

magnerot® CLASSIC N



Gestresst?

Stress kann einen
Magnesiummangel verursachen^{1,2}

Stress – ein Massenphänomen?

In den vergangenen Jahren hat Stress signifikant zugenommen. Mittlerweile fühlen sich mehr als ein Viertel der Bundesbürger häufig gestresst, so das Ergebnis einer aktuellen Stressstudie der Techniker Krankenkasse.³

Stressfaktor Nummer eins ist der Bereich Beruf, Schule und Studium. Eine hohe Arbeitslast, Termindruck und eine Informationsflut belasten die Menschen, aber auch hohe Ansprüche an sich selbst. Stressquellen lassen sich nicht einfach abschalten. Aber man kann einiges dafür tun, dass der Körper den Belastungen standhält.

Dazu zählt neben einer gesunden Lebensweise auch eine ausreichende Versorgung mit Magnesium. Denn der Mineralstoff ist für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unverzichtbar.

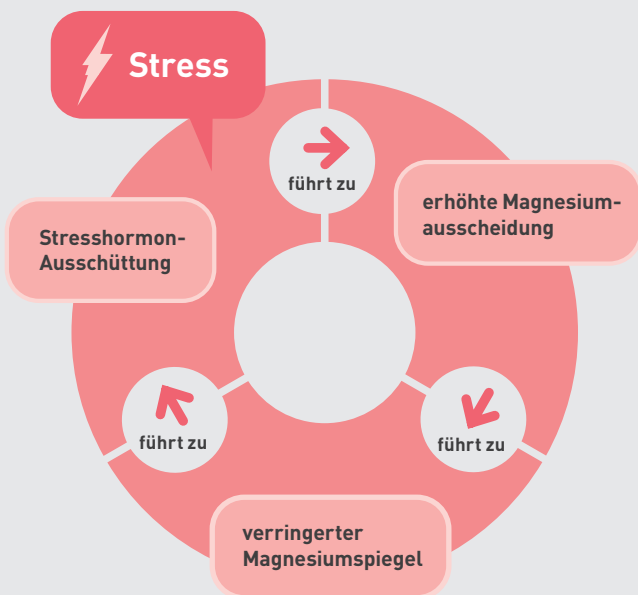


Stress kann dem Organismus Magnesium rauben.

Ein Magnesiummangel entsteht entweder, weil Sie zu wenig von dem Mineralstoff aufnehmen oder weil Ihr Körper einen erhöhten Bedarf hat.

In stressigen Phasen benötigt der Körper mehr Magnesium. Doch gerade dann fehlt vielen Menschen die Zeit, sich ausgewogen zu ernähren. Sie greifen vermehrt zu Fast Food und Fertiggerichten, die meist sehr wenig Magnesium enthalten. Ist der Körper nicht ausreichend mit dem lebenswichtigen Nährstoff versorgt, kann es zu einer verstärkten Ausschüttung von Stresshormonen kommen, die den Körper zusätzlich unter Anspannung setzt. Die erhöhte Stresshormonausschüttung kann wiederum dazu führen, dass mehr Magnesium über den Urin verloren geht. Ein Teufelskreis.

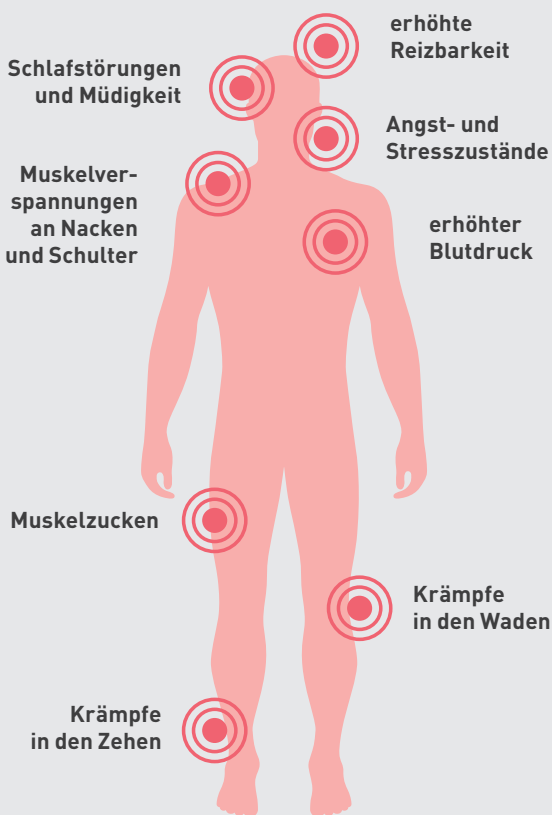
Der Stress-Teufelskreis²



Die vielfältigen Symptome eines Magnesiummangels

Stress-Symptome und Magnesiummangel können sehr ähnlich sein.² Denn ein Magnesiummangel kann sich nicht nur in Muskelkrämpfen, Verspannungen oder einem zusätzlich erhöhten Bluthochdruck äußern.

Gerade Schlafstörungen und Müdigkeit, erhöhte Reizbarkeit sowie Angst- und Stresszustände können zu den frühen Symptomen eines Magnesiummangels zählen.⁴ Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig einem Magnesiummangel vorzubeugen.



Wie kann ich einem Magnesiummangel effektiv vorbeugen?

➔ Beim Kauf eines Magnesium-Präparates auf Magnesiumorotat achten.

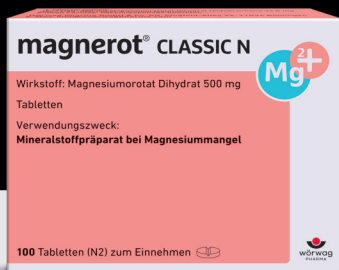
Wie gut Magnesium vom Körper aufgenommen wird, hängt wesentlich von der Magnesiumverbindung ab, wie eine Studie bestärkt.⁵ Wissenschaftler beobachteten in einem Simulations-Modell des Magen-Darm-Trakts erhebliche Unterschiede zwischen verschiedenen Magnesium-Präparaten. **Besonders Magnesiumorotat wurde hier sehr gut bewertet.**

➔ Magnesium nicht zu hoch dosieren

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät, nicht mehr als 250 Milligramm Magnesium pro Tag zusätzlich über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen. Außerdem solle man die Tagesdosis auf mindestens zwei Einnahmen verteilen. **Die Verbraucherzentrale hatte in einer Stichprobe ermittelt, dass viele Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium aus der Drogerie überdosiert sind.**⁶ Die Folgen dieser Überdosierung können Nebenwirkungen wie Durchfall sein, warnt das BfR. **Ein wohldosiertes, gut verträgliches Magnesiumpräparat ist das Arzneimittel magnerot® Classic N.**



magnerot® CLASSIC N zur Prävention eines Magnesiummangels



Einzigartig: magnerot® CLASSIC N mit der organischen Magnesiumorotat-Verbindung

- Studie⁵ belegt: schnelle Wirkstoff-Freisetzung innerhalb von 10 Minuten
- **Zur Prävention eines Magnesiummangels** bei erhöhtem Bedarf
- Effektive und sanfte Therapie von Muskel- und Wadenkrämpfen bei Magnesiummangel
- Individuell dosierbar nach Beipackzettel
- Gluten- und gelatinefrei



Top Google Bewertungen⁷

1. Lopresti Adv Nutr 2019;00:1–10 Quelle 2. Pickering et al. Nutrients 2020, 12, 3672. 3. Entspann dich, Deutschland! – TK-Stressstudie 2021. 4. Fachinformation magnerot® CLASSIC N. 5. Blanciaert et al. Nutrients 2019 Jul 20; 11 (7): 1663. 6. Bundesinstitut für Risikobewertung(BfR) (2021) Höchstmengenvorschläge für Magnesium in Lebensmittel inkl. Nahrungsergänzungsmitteln. 7. 366 Rezensionen Stand 02/2024.

magnerot® CLASSIC N. Wirkstoff: Magnesiumorotat Dihydrat 500 mg.
Anwendungsgebiete: Magnesiummangel, wenn er Ursache für Stör. d. Muskel-tätigkeit (neuromuskul. Stör., Wadenkrämpfe) ist. Prävention ei. Magnesiummangels bei erhöhtem Bedarf. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand 09/2022

