



DR.KRAMS MAGNESIUMCITRATPULVER

Kurzbeschreibung:

Magnesiumcitrat ist eine organische Magnesiumverbindung mit guter Löslichkeit und Bioverfügbarkeit. Es dient als Magnesiumquelle zur Unterstützung von Muskeln, Nerven und Energiestoffwechsel und wird vom Körper gut aufgenommen.

Anwendung:

- Magnesiumversorgung bei erhöhtem Bedarf
- Unterstützung der Muskelfunktion
- Begleitend bei Müdigkeit und Erschöpfung
- Für den Energiestoffwechsel - Orientierung:
 - Ziel: **100–300 mg elementares Magnesium/Tag**
 - Entspricht ca.: **1,5 – 3 g Magnesiumcitrat täglich** (je nach Bedarf)

Wirkstoffe:

MAGNESIUM CITRATE (Magnesiumcitrat)

- Magnesiumsalz der Citronensäure
- Gute Wasserlöslichkeit
- Hohe Bioverfügbarkeit
- Unterstützt Muskel- und Nervenfunktion
- Kann leicht abführend wirken (osmotischer Effekt)

Weitere Bestandteile:

KEINE

Hinweise und Warnungen:

- Zum Einnehmen bestimmt.
- Empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten.
- Kann in höheren Mengen abführend wirken.
- Bei eingeschränkter Nierenfunktion vor Einnahme Rücksprache halten.

Impressum: Marien-Apotheke Dr. Kram OHG, Marktplatz 18, 93453 Neukirchen b.Hl.Blut, +49 (0)9947 1224



www.marien-apotheke24.de



Instagram



TikTok



Lagerhinweise/ Haltbarkeit

- Trocken und bei Raumtemperatur (15–25 °C) lagern
- Vor Licht und Wärme schützen
- Nach Gebrauch gut verschließen

Physiologische Eigenschaften der Inhaltsstoffe

- Trägt zur normalen Muskelfunktion bei
- Unterstützt das Nervensystem
- Reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- Beteiligung am Energiestoffwechsel

Nerd Wissen

Magnesiumcitrat wird nicht nur als Nahrungsergänzung verwendet – in höherer Dosierung ist es auch ein klassischer Wirkstoff zur Darmreinigung vor medizinischen Untersuchungen.

Citrat ist ein zentraler Bestandteil des Citratzyklus. In dieser Form kann Magnesium nicht nur als Cofaktor wirken, sondern ist gleichzeitig an ein Molekül gebunden, das direkt im zellulären Energiestoffwechsel vorkommt – was die gute Aufnahme und Verwertung erklärt.

Impressum: Marien-Apotheke Dr. Kram OHG, Marktplatz 18, 93453 Neukirchen b.Hl.Blut, +49 (0)9947 1224



www.marien-apotheke24.de



Instagram



TikTok