holt, sollte einer "Ausbeutung" frühzeitig durch Supplementierung entgegengesteuert werden (siehe Osteoporose).

Osteoporose: Ein Mineralstoff-Defizit steht bekanntlich in engster Verbindung mit der Entstehung von Osteoporose. Wenn ein Calcium- oder Magnesiummangel vorliegt (durch mineralstoffarme Ernährung oder in der Post-Menopause), holt sich der Körper die benötigten Stoffe aus den Depots in den Knochen. Dies führt zu einem Verlust an Knochenmasse, wodurch die Knochen porös und höchst bruchanfällig werden. Da die verminderte Produktion von Östrogen nach den Wechseljahren zu einer Verschlechterung der Mineralstoffbilanz und zu einer eingeschränkten Umwandlung von Vitamin D3 in seine wirksamste Form führt, sollten Frauen schon vor der Prämenopausen-Phase auf eine optimale Calcium- und Vitamin D3-Zufuhr, d. h. auf starke und gesunde Knochen, achten. **Ältere Menschen** sollten besonders auch auf eine sinnvolle Vorbeugung gegen **Knochendichteabnahme** und **-brüche** achten.

Im Wachstumsalter sorgt dieses Produkt für die Bildung von starken und gesunden Knochen und Zähnen und in jedem Alter für **gesunde Haare, Haut und Nägel**. Calcium und Magnesium können emotionale Schwankungen, Reizbarkeit, Brustempfindlichkeit und die Ödemneigung bei **PMS** reduzieren.

Physische Kraftanstrengung: Leistungs- und Kraftsportler verbrauchen viel Eiweiß, was zu Mineralstoffverlusten führt. Das Calcium-Magnesium-Gleichgewicht spielt bei physischen Anstrengungen eine wichtige Rolle: wenn Calcium durch das Muskelgewebe fließt, zieht sich der Muskel zusammen; Magnesium dagegen unterstützt die Entspannung der Muskeln. Ein Ungleichgewicht oder D3-Mangel könnte daher zu Muskelkrämpfen und -schwäche führen.

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. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

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

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel