

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt aus der ratiopharm-Palette entschieden haben. Nachfolgend finden Sie wichtige Produkt- und Ernährungsinformationen zu Magnesium und Vitamin E-ratiopharm®. Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

Magnesium und Vitamin E-ratiopharm®

Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und Vitamin E

	pro Kapsel	% Tagesbedarf pro Kapsel*
Brennwert	10,5 kJ/ 2,6 kcal	
Eiweiß	0,14 g	
Kohlenhydrate	0,06 g	
Fett	0,20 g	
Magnesium	150 mg	40
Vitamin E	50 mg α -TE	417

* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

α -TE = alpha-Tocopherol-Äquivalent

Zutaten: Magnesiumoxid, Sojabohnenöl (z. T. gehärtet), Gelatine, Vitamin E (DL-alpha-Tocopherylacetat), Feuchthaltemittel Glycerin, Wasser, Butterfett, Feuchthaltemittel Sorbit, Emulgator Sojalecithin, Farbstoffe Eisenoxid und Titandioxid.

Hinweis für Diabetiker:

1 Kapsel entspricht < 0,01 BE.

Inhalt:

60 Kapseln (entsprechend 47,7 g)

Verzehrempfehlung:

Täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Wofür ist Magnesium wichtig?

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, der mit der Nahrung zugeführt werden muss, weil der Körper ihn nicht selbst bilden kann. Magnesium trägt zum Ausgleich der Elektrolyte im Körper bei. Eine besondere Bedeutung hat Magnesium bei der Aktivierung von Enzymen, die unter anderem an Reaktionen des normalen Energiestoffwechsels beteiligt sind. Es unterstützt eine normale Nerven- und Muskelfunktion einschließlich des Herzmuskels. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium kann zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. Magnesium wird zu einem großen Teil in den Knochen gespeichert. Als Mineralstoff trägt er daher auch zur Aufrechterhaltung normaler Knochen und Zähne bei.

Wer sollte besonders auf seine Magnesium-Zufuhr achten?

Zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit spielt eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen bzw. Vitalstoffen eine wichtige Rolle. Der Magnesiumbedarf kann besonders durch Sport oder körperliche Arbeit aber auch durch Stresssituationen sowie geistiger (nervlicher) Belastung steigen. Auch junge Erwachsene, Schwangere und Stillende sowie ältere Menschen weisen einen erhöhten Magnesiumbedarf auf.

Wofür ist Vitamin E wichtig?

Vitamin E gehört zu den fettlöslichen und antioxidativ wirkenden Vitaminen. Durch seine besonderen Eigenschaften kann es zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden beitragen.

Wer sollte besonders auf seine Vitamin E-Zufuhr achten?

Personen mit verminderter Zufuhr oder beeinträchtigter Aufnahme von Fetten aus der Nahrung sollten sich besonders um eine ausreichende Zufuhr an Vitamin E bemühen.

Warum ist eine Kombination von Magnesium und Vitamin E sinnvoll?

Bei erhöhter Belastung durch körperliche Arbeit, Sport oder Stress steigt nicht nur der Magnesiumbedarf, auch eine ausreichende Versorgung mit dem zellschützenden Vitamin E ist dann besonders wichtig.

Lebensmittel wie Grünkohl, Spinat, Nüsse oder Vollkorngetreideprodukte sind gute Lieferanten für beide Vitalstoffe. Bei unausgewogener und wenig abwechslungsreicher Ernährung kann eine Nahrungsergänzung mit Magnesium und Vitamin E-ratiopharm® sinnvoll sein.

Wie sollten Sie Magnesium und Vitamin E-ratiopharm® lagern?

Die Kapseln sollten kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

ratiopharm GmbH
Graf-Arco-Str. 3
89079 Ulm
www.ratiopharm.de

Stand der Information: Dezember 2011

Versionscode Z03