

magnesium-Loges[®] vario 100 mg

Nahrungsergänzungsmittel • Verbraucherinformation

Bitte lesen Sie diese Information aufmerksam durch, da sie wichtige Angaben darüber enthält, was bei der Anwendung dieses Nahrungsergänzungsmittels zu beachten ist. Wenden Sie sich bei Fragen an die Firma Dr. Loges + Co. GmbH, Postfach 1262, 21412 Winsen (Luhe), Tel. 04171 707-0 oder schreiben Sie eine E-Mail an info@loges.de. Vertrieb in Österreich: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, www.loges.at.

magnesium-Loges[®] vario 100 mg - Nahrungsergänzungsmittel mit 100 mg Magnesium pro Kapsel für eine bedarfsgerechte Einnahme. Mit drei organischen Magnesiumverbindungen

Inhaltsstoffe	Pro 1 Kapsel / Pro 4 Kapseln	% NRV*
Magnesium	100 mg / 400 mg	27 / 107
davon aus		
Magnesiummalat	60 mg / 240 mg	
Magnesiumbisglycinat	29 mg / 116 mg	
Magnesiumtaurat	11 mg / 44 mg	

*Nutrient Reference Values (Referenzmenge nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung)

Zutaten

Magnesiummalat, Magnesiumbisglycinat, Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose; Magnesiumtaurat, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren



vegan



lactosefrei



glutenfrei



zuckerfrei



farbstofffrei



auch für Schwangere



auch für Stillende



hergestellt in Deutschland

Gesamtgewicht pro Kapsel: 929 mg

Hinweis für Diabetiker:

1 Kapsel magnesium-Loges[®] vario 100 mg enthält < 0,5 g Kohlenhydrate. Damit ist das Präparat für Diabetiker geeignet.

Verzehrempfehlung

Täglich bis zu 4 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit schlucken, vorzugsweise dem individuellen Bedarf entsprechend über den Tag verteilt.

Wichtige Hinweise

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

Magnesiumpräparate können bei empfindlichen Personen abführend wirken. Der Verzehr sollte daher über den Tag verteilt erfolgen.

Die Aufnahme von Eisen kann durch Magnesium gestört werden. Sollte gleichzeitig ein Eisenpräparat verwendet werden, ist ein zeitlicher Abstand von 2 bis 3 Stunden empfehlenswert.

Magnesium kann die Wirkung einiger Arzneimittel beeinflussen. Wenn Sie Arzneimittel einnehmen, sprechen Sie dazu bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Packungsgrößen

magnesium-Loges[®] vario 100 mg ist in Packungen mit 60 und 120 Kapseln in der Apotheke erhältlich.

magnesium-Loges® vario 100 mg

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für magnesium-Loges® vario 100 mg entschieden haben. Gerne möchten wir Ihnen einige weiterführende Informationen geben.

Magnesium – Ein Multitalent

Magnesium ist ein für den menschlichen Organismus unverzichtbarer Mineralstoff, der im Körper an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt ist und zur Aufrechterhaltung einer Vielzahl biochemischer Stoffwechselprozesse beiträgt. Magnesium leistet damit bei folgenden Prozessen einen wichtigen Beitrag:

- Gesunde Muskel- und Nervenfunktion
- Gesunder Energiestoffwechsel
- Eiweißsynthese
- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- Elektrolytgleichgewicht
- Gesunde psychische Funktion
- Zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- Funktion bei der Zellteilung

Durch besondere Lebensumstände kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium entstehen. Folgende Gegebenheiten können eine zusätzliche Magnesiumaufnahme notwendig machen:

- Sportliche Betätigung
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Bestimmte Lebensphasen (Wachstum, Alter)
- Ungesunde Lebensweise (z. B. Alkohol, Rauchen, einseitige Ernährungsgewohnheiten)
- Vermehrter Stress
- Chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus)
- Die Einnahme von Vitamin D



magnesium-Loges® vario 100 mg steht auf der Kölner Liste®. Die Kölner Liste® führt Nahrungsergänzungsmittel mit minimiertem Dopingrisiko, die von einem in der Nahrungsergänzungsmittel-Analytik auf Dopingsubstanzen weltweit führenden Labor auf anabole Steroide und Stimulanzien getestet wurden (mehr Informationen finden Sie unter: www.koelnerliste.com).

Was ist das Besondere an magnesium-Loges® vario 100 mg?

magnesium-Loges® vario 100 mg enthält eine vielseitige Kombination aus den drei organischen Magnesiumsalzen Magnesiummalat, Magnesiumbisglycinat und Magnesiumtaurat. Studien zeigen, dass organische Magnesiumverbindungen im Vergleich zu anorganischem Magnesium besser aufgenommen werden können^{1,2,3}. Organische Magnesiumsalze weisen somit eine bessere Bioverfügbarkeit auf.

Eine weitere Besonderheit ist die variable Dosierbarkeit von magnesium-Loges® vario 100 mg. Es empfiehlt sich, Magnesium in kleinen Portionen über den Tag verteilt zuzuführen, da der Organismus den Mineralstoff so besser aufnehmen kann. Zudem sind mehrere kleinere Dosen besser verträglich. 1 Kapsel magnesium-Loges® vario 100 mg liefert 100 mg Magnesium, die maximale Tagesdosis (4 Kapseln) liegt bei 400 mg Magnesium. Damit kann magnesium-Loges® vario 100 mg dem individuellen Bedarf entsprechend flexibel über den Tag verteilt verwendet werden. Die empfohlenen Magnesium-Zufuhrmengen* nach Alter und Geschlecht sind wie folgt:

Alter	Magnesium mg/Tag	
	M	W
4 bis unter 7 Jahre	190	
7 bis unter 10 Jahre	240	
10 bis unter 13 Jahre	260	230
13 bis unter 15 Jahre	280	240
15 bis unter 19 Jahre	330	260
19 bis unter 25 Jahre	350	300
25 bis unter 51 Jahre	350	300
51 bis unter 65 Jahre	350	300
65 Jahre und älter	350	300
Schwangere		300
Stillende		300

Bei Sportlern kann der tägliche Bedarf an Magnesium durch eine höhere körperliche Belastung über den empfohlenen Zufuhrmengen liegen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Ihre Dr. Loges + Co. GmbH

¹Kappeler, D., et al. (2017). "Higher bioavailability of magnesium citrate as compared to magnesium oxide shown by evaluation of urinary excretion and serum levels after single-dose administration in a randomized cross-over study." BMC Nutrition 3(1).
²Larsen, H. R. (2013). "Magnesium - Summaries of the latest research concerning magnesium." AFIB Reporte.
³Lindberg, J. S., et al. (1990). "Magnesium bioavailability from magnesium citrate and magnesium oxide." J Am Coll Nutr 9(1): 48-55.
*Die dargestellte Zufuhr-Empfehlungen (D-A-CH-Referenzwerte) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) richten sich an gesunde normalgewichtige Menschen. Der individuelle Bedarf kann aufgrund der Lebensweise variieren.