



Orthomolekulare Mikronährstoff-Medizin!
 Unser vegetarisches Konzept für Ihre Gesundheits-Vorsorge

GESUNDFORM Zink-pur, Ubiquinol und Calcium D₃+K₁



100 VegaCaps UVP 11,95



30 VegaCaps UVP 39,95
 60 VegaCaps UVP 64,95



120 Tabletten UVP 21,50

GESUNDFORM Gelenk, Vitamin D₃ und Cranberry-36



60 Tabletten UVP 24,45



100 VegaCaps UVP 17,95



40 VegaCaps UVP 19,95
 60 VegaCaps UVP 28,95

GESUNDFORM Krillöl Omega-3, Omega-3 vegan und Omega-3 Fischöl



60 Kapseln UVP 27,95
 120 Kapseln UVP 49,95



60 VegaCaps UVP 22,50
 120 VegaCaps UVP 39,75



100 VegaCaps UVP 18,75
 180 VegaCaps UVP 27,85

EN Magnesium 300 mg Active Tablet

300 mg magnesium from magnesium carbonate and citrate in a vegetarian tablet.

Dear Customer,
 Congratulations on buying this GESUNDFORM Product!
 You have chosen one of the best high-quality food supplements,
 – made in Germany!

Contrary to popular opinion, the bioavailability of magnesium carbonate is at least as good as other more expensive organic magnesium compounds such as magnesium citrate, aspartate and orotate. Magnesium carbonate therefore has very good bioavailability. Magnesium 300 works like a catalyst and activates more than 300 enzymes. Nothing works without this substance!



SCIENTIFICALLY PROVEN (HEALTH CLAIMS)!

- **MAGNESIUM** is an essential mineral occurring in the skeleton and in almost all body cells in various concentrations. It has to be always added to the human body.
- **MAGNESIUM** contributes to normal functioning of the nervous system and to normal psychological function.
- **MAGNESIUM** contributes to normal muscle function. The heart also being an important muscle.

DOSAGE RECOMMENDED: 1 x 1 to 1 1/2 tablets a day during the meal.

BENEFITS of GESUNDFORM MAGNESIUM 300 mg TABLETS:

- Only Tablet with 300 mg Magnesium-Ions from -Carbonat and -Citrat! ✓
- Vegetarian ingredients, without animal gelatin! ✓
- Gluten-free! ✓
- Free of Allergens! ✓
- GMO-free! ✓
- No added Sugar! ✓
- Lactose-free! ✓
- Free of additives and preservatives! ✓

Yours faithfully www.gesundform.de



GESUNDFORM



Magnesium

300 mg Aktiv-Tablette

300 mg Magnesium-Ionen aus Magnesium-Carbonat und -Citrat in einer vegetarischen Tablette.



Sehr geehrter Kunde*in,
 wir beglückwünschen Sie zum Kauf dieses GESUNDFORM Produktes. Sie haben mit dieser Entscheidung eines der hochwertigsten Nahrungsergänzungen aus der Apotheke gewählt – in Deutschland hergestellt!

Magnesium-Carbonat ist entgegen oft anders lautender Meinungen mindestens ebenso gut bioverfügbar wie die wesentlich teureren organischen Magnesiumverbindungen z.B. Magnesium-Citrat, -Aspartat oder -Orotat. Also: Magnesium-Carbonat hat eine sehr gute Bioverfügbarkeit.

Magnesium funktioniert wie eine Zündkerze und aktiviert über 300 Enzyme. Ohne diesen Stoff läuft nichts! Magnesium ist sehr wichtig für den Körper, kann aber vom Organismus nicht selbst produziert werden. Wie wichtig Magnesium ist, zeigt sich an seinen zahlreichen Funktionen. **MAGNESIUM** ist ein Mineralstoff, der im Skelett und in unterschiedlicher Konzentration in fast allen Körperzellen vorkommt. Es muss dem Körper ständig zugeführt werden. Es ist besonders wichtig bei körperlicher und geistiger Anstrengung.



Magnesium 300 mg Tabletten

Wissenschaftlich nachgewiesen (Health Claims)!

- **MAGNESIUM** trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei.
- **MAGNESIUM** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Auch das Herz ist ein Muskel.
- **MAGNESIUM** trägt zum Erhalt normaler Knochen und Zähne bei. Es leistet auch einen Beitrag zum Elektrolyt-Gleichgewicht und zu einem normalen Energiestoffwechsel.
- **MAGNESIUM** trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Wann ist auf Magnesiumzufuhr besonders zu achten?

- Größere Mengen Koffein sowie Stress und Alkohol führen zu einem erhöhten Magnesiumverlust über den Urin.
- Bei erhöhter Belastung der Muskulatur, z.B. durch Sport, steigt der Verbrauch von Magnesium. Auch durch Schwitzen geht es verloren.
- Bei (oft sehr einseitigen) Diäten oder kalorienarmer Ernährung kann es leicht zu einer Magnesiumunterversorgung kommen.
- Diabetiker sind davon besonders betroffen, durch vermehrte Urinausscheidung aufgrund des erhöhten Blutzuckerspiegels.
- Auch bei einseitiger, mineralstoffarmer Ernährung (Fast Food) fehlt es an einer ausreichenden Magnesiumversorgung.
- Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Für einen ungestörten Verlauf der Schwangerschaft und eine gesunde Entwicklung des Kindes, ist eine ausreichende Magnesiumversorgung der Mutter besonders wichtig.
- Heranwachsende Kinder und Jugendliche haben besonders im Alter von 13 bis 19 Jahren wachstumsbedingt einen erhöhten Bedarf.

Dieses hochwertige **GESUNDFORM** Produkt ist aus vegetarischen Rohstoffen hergestellt und beinhaltet keine tierische Gelatine.



Dieses hochwertige **GESUNDFORM** Produkt ist aus vegetarischen Rohstoffen hergestellt und beinhaltet keine tierische Gelatine.

■ Im Alter bleibt der Magnesiumbedarf unverändert. Doch mit zunehmenden Alter sinkt oft die körperliche Aktivität und damit die Nahrungsaufnahme. Ältere Menschen sollten daher ihre Magnesiumversorgung nicht vernachlässigen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, abhängig von Alter und Geschlecht, eine tägliche Zufuhr von 300 bis 400 mg. Oft sind wir mit Magnesium nicht ausreichend versorgt. So weisen 20% der jungen Frauen (18–25 Jahre) in Deutschland niedrigere Magnesium-Blutwerte auf.

TAGESVERZEHREMPFEHLUNG:

1 x 1 – 1 1/2 Magnesium 300 mg-Tabletten zu einer Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL mit 300 mg Magnesium-Ionen aus Magnesium-Carbonat und -Citrat pro Tablette

Ø-Analyse: Tagesportion	= 1 Tablette	% RM*
Magnesium-Ionen aus Magnesiumcarbonat - und citrat	300 mg	80 %*

*RM = Tägliche Referenzmenge nach EU-Lebensmittel-Informationsverordnung.

Die Einnahme zu oder nach einer Mahlzeit gewährleistet eine optimale Aufnahme durch den Organismus. Jedenfalls ist es sinnvoll, die Magnesiumtablette mit einer Mahlzeit zu kombinieren, die eine ausreichende Menge an Kalium, Vitamin B₆ und löslichen Faserstoffen beinhaltet. Magnesium ist in Verbindung mit diesen Stoffen besonders gut resorbierbar.

VORTEILE von GESUNDFORM MAGNESIUM 300 mg TABLETTE:

- Einziges Produkt mit 300 mg Magnesium-Ionen aus -Carbonat u. Citrat ✓
- Vegetarische Inhaltsstoffe, ohne Tier-Gelatine! ✓ Ohne Gentechnik! ✓
- Allergenfrei! ✓ Glutenfrei! ✓ Laktosefrei! ✓ Ohne Zuckerzusatz! ✓
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe! ✓

Magnesium in unseren Nahrungsmitteln

In pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln kommt Magnesium in unterschiedlichen Mengen vor. Vor allem Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Getreideprodukte weisen einen hohen Gehalt auf. Auch Heil- und Mineralwässer können als Magnesiumquelle dienen.

Beispiele für den Gehalt an Magnesium in Nahrungsmitteln:

Angaben in mg Magnesium (Ø) je 100g des Nahrungsmittels:

Weizenkleie	550	Schokolade	290
Kürbiskerne	535	Sojabohnen	210
Sonnenblumenkerne	420	Erdnüsse	163

Kaliumreiche Lebensmittel: Gemüse, Salat, Obst, Käse.

Reich an löslichen Faserstoffen: Zwiebeln, Knoblauch, Weizenvollkornbrot und Spargel.

Reich an B-Vitaminen: Weizenkeime, Hefeflocken, Nüsse, Vollkornprodukte.

Einflüsse auf die Magnesium-Bilanz

Gleichzeitige Einnahme förderlich mit	Sollte mit 2 Std. Zeit-Abstand eingenommen werden
Kalium (Obst, Gemüse, Salat) Vitamin D Vitamin B ₆ Inulin (Oligofruktose)	bei Zink, bei Calcium und bei Eisen.
	Negativ für Ihre Magnesiumbilanz sind: Stress, Koffein und Alkohol, salzreiche Ernährung

PROVITA Pharma GmbH, Seestraße 76, 82335 Berg, Telefon 08151-2720-0, Fax 08151-272099, E-Mail info@provitadirekt.de, www.gesundform.de

Alles Gute!