

Cefamag® 300

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes Magnesium
zur gezielten zusätzlichen Magnesiumversorgung

Magnesium – das Mineral für die Muskeln

Magnesium ist ein unverzichtbarer Bestandteil von mehr als 300 Enzymsystemen und ist deshalb an vielen wichtigen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Magnesium spielt eine bedeutsame Rolle für die normale Funktion der Nervenimpulse und der **Muskeln** und ist an der Muskelspannung und -entspannung beteiligt. Wenn Magnesium nicht in ausreichender Menge zur Verfügung steht, können Muskelverspannungen die Folge sein. Besonders bekannt sind in diesem Zusammenhang Nackenverspannungen mit Nackensteifigkeit, Lidzucken und schmerzhafte Wadenkrämpfe.

Vielseitige Funktionen von Magnesium

Die weiteren Aufgaben des lebensnotwendigen Mineralstoffes sind vielfältig: Magnesium wird benötigt für normale **Knochen** und **Zähne** und ist an der **Zellteilung** und am Aufbau körpereigener **Eiweißstoffe** beteiligt. Desweiteren wird die normale Funktion des **Nervensystems** und der **Psyche** von Magnesium positiv beeinflusst. Zudem hat Magnesium einen Anteil am normalen **Energiestoffwechsel** und kann zur Verringerung von **Müdigkeit** und **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. 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), Erkrankungen (Durchfall, Reizdarm) oder harntreibenden Medikamenten oftmals nicht gedeckt werden. Ferner sollten auch ältere Personen, Jugendliche in der Wachstumsphase, Schwangere und Stillende auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten.

Cefamag® 300

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium.

1 Hartkapsel enthält: 300 mg Magnesium.

Verzehrsempfehlung:

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

Zusammensetzung	Tagesdosis 1 Hartkapsel	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
Magnesium	300 mg	80 %

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

Magnesium unterstützt die normale Funktion der **Muskeln**, des **Nervensystems** und der **Psyche**. Magnesium ist wichtig für den Erhalt normaler **Knochen** und **Zähne**. Magnesium spielt eine Rolle im normalen **Energiestoffwechsel** und trägt dazu bei, **Müdigkeit** und **Ermüdung** zu verringern.

Zutaten: Magnesiumoxid, Gelatine, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliciumdioxid, Farbstoff Titandioxid.

Ohne: Lactose, Fructose, Zucker, Gluten, Allergene, Aroma, Hefe, Süßungsmittel.

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.

Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Packungsgrößen:

Inhalt: 30 Hartkapseln = 18,8 g bzw. 60 Hartkapseln = 37,6 g.

Bei Raumtemperatur trocken lagern.

Erhältlich in Apotheken.

Weitere hochwertige Produkte aus unserem **Cefa...** Sortiment:

www.cefak.com

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri®	Tabletten, Micro-Pellets
Vitamin D ₃	Cefavit® D₃ 1.000/2.000/7.000 I.E.	Filmtabletten
Vitamin B-Komplex	Cefavit® B-complete	Filmtabletten
Omega-3	Cefaomega®	Weichkapseln
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	Cefavora®	Tropfen, Filmtabletten
Rhodiola plus	Cefavora® memo	Weichkapseln
Mahlzeiterersatz	Cefamagar® Vitaldiät	Pulver



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 · Internet: www.cefak.com