

# Magnesiumbisglycinat & C

Code: 2378 (226 g)



**Magnesiumbisglycinat & C** 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. Pro Tagesdosis liefert das Produkt **200 mg elementares Magnesium**, **375 mg Vitamin C**, das die Wirkung des Magnesiums im Organismus verstärkt sowie **350 mg Apfelsäure**.

**GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012):** Magnesium und Vitamin C tragen zur **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung**, zu einem normalen **Energiestoffwechsel** und einer normalen Funktion des **Nervensystems** bei. Magnesium trägt zum **Elektrolytgleichgewicht**, zu einer normalen **Eiweißsynthese** und **Muskelfunktion**, zur normalen psychischen Funktion sowie zur Erhaltung normaler **Knochen** und **Zähne** bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des **Immunsystems** während und nach **intensivem körperlichen Training** (bei Einnahme von zusätzlich 200 mg zur Verzehrempfehlung) sowie zu einer normalen **Kollagenbildung** für eine normale Knochen-, Knorpel-, Haut-, Blutgefäß-, Zahnfleisch- und Zahnfunktion bei.

## ZUTATEN:

Magnesiumbisglycinat (pur, fully reacted), Säuerungsmittel: Citronensäure, natürliches Zitronen-Limetten-Aroma, L-Ascorbinsäure (Vitamin C), Säureregulator: Apfelsäure (350 mg), Süßungsmittel: Steviolglycoside (aus Blättern von *Stevia rebaudiana*) und Isomalt

## NÄHRWERTE:

**1 Dosierlöffel (5 g)**

Magnesium (aus 1.538 mg Magnesiumbisglycinat)..... 200 mg (53 %\*)  
Vitamin C..... 375 mg (469 %\*)  
Apfelsäure ..... 350 mg

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

**Energiestoffwechsel  
bei Müdigkeit und Ermüdung  
Nervensystem  
Muskelfunktion  
Sport**

Köstliches, natürliches Zitronen-  
Limetten Aroma

## IST ERHÄLTlich ZU:

226 g = 45 Portionen

## HINWEIS:

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

## VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1 Dosierlöffel

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. In unserer Rezeptur wird **Magnesiumbisglycinat mit Vitamin C und Apfelsäure** kombiniert.

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 Tagesdosis enthält **200 mg elementares Magnesium**. Außerdem enthält unsere Rezeptur **375 mg Vitamin C** zur Verstärkung und Ergänzung der Funktionen des Magnesiums im Organismus und **350 mg Apfelsäure**, eine organische Säure, die als Cofaktor im Krebs-Zyklus (Citratzyklus) eine Rolle spielt und die Energieproduktion in den Mitochondrien reguliert.

# Magnesiumbisglycinat & C

Code: 2378 (226 g)



**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.

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>

**Vitamin C** ist ein Vitamin, das vom Körper nicht produziert wird, weshalb es täglich aufgenommen werden muss, entweder über entsprechende Mengen Obst und Gemüse oder als Nahrungsergänzungsmittel.

Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit, da es Bestandteil des antioxidativen Abwehrsystems ist. Es trägt zum **Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden** verursacht durch freie Radikale bei, indem es die negativen Wirkungen reduziert, die dieser Prozess auf die Entwicklung bestimmter chronischer Pathologien hat, die mit Herz-Kreislauferkrankungen, neurologischen Störungen, Knochen- und Gelenkleiden, Diabetes oder Krebs verbunden sind. Was die Gesundheit des **Herz-Kreislaufsystems** betrifft, verhindert Vitamin C die Oxidation des LDL-Cholesterins sowie oxidative Schäden an den Wänden der Blutgefäße. Weitere positive Wirkungen sind die Reduzierung des arteriellen Blutdrucks, die Verringerung des Koagulationsrisikos sowie die Stärkung des Endothels der Blutgefäße und Kapillare. Zusammen mit anderen Antioxidanzien spielt es eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Augen, da es das Fortschreiten der altersbedingten Makuladegeneration und den Verlust der Sehkraft verzögert.<sup>8-11</sup>

Vitamin C unterstützt das **Immunsystem** durch Vermehrung der Abwehrzellen und ist wirksam bei der Abschwächung der Symptome und der Verkürzung der Dauer von Erkältungskrankheiten. Weiterhin wirkt es positiv auf das Bindegewebe durch seine Mitwirkung an der Bildung von Kollagen, dies sind strukturelle Fasern, die von entscheidender Bedeutung für die korrekte Funktion von Knochen, Zähnen, Knorpeln, Zahnfleisch, Haut oder Blutgefäßen sind. Außerdem ist Vitamin C an der Synthese von Neurotransmittern und Peptidhormonen für die korrekte Funktion des Nervensystems und psychologischer Funktionen beteiligt.<sup>10-13</sup>

Vitamin C trägt zur normalen Produktion von Zellenergie bei. Dadurch verringert es **Müdigkeit und Erschöpfung**, verbessert die Absorption von Eisen aus pflanzlichen Quellen und ist somit für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren von besonderer Bedeutung. Es wird außerdem mit erhöhter sportlicher Leistung in Verbindung gebracht, da Vitamin C ein Cofaktor von Carnitin ist und die Kapazität des Herzens erhöht. Es fördert eine angemessene Immunantwort während und nach der Ausübung intensiver physischer Betätigung.<sup>11,13-15</sup>

**Apfelsäure** ist eine schwache Säure, die in einigen Früchten wie Äpfeln und Birnen enthalten ist. Apfelsäure oder Malat ist die Basis, die den **Krebs-Zyklus** in Gang setzt, welcher der Schlüssel zur **Energieproduktion** ist. Studien haben gezeigt, dass eine Nahrungsergänzung mit Apfelsäure die Menge an Malat in den Mitochondrien erhöht und somit die Energieproduktionskapazität der Zelle steigert, **Müdigkeit verringert** und die **Belastbarkeit verbessert**.<sup>16,17</sup>

# Magnesiumbisglycinat & C

Code: 2378 (226 g)



Magnesiumbisglycinat bzw. Vitamin C sind 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 sind sie 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 Gorton, H. C., & Jarvis, K. (1999). The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, 22(8), 530-533.
- 9 Wintergerst, E. S., Maggini, S., & Hornig, D. H. (2006). Immune-enhancing role of vitamin C and zinc and effect on clinical conditions. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 50(2), 85-94.
- 10 Pino Alfonso, P. P., Gassiot Nuño, C., Rodríguez Vázquez, J. C., Páez Prats, I., Gundián González, J., & Verdecia Rodríguez, M. (2000). Uso de la vitamina C en el catarro común. *Acta med. Hosp. Clin. Quir. Hermanos Ameijeiras*. 90-95.
- 11 Barbany, J. R., & Javierre, C. (2006). Suplementación en vitamina C y rendimiento deportivo (II). *Arch. med. deporte*, 127-141.
- 12 Hernández Ramos, F. (2007). Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular. *Edit. RBA-Integral, Barcelona, 2ª Edición*, 236-253.
- 13 Duffy, S., Gokce, N., Holbrook, M., Huang, A., Frei, B., Keaney Jr, J. F., & Vita, J. A. (1999). Treatment of hypertension with ascorbic acid. *The lancet*, 354(9195), 2048-2049.
- 14 Valdés F. (2006). "Vitamina C." *Actas dermo-sifiligráficas* 97(9). 557-568.
- 15 Martínez-Flórez, S., González-Gallego, J., Culebras, J. M., & Tuñón, M. J. (2002). Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes. *Nutrición hospitalaria*, 17(6), 271-278.
- 16 Naghii, M. R. (1999). The significance of dietary boron, with particular reference to athletes. *Nutrition and Health*, 13(1), 31-37.
- 17 Werbach, M. R. (2000). Nutritional strategies for treating chronic fatigue syndrome. *Alternative Medicine Review*, 5(2), 93-108.

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge 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. Das Produkt ist sensibel gegenüber Feuchtigkeit und kann verklumpen. Drücken Sie auf die Seiten des Behälters und schütteln Sie ihn, um das Pulver zu lösen. 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