

Produkt- und Ernährungsinformation

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt aus der ratiopharm-Palette entschieden haben. Nachfolgend finden Sie wichtige Produkt- und Ernährungsinformationen zu Magnesium und Vitamin E-ratiopharm®. Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

Magnesium und Vitamin E-ratiopharm®

Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und Vitamin E.

	pro Kapsel	% Tagesbedarf pro Kapsel
Brennwert	10,5 kJ/ 2,6 kcal	
Eiweiß	0,14 g	
Kohlenhydrate	0,06 g	
Fett	0,20 g	
Magnesium	150 mg	50
Vitamin E	50 mg α -TE	500

α -TE = alpha-Tocopherol-Äquivalent

1 Kapsel entspricht < 0,01 BE.

Zutaten: Magnesiumoxid, Sojaöl (z. T. gehärtet), Gelatine, Vitamin E, Feuchthaltemittel Glycerin, Wasser, Butterfett, Feuchthaltemittel Sorbit, Emulgator Sojalecithin, Farbstoffe Eisenoxid und Titandioxid.

Inhalt:

60 Kapseln (entsprechend 47,7 g)

Verzehrempfehlung:

Täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Wofür ist Magnesium wichtig?

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der vom Körper zum Aufbau und zur Erhaltung des Organismus benötigt wird. Es wird zu einem großen Teil in den Knochen gespeichert und ist wichtig für deren Mineralisation. Eine besondere Bedeutung hat Magnesium bei der Aktivierung von mehr als 300 Enzymen, die unter anderem an Reaktionen des Energiestoffwechsels beteiligt sind. Es ist wichtig für die Funktion der Muskeln und der Nerven. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium ist daher Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und eine gute Stresstoleranz.

Wer sollte besonders auf seine Magnesium-Zufuhr achten?

Der Magnesiumbedarf kann besonders durch Sport oder körperliche Arbeit steigen. Auch bei Stressbelastungen aller Art erhöht sich der Magnesiumbedarf. Personen, die zu Muskelkrämpfen neigen, sollten ebenfalls auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten. Auch Jugendliche, Schwangere und Stillende weisen einen erhöhten Magnesiumbedarf auf.

Wofür ist Vitamin E wichtig?

Vitamin E gehört zu den antioxidativen Vitaminen. Es schützt die Zellmembranen vor so genannten Freien Radikalen. Diese treten zum Beispiel bei starker körperlicher Beanspruchung, Stress, Rauchen und erhöhter Umweltbelastung vermehrt auf. Außerdem beeinflusst Vitamin E die Aktivität verschiedener Enzyme. Vitamin E hemmt die Bildung so genannter Entzündungsmediatoren und kann dadurch das Entzündungsgeschehen positiv beeinflussen.

Wer sollte besonders auf seine Vitamin E-Zufuhr achten?

Die Vitamin E-Versorgung ist bei vielen Erwachsenen nicht optimal. Personen mit gestörtem Fettstoffwechsel, verminderter Zufuhr oder beeinträchtigter Aufnahme von Fetten aus der Nahrung sollten sich besonders um eine ausreichende Zufuhr an Vitamin E bemühen. Auch Menschen, die erhöhten Belastungen ausgesetzt sind, Sportler und Gestresste sollten wegen der antioxidativen Eigenschaften von Vitamin E ausreichend damit versorgt sein.

Warum ist eine Kombination von Magnesium und Vitamin E sinnvoll?

Bei erhöhter Belastung durch körperliche Arbeit, Sport oder Stress steigt nicht nur der Magnesiumbedarf, auch eine gute Versorgung mit dem antioxidativen, zellschützenden Vitamin E ist dann besonders wichtig. Zwar sind Lebensmittel wie Grünkohl, Spinat, Nüsse oder Vollkornprodukte gute Lieferanten für beide Vitalstoffe, bei unausgewogener Ernährung und vorwiegendem Verzehr von hoch verarbeiteten Lebensmitteln ist es jedoch schwierig, den Bedarf an Magnesium und Vitamin E über die Nahrung zu decken. Hier kann eine Nahrungsergänzung mit Magnesium und Vitamin E-ratiopharm®, das beide Vitalstoffe enthält, sinnvoll sein.

Wie sollten Sie Magnesium und Vitamin E-ratiopharm® lagern?

Die Kapseln sollten kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

ratiopharm GmbH, 89070 Ulm/Donau
www.ratiopharm.de

Stand der Information: September 2007