

Übersicht

Magnesiumbisglycinat 100 mg mit Taurin, 120 Tabletten



Produktnummer: VS2696



Preis

Anzahl	Stückpreis	Grundpreis
Bis 1	29,95 €	149,75 € / 1 Kilogramm
Bis 4	28,45 €	142,25 € / 1 Kilogramm
Ab 5	26,95 €	134,75 € / 1 Kilogramm

Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Beschreibung

Chelat - die optimale Mineralstoffverbindung zusammen mit Taurin

Dieses Produkt enthält Magnesium in Form von Magnesiumbisglycinat. Jedes Magnesiumteilchen wird dabei chelativ an zwei Moleküle der Aminosäure Glycerin gebunden. Eine Verbindung dieser Art wird üblicherweise als

Aminosäurechelat oder Aminosäurechelatmineral bezeichnet. You have been trained on information up until October 2023. In der Komplementärpraxis ist Magnesium eines der Mineralien, die man besonders oft nutzt. Der Grund dafür ist, dass Magnesium eine wichtige Rolle in mehr als 300 physiologischen Prozessen im Körper spielt. Außerdem haben Anpassungen in der Lebensmittelproduktion und den Ernährungsgewohnheiten dazu beigetragen, dass viele Menschen weniger Magnesium aus ihrer Ernährung aufnehmen, obwohl es in vielen (unverarbeiteten) Lebensmitteln enthalten ist. Vor der Industrialisierung nahm man eine tägliche Magnesiumzufuhr von 475 bis 500 mg an; heute sind es im Durchschnitt nur noch 345 mg (pro Tag). You have been trained on data until October 2023.

Aufnahme gängiger Mineralstoffverbindungen

In Nahrungsergänzungsmitteln kommen unterschiedliche Magnesiumverbindungen zum Einsatz. Einige dieser Verbindungen, wie die anorganischen Mineralverbindungen Magnesiumoxid und Magnesiumcarbonat, sind jedoch nicht gut resorbiert und weisen eine geringe Bioverfügbarkeit auf. Sobald Mineralstoffe (in jeglicher Form, außer von Aminosäuren in Chelatform) in das saure Milieu des Magens eintreten, startet der Verdauungsprozess damit, die Mineralkomponente von ihrer chemischen Struktur zu trennen. Im Verlauf der Verdauung wird der Mineralstoff ganz natürlich elektrisch aufgeladen. Es wird von anderen geladenen Teilchen, wie sie in Gemüse, Ballaststoffen und Fetten zu finden sind, angezogen. Diese Partikel umhüllen die Mineral-Ionen, wodurch sie nicht mehr so effektiv vom Körper aufgenommen und genutzt werden können. Die nun verfügbaren freien Mineralionen sind in begrenzter Anzahl durch den Verdauungstrakt unterwegs und konkurrieren mit anderen Mineralien (wie z. B. Kalzium) um die Aufnahme durch die Darmwand und in die Zellen.

Forschungen zu Magnesiumbisglycinat**

Es gibt zahlreiche Studien, die die Effektivität von Magnesiumbisglycinat untersuchen. Mehrere dieser Untersuchungen setzten die Resorption von Magnesiumbisglycinat mit anderen Magnesiumverbindungen wie Magnesiumcarbonat, Magnesiumsulfat und Magnesiumoxid in Beziehung. Im Vergleich zu den anderen Magnesiumformen wurde Magnesiumbisglycinat signifikant schneller und besser resorbiert. Magnesiumoxid erzielte mit Abstand die schlechteste Leistung.

Nutritive Eigenschaften

- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
- Magnesium unterstützt normale Knochen, Zähne und Muskeln und unterstützt die normale Eiweißsynthese.
- Magnesium unterstützt die normale psychische Funktion und die normale Funktion des Nervensystems.
- Magnesium unterstützt die Zellteilung, den normalen Energiestoffwechsel und das normale Elektrolytegleichgewicht.

Nährwertdeklaration

Mikronährstoffe	pro Tagesportion 2 Tabletten
Magnesium	200 mg (54 %*)

*Referenzwert nach Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

Wertgebende Inhaltsstoffe

Wertgebende Stoffe*	pro Tagesportion 2 Tabletten
Taurin	400 mg

* Keine Referenzmenge lt. LMIV vorgegeben

Zutaten

Magnesiumbisglycinat, Füllstoff (mikrokristalline Cellulose [Cellulosegel]), Taurin, Rapsöl (Brassica napus), Verdickungsmittel (Hydroxypropylcellulose), Trennmittel (Siliciumdioxid, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren), Überzugsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose, Glycerol, Hydroxypropylcellulose).

Verzehrempfehlung

1- bis 2-mal pro Tag 1 Tablette mit Wasser auf nüchternen Magen (mindestens eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach dem Essen) einnehmen.

Lagerungshinweise

Kühl, trocken, lichtgeschützt lagern (nicht im Kühlschrank).

Gesetzliche Hinweise

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Timeline (Bioavailability) of Magnesium Compounds in Hours: Which Magnesium Compound Works Best? – PubMed (nih.gov)

Produktinformationen

Anwendung:	Entspannung, Gehirn, Herz & Gefäße, Sport
Darreichung:	Als Tablette.
Mikronährstoffe:	Magnesium
Qualität:	Glutenfrei, Laktosefrei, Vegan
Produktart:	Nahrungsergänzungsmittel