

# Magnesium-Sandoz®

**Direkt**  
300 mg

## Was und wofür ist Magnesium?

Magnesium ist einer der vielfältigsten Mineralstoffe. Magnesium ist wesentlich für die Muskelentspannung, für die Übertragung und Weiterleitung von Reizen im Nervensystem, trägt aber auch zur Knochenbildung bei. Außerdem ist Magnesium ein wesentlicher Bestandteil für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel.

So vielfältig wie die Aufgaben von Magnesium im Körper sind, können auch die Anzeichen sein, die sich bei einer Unterversorgung einstellen. Allgemein bekannt sind beispielsweise Abgeschlagenheit, Unruhe und Konzentrationsstörungen sowie eine verstärkte Neigung zu Verspannung und Verkrampfung der Muskulatur.

Ein erhöhter Bedarf an Magnesium kann vor allem in Stresssituationen, bei unausgewogener Ernährung, bei übermäßigem Alkoholkonsum und bei starker körperlicher Beanspruchung entstehen. Aber auch Jugendliche in der Wachstumsphase, Schwangere und Stillende können einen erhöhten Magnesiumbedarf haben.

Mit einem ausgeglichenen Magnesiumspiegel im Blut können Belastungssituationen im Alltag ruhiger und gelassener bewältigt werden.

## Wieviel Magnesium braucht der Mensch täglich?

Der durchschnittliche Tagesbedarf von Erwachsenen an Magnesium liegt bei etwa 300 mg bei Frauen und 350 mg bei

Männern. Er kann in besonderen Fällen, wie beispielsweise während der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Sportlern, auch deutlich höher liegen.

Magnesiumzufuhr	Milligramm/Tag	
	m	w
<b>Kinder</b>		
1 bis unter 4 Jahre	80	
4 bis unter 7 Jahre	120	
7 bis unter 10 Jahre	170	
10 bis unter 13 Jahre	230	250
13 bis unter 15 Jahre	310	
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis 65 Jahre und älter	350	300
<b>Schwangere</b>		
unter 19 Jahre		350
über 19 Jahre		310
<b>Stillende</b>		390

Die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Zufuhr von Magnesium in: D\_A\_CH „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ 2000. (m = männlich/w = weiblich)

## Magnesium-Sandoz® Direkt 300 mg

Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln zur täglichen Magnesium-Versorgung.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

### Wie ist Magnesium-Sandoz® Direkt 300 mg einzunehmen?

1-mal täglich den Inhalt eines Beutels verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Bitte den Beutel in Pfeilrichtung aufreißen.

### Zutaten

Magnesiumoxid, Säuerungsmittel (Natriumcitrat, Citronensäure), Sorbit, Verdickungsmittel (Carboxymethylcellulose), Aroma, Süßstoffe (Aspartam, Natriumcyc-lamat), Trennmittel (Magnesiumsalze von Speisefettsäuren).

Enthält eine Phenylalaninquelle.  
Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nährwertangaben	pro Beutel	% des Tagesbedarfs pro Beutel*
Brennwert	1,8 kJ (0,4 kcal)	
Eiweiß	0,01 g	
Kohlenhydrate	0,1 g	
Fett	0 g	
Magnesium	300 mg	80 %

\* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

### Bei Raumtemperatur trocken lagern.

Packungsgrößen  
20 Beutel = 20 g und 40 Beutel = 40 g

Nur in Apotheken erhältlich.



Sandoz Pharmaceuticals GmbH  
Raiffeisenstraße 11  
83607 Holzkirchen

50019590

71288-A