

ANKUBERO Magnesium Cito Instant Pulver

ANKUBERO® Magnesium Cito Pulver ist ein Nahrungsergänzungsmittel und enthält reines Magnesiumcitrat. Es eignet sich gut für die individuelle Einnahmemenge bei einem erhöhten Magnesiumbedarf.

Gut bioverfügbar durch Magnesium in Citrat-Qualität

Für die gute Mineralstoffaufnahme ist neben der Dosierung auch die Art der Mineralstoffquelle von großer Bedeutung.

Magnesium erfüllt im menschlichen Körper eine Vielzahl von Aufgaben. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit, zum Elektrolytgleichgewicht, zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen Muskelfunktion bei¹.

Der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln kann heutzutage dazu führen, dass die über die Nahrung aufgenommene Menge Magnesium in Verbindung mit einer unzureichenden Zufuhr nicht immer optimal ist. Bei der Zubereitung von Speisen können zusätzliche Verluste auftreten.

Aber auch der regelmäßige Genuss von Alkohol kann dem Körper Magnesium entziehen.

Magnesiummangel kann sich in vielen Ausprägungen zeigen. Häufige Symptome sind Muskelzittern oder Muskelkrämpfe (z. B. Wadenkrämpfe). Auch Stressanfälligkeit und Spannungszustände (z. B. Augenlidzucken) können auf einen Magnesiummangel hindeuten¹.

ANKUBERO® Magnesium Cito Pulver ist einfach exzellent für den erhöhten Magnesium-Bedarf in Schwangerschaft und Stillzeit. ANKUBERO® Magnesium Cito Pulver ist ganz nach Ihrem Bedarf dosierbar und enthält pro 3 gestrichene Teelöffel 423 mg Magnesium. Individuelle Magnesiumversorgung für **Sportler, Heranwachsende, Schwangere** und **Stillende**.

Verzehrempfehlung:

Zur Herstellung eines Isotonen Getränks lösen Sie 1 gestrichenen Dosierlöffel (1,7 g) in 500 ml Wasser. 3 gestrichene Dosierlöffel (ergeben 1,5 Liter isotonisches Getränk) entsprechen etwa dem Tagesbedarf eines Erwachsenen für Magnesium.

Wichtige Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge - von 3 gestrichenen Teelöffeln² - darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Produkt ist frei von Zucker, Lactose und Gluten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Apotheker oder Arzt oder über das ANKUBERO Service-Center, Telefon 02234 - 3795915.

Nährstoffangaben pro Tagesdosis²:

	pro 3 gestrichene Teelöffel (5,1 g)	pro 100g	NRV*	pro 2 gestrichene Teelöffel (3,4 g)	NRV*	pro 1 gestrichener Teelöffel (1,7 g)	NRV*
Magnesium	423 mg	8,3 g	113 %	282 mg	75 %	141 mg	38 %
pro Tagesdosis	pro 3 gestrichene Teelöffel (5,1 g)	pro 100g		pro 2 gestrichene Teelöffel (3,4 g)		pro 1 gestrichener Teelöffel (1,7 g)	
Brennwerte	40,1 kJ / 9,6 kcal	786,0 kJ / 188,0 kcal		26,73 kJ / 6 kcal		13,37 kJ / 3 kcal	
Fett	0,0 g	0,0 g		0,0 g		0,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g		0,0 g		0,0 g	
Kohlenhydrate	0,0 g	0,0 g		0,0 g		0,0 g	
davon Zucker	0,0 g	0,0 g		0,0 g		0,0 g	
Eiweiß	0,0 g	0,0 g		0,0 g		0,0 g	

²Höchste Tagesdosis = 5,1 g entspricht 3 gestrichene Teelöffel.

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

Zutaten:

Magnesiumcitrat.

Nettofüllmenge:

Pulver 175 g - PZN: 13418706

(PZN = Pharmazentralnummer: unter dieser Nummer ist das Produkt im Apothekensortiment gelistet)

¹Quelle **Vitamine/ Mineralstoffen**: EFSA European Food Safety Authority / Verordnung (EU) Nr. 432/2012 Die gesamten Vitaminauslobungen finden Sie auf dieser Seite unter der Sparte **Informationen – Health Claims**, welche nach der aktuellen Entscheidung der EFSA geprüft sind.