

Kombiniertes Magnesiumpräparat mit 300 mg Magnesium aus 150 mg organischem Magnesium-Pidolat und 150 mg Magnesiumoxid

- Magnesium stärkt die Knochen, Zähne und Muskeln.
- Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der optimalen Funktion unsere Muskeln.
- Magnesium unterstützt eine optimale Nervenfunktion.
- Magnesium ist ein lebensnotwendiges Elektrolyt und wichtiger Bestandteil im Aufbau von starken Knochen und Zähnen.
- 50% des menschlichen Magnesiums befinden sich in unseren Knochen; die anderen 50% überwiegend in unseren Muskeln und dem Herzen.

Was ist Pidolat?

Magnesium L-Pidolat ist das Magnesiumsalz der Pidolsäure (Pyrrolidincarbonsäure = L-PCA). Pidolate sind Aminosäure-Derivate und verbessern die Bioverfügbarkeit des Minerals.

L-Pidolat ist auch ein Vorläufer von GABA (Gamma-Amino-Buttersäure). GABA ist ein hemmender Neurotransmitter im Gehirn, der die Ruhe und Entspannung fördert.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium – die Kombination macht den Unterschied!

Bei den meisten Magnesiumprodukten auf dem Markt handelt es sich um rein anorganisches Magnesium (Magnesiumoxid), welches in der Aufnahme von den Säureverhältnissen im Magen abhängig ist, da es sich nur unter Säure lösen und vom Organismus resorbiert werden kann. Bei schlechten Säureverhältnissen im Magen wird somit der größte Teil ungenutzt wieder ausgeschieden. Wesentlich besser und unabhängig von der Magensäurekonzentration wird organisches Magnesium (wie z.B. Magnesium L-Pidolat) resorbiert. Trotzdem bleibt auch Magnesiumoxid weiterhin eine der besten Magnesiumquellen, weshalb wir es auch in unserem Präparat verarbeitet haben.

Magnesiumgehalt in Lebensmitteln

Der Magnesium-Gehalt in den meisten Lebensmitteln ist relativ gering und deswegen ist es notwendig regelmäßig eine abwechslungsreiche Ernährung, bestehend aus Lebensmitteln, die reich an Magnesium sind, zu essen. Chlorophyll enthält Magnesium und darum enthält grünes Gemüse viel Magnesium. Andere gute Quellen sind Nüsse, Samen, Körner, Fisch und Getränke wie Kaffee, Tee, Kakao und hartes Mineralwasser.