

Magnesium-Sandoz® **Direkt**

Die schnelle Hilfe bei erhöhtem Magnesiumbedarf

- 300 mg Magnesium für unterwegs
- 1x täglich 1 Stick
- Farbstoff-, laktose- und glutenfrei
- Mit Zitronengeschmack



Magnesium-Sandoz® **Quick**

Die Alternative für unterwegs

- 120 mg Magnesium
- 1–3x täglich 1 Tablette – zum Kauen oder Lutschen
- Zucker-, laktose-, und glutenfrei
- Mit Orangengeschmack



Magnesium

Wann ist eine Magnesium-Zufuhr sinnvoll?

- Bei Störungen der Muskeltätigkeit (z. B. Wadenkrämpfe)
- Zur Migräne-Prophylaxe
- Für Frauen mit Regelbeschwerden
- Bei erhöhtem Bedarf bei Schwangeren und Stillenden
- Für Sportler, denn Magnesium fördert die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit der Muskeln
- Bei Stress

Wussten Sie schon?

Leistungssportler verlieren bis zu 200 mg Magnesium in 1 Stunde (20–50 mg Magnesium pro Liter Schweiß).

(Quelle: Gröber DAZ 7.6.2012 S. 2884: Mikronährstoffe im Leistungssport)

Magnesium-Sandoz® 121,5/243 mg Brausetabletten. Wirkstoff: Leichtes Magnesiumoxid. **Anwendungsgebiete:** Wird angewendet bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Kalium, Natrium und Sorbit. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51008220 **Stand:** November 2014

Magnesium-Sandoz® Direkt 300 mg, Micro-Pellets, Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmittel zur ergänzenden tägl. Magnesium-Versorgung. **Zutaten:** Mg-Oxid, Säuerungsmittel (Na-Citrat, Citronensäure), Sorbit, Verdickungsmittel (Carboxymethylcellulose), Aroma, Süßungsmittel (Aspartam, Na-Cyclamat), Trennmittel (Mg-Salz von Speisefettsäuren). Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Lactose-/Glutenfrei. **Nettofüllmenge:** 1 g/Beutel. Bei Raumtemperatur trocken lagern! **Stand:** März 2015

Magnesium-Sandoz® Quick, 120 mg, Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln zur täglichen Magnesium-Versorgung. **Zutaten:** Füllstoff Mannit, Xylit, Mg-Oxid, Maisstärke, Füllstoff Sorbit, Säuerungsmittel Citronensäure, Trennmittel Mg-Salze von Speisefettsäuren, Füllstoff vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Aroma, Trennmittel Siliciumdioxid, Süßungsmittel Aspartam und Acesulfam K, Farbstoff E 172. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Lactose-/gluten-/zuckerfrei. **Nettofüllmenge:** 24 Lutschtabletten (= 37 g). Bei Raumtemperatur trocken lagern! **Stand:** März 2015

Z: DE/HEX/OTC/0615/0085

Art.-Nr.: 49027065 Stand: 06/2015

Magnesium-Sandoz®



Magnesium – Mineralstoff des Lebens

- Bei Wadenkrämpfen
- Zur Migräne-Prophylaxe
- Bei Stress

Magnesium-Sandoz® **121,5 mg**

Der Klassiker

- 2–4x täglich 1 Brausetablette
- Farbstoff-, zucker-, laktose- und glutenfrei
- Mit Zitronengeschmack



Magnesium-Sandoz® **243 mg**

Das Hochdosierte

- 1–2x täglich 1 Brausetablette
- Farbstoff-, zucker-, laktose- und glutenfrei
- Mit Zitronengeschmack



Hexal AG · Industriestr. 25 · 83607 Holzkirchen

Sandoz® – Der Mineralstoff-Experte seit über 80 Jahren

www.sandoz.de

Magnesium: Motor für Muskeln und Nerven

Ohne Magnesium läuft nichts. Immer wenn unsere Zellen Energie brauchen, benötigen sie auch Magnesium. Magnesium steckt nicht nur in über 300 Enzymen, es ist neben Calcium und Phosphat wesentlicher Bestandteil für den Aufbau der Knochen. Es stabilisiert Nerven- und Muskelfunktion, und macht uns widerstandsfähiger gegenüber Stress. Es gibt unserem Herzmuskel Kraft und wirkt Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck entgegen. Aber auch alle anderen Muskeln profitieren von einer guten Magnesiumversorgung – die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert.



Wie äußert sich Magnesium-Mangel?

So unterschiedlich die Aufgaben des Minerals Magnesium in unserem Körper sind, so vielfältig können auch die Beschwerden sein, wenn Magnesium fehlt.



- Muskulatur: Krämpfe in Waden, Oberschenkeln oder Zehen, Augenlidzucken oder Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Händen, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Krämpfe während der Menstruation
- Nerven: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Migräne, Konzentrationschwäche, Schlafstörungen
- Herz: Herzjagen, hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen

Wie kommt es zu Magnesium-Mangel?

Typische Risikofaktoren sind:

- Erhöhte Magnesiumausscheidung durch starkes Schwitzen beim Sport, bei erhöhter Harnausscheidung durch Alkohol, bei Diabetes oder durch häufige Durchfälle
- Erhöhter Magnesiumbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Ausdauersport oder starker körperlicher Belastung und Stress
- Bestimmte Arzneimittel, z. B. Diuretika, Abführmittel, Cortison
- Unzureichende Magnesiumversorgung, z. B. bei Diät oder einseitiger Ernährung

Was tun bei Magnesium-Mangel?

Durch regelmäßige Magnesium-Einnahme können Sie einem Magnesium-Mangel entgegenwirken oder bereits bestehende Beschwerden lindern. Da Magnesium vor allem in den Muskeln und Knochen gelagert wird und nur ein Bruchteil im Blut, dauert es bis die Speicher wieder aufgefüllt sind und die Beschwerden abklingen. Übrigens ist Magnesium-Mangel weit verbreitet, besonders häufig betroffen sind Heranwachsende und ältere Menschen.



Wie hoch ist der Tagesbedarf?

Empfohlene Magnesium-Zufuhr in mg/Tag*	
Kinder (1–10 Jahre)	80–170 mg
Jugendliche (10–19 Jahre)	230–400 mg
Erwachsene (über 19 Jahre)	300–400 mg
Schwangere	310 mg
Stillende	390 mg

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2015). Für mehr Informationen zum individuellen Magnesiumbedarf erfahren Sie mehr unter www.dge.de

Mit Magnesium leistungsfähiger beim Sport

Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Bereitstellung von Energie, für den Stoffwechsel und bei der Muskeltätigkeit. Die erhöhte Stoffwechselaktivität beim Sport führt zu einem erhöhten Magnesium-Bedarf und ohne Magnesium ist eine gute Ausdauerleistung und Fitness nicht möglich. Regelmäßige Einnahme von Magnesium verhindert Magnesiummangel und kann so die Leistungsfähigkeit der Sportler steigern.

Sportler brauchen mehr Magnesium

Bis zu 65 % der Sportler haben Magnesiummangel. Dies führt zu vorzeitiger Ermüdung, Muskelschwäche, geringer Belastbarkeit, Neigung zu schmerzhaften Muskelkrämpfen und verschlechterter Regeneration. Warum kommt Magnesiummangel bei Sportlern häufiger vor? Dies liegt am erhöhten Bedarf und am gesteigerten Magnesiumverlust durch Urin und Schweiß. Auch für den Abbau und die Ausscheidung der Milchsäure, die bei unzureichendem Sauerstoffangebot in den Muskeln entsteht, wird Magnesium benötigt.

Deshalb denken Sie daran – für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und zur Vorbeugung von Muskelschwäche und Krämpfen schon vor dem Sport ausreichend Magnesium zu sich nehmen!

