

# Magnesium&L-Taurin

Code: 0903 (90 Kapseln)



**Magnesium&L-Taurin** ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Magnesiumcitrat, einer der am besten vom Körper aufnehmbaren Magnesiumformen, und der Aminosäure Taurin zur Erleichterung der Assimilation. Das Produkt liefert pro Kapsel **136 mg elementares Magnesium** und enthält zusätzlich 45 mg Taurin.

*GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012):* Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, unterstützt den Elektrolythaushalt, die Proteinsynthese und den normalen Energiestoffwechsel. Es ist an der normalen Funktion des Nervensystems, der Muskeln und der Knochen beteiligt.

## ZUTATEN:

Magnesiumcitrat, 2-Aminoethansulfonsäure (L-Taurin), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

**2 Kapseln (2.062 mg)**

Magnesium (aus 1.700 mg Magnesiumcitrat) ..... 272 mg (73 %\*)

L-Taurin ..... 90 mg

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

## Bioverfügbarkeits-Formel

## IST ERHÄLTlich ZU:

90 Kapseln

## VERZEHREMPFEHLUNG:

2 x täglich 1 Kapsel zu den Mahlzeiten

## HINWEIS:

Es wird empfohlen, Ballaststoffe und Mineralstoffe nicht gleichzeitig zu sich zu nehmen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen

## PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

Diese Rezeptur kombiniert Magnesiumcitrat, eine der Formen von Magnesium, die vom Körper am besten aufgenommen wird, und die Aminosäure Taurin. Beide wirken synergetisch, um eine optimale Magnesiumaufnahme im Körper zu gewährleisten und Magnesiummängel auszugleichen.

Magnesium ist einer der wichtigsten und wesentlichsten Mineralstoffe für unser Wohlbefinden. Es ist an mehr als 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt, die alle Aspekte der Stoffwechselfunktion betreffen. Auch die Aufnahme im Darm, die Speicherung im Skelett und die Freisetzung von Calcium sowie die Funktion des Nervensystems hängen von einer ausreichenden Magnesiumzufuhr ab.

**Magnesium:** Etwa 60 % des im Körper vorhandenen Magnesiums befindet sich in den Knochen, 26 % in den Muskeln und der Rest in den weichen Geweben und Körperflüssigkeiten.

Es ist für den richtigen Stoffwechsel und die Aufnahme von Calcium unerlässlich. Dieser Mineralstoff spielt eine sehr wichtige Rolle auf zellulärer Ebene, da er den Calciumfluss in die Zellen reguliert und zusammen mit Calcium ATP oder Energie produziert, die von den Zellen für die Ausführung aller Körperfunktionen benötigt wird. Es ist auch für die Übertragung von Nervenimpulsen, insbesondere auf intrazellulärer Ebene, unerlässlich und ist ein Co-Faktor in vielen enzymatischen Prozessen, die für die zelluläre Energienutzung notwendig sind, was den Bedarf an hohen Magnesiumkonzentrationen in den Zellen erklärt.<sup>1-3</sup>

Ein Mangel äußert sich in Schwäche, Müdigkeit, Angstzuständen, Apathie, Depressionen, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Herzproblemen, Stressanfälligkeit und Muskelkontraktionsstörungen. Ein möglicher Mangel an diesem Mineralstoff tritt häufiger bei älteren Menschen und bei Frauen während der prämenstruellen Phase auf. Magnesiummangel wird mit dem prämenstruellen Syndrom in Verbindung gebracht. Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Magnesium Nervosität, Brustspannen, Gewichtszunahme, Müdigkeit und Kopfschmerzen während der prämenstruellen Phase verringert.<sup>1-4</sup>

Es wirkt sich positiv auf Stresszustände aus und hat eine beruhigende Wirkung. Es verbessert die Herzmuskeltätigkeit und reguliert die Blutfette.<sup>2-5</sup>

# Magnesium&L-Taurin

Code: 0903 (90 Kapseln)



**Taurin:** Diese Aminosäure spielt eine wichtige Rolle beim Transport von Mineralien wie Magnesium in und aus den Herz-Kreislauf-Zellen und trägt zur Speicherung von Magnesium und Kalium im Herzen bei. Taurin ist eine wichtige Aminosäure im Muskelgewebe und im Nervensystem, wo sie synergistisch mit Magnesium wirkt. Taurin kann bei der Lösung von Herzmuskelschmerzen und Herzrhythmusstörungen hilfreich sein.<sup>6,7</sup>

Zusammen mit Taurin verabreichtes Magnesium senkt den Blutdruck, verbessert die Insulinresistenz, verzögert die Atherogenese, verhindert Herzrhythmusstörungen und stabilisiert die Blutplättchen.<sup>8-10</sup>

## Magnesium&L-Taurin:

- bei Magnesiummangel im Körper, physischem oder psychischem Stress (Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Reizbarkeit, Schwäche usw.) und Depression.
- als Beschützer des Herz-Kreislauf-Systems und Verbündeter für Sportler, um Muskelkontraktionen zu verhindern.
- senkt Bluthochdruck und reguliert Blutfette.

## Literatur:

- 1 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.
- 2 Golf, S. W., Bender, S., & Grüttner, J. (1998). On the significance of magnesium in extreme physical stress. *Cardiovascular drugs and therapy*, 12, 197-202.
- 3 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.
- 4 Lares, M. J., Monteiro, C. P., & Bicho, M. (2004). Role of cellular magnesium in health and human disease. *Front Biosci*, 9(262), 76.
- 5 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.
- 6 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.
- 7 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.
- 8 McCarty, M. F. (1996). Complementary vascular-protective actions of magnesium and taurine: a rationale for magnesium taurate. *Medical hypotheses*, 46(2), 89-100.
- 9 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.
- 10 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 drei Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, 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