

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes Magnesium

für Muskeln, Nerven, Psyche, Knochen, Zähne,  
Energistoffwechsel und bei Müdigkeit bzw. Ermüdung

## Magnesium – das Mineral für die Muskeln

Magnesium ist ein unverzichtbarer Bestandteil von mehr als 300 Enzymsystemen und ist an vielen wichtigen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Magnesium ist wichtig für die normale Funktion des **Nervensystems** und der **Muskeln** und ist somit an der Muskelspannung und -entspannung beteiligt.

Bei jeder körperlichen Bewegung kommen Muskulatur und Nervenimpulse zum Einsatz. Der Mensch hat ca. 650 Muskeln, die für Bewegung und Haltung aber auch für Organe (z.B. Herz, Darm) unerlässlich sind. Eine normale Funktion des Nervensystems und der Muskeln wird durch Magnesium unterstützt.

## Vielseitige Funktionen von Magnesium

Die weiteren Aufgaben des lebensnotwendigen Mineralstoffes sind vielfältig: Magnesium trägt bei zum Erhalt normaler **Knochen** und **Zähne** und ist an einer normalen **Zellteilung** und am normalen Aufbau körpereigener **Eiweißstoffe** beteiligt. Des Weiteren wird nicht nur die normale Funktion des **Nervensystems**, sondern auch die normale **psychische Funktion** von Magnesium unterstützt. Zudem hat Magnesium einen Anteil am normalen **Energistoffwechsel** und kann zur Verringerung von **Müdigkeit** bzw. **Ermüdung** beitragen.

## Wer sollte besonders auf seine Magnesiumzufuhr achten?

Da der Körper Magnesium nicht selber bilden und nur begrenzt speichern kann, muss es täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Ein ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan versorgt den Körper im Normalfall mit genügend Nährstoffen. Der tägliche Magnesiumbedarf von 300–400 mg (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) kann bei einseitiger Ernährung, magnesiumarmen Diäten, übermäßigem Alkoholgenuss, Stress, starkem Schwitzen (Hitze, Sport), Aufnahmestörungen (Darmresorption) oder harntreibenden Medikamenten oftmals aber nicht gedeckt werden. Ferner sollten auch ältere Personen und Jugendliche in der Wachstumsphase auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten. Auch Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Magnesiumbedarf – gegebenenfalls lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten beraten.

# Cefamag<sup>®</sup> 400

zur gezielten zusätzlichen Magnesiumversorgung

Nahrungsergänzungsmittel mit 400 mg Magnesium.

## Verzehrempfehlung:

1 Hartkapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit (z. B. Wasser) einnehmen.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalt)	Tagesdosis 1 Hartkapsel	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
<b>Magnesium</b>	<b>400 mg</b>	<b>107 %</b>

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

Magnesium unterstützt die normale Funktion von **Muskeln, Nervensystem** und **Psyche**. Zudem trägt es zu einem normalen **Energiewechsel**, der Erhaltung normaler **Knochen** und **Zähne** und zur Verringerung von **Müdigkeit** bzw. **Ermüdung** bei.

**Zutaten:** Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliciumdioxid.

100 % vegan. **Ohne:** Lactose, Fructose, Zucker, Gluten, Gelatine, Allergene, Aroma, Hefe, Süßungsmittel, Farbstoffe.

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nicht für Kinder bestimmt.

Magnesiumpräparate können in hohen Dosierungen bei empfindlichen Personen leicht abführend wirken. Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion sollten vor dem Verzehr ihren Arzt befragen.

Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Bei Raumtemperatur trocken lagern.

**Packungsgröße: Inhalt:** 60 Hartkapseln = 48,4 g.

Hergestellt in Deutschland.

**Erhältlich in Apotheken.**

Was Sie noch aus dem hochwertigen **Cefa...** Sortiment interessieren könnte:

Selen	<b>Cefasel 50/100/200 nutri<sup>®</sup></b>
Curcuma + D3 + C	<b>Cefacur<sup>®</sup></b>
Vitamin D3	<b>Cefavit<sup>®</sup> D3 1.000/2.000/7.000 I.E. /Liquid</b>
Vitamin D3 + K2	<b>Cefavit<sup>®</sup> D3 K2 Liquid</b>
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	<b>Cefavit<sup>®</sup> D3 K2 Mg</b>
Vitamin B-Komplex	<b>Cefavit<sup>®</sup> B-complete</b>
Vitamin B12	<b>Cefavit<sup>®</sup> B12</b>
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	<b>Cefavit<sup>®</sup> natal</b>
Magnesium	<b>Cefamag<sup>®</sup> 300</b>
Omega-3	<b>Cefaomega<sup>®</sup></b>
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	<b>Cefavora<sup>®</sup></b>
Rhodiola plus	<b>Cefavora<sup>®</sup> memo</b>
Mahlzeiterersatz	<b>Cefamagar<sup>®</sup> Vitaldiät</b>



seit 1948

Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial - wir informieren Sie gerne!

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0  
Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: [cefak@cefak.com](mailto:cefak@cefak.com) · Internet: [www.cefak.com](http://www.cefak.com)