

die andere Philosophie

- frei von Farb-/Aromastoffen und Süßungsmitteln
- deshalb ideal für Personen mit Unverträglichkeiten
- mit organischem Magnesiumcitrat

...viele mögen's



Immer mehr Menschen sind aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf der Suche nach Produkten mit möglichst wenigen Hilfs- und Zusatzstoffen. Die purKaps-Linie von Verla wurde deshalb speziell für Verbraucher entwickelt, die Mineralstoffe und Vitamine ohne Farb-/Aromastoffe und Süßungsmittel bevorzugen. Die Kapseln auf Cellulose-Basis enthalten außerdem keine Gelatine und sind daher ideal für Vegetarier und Veganer geeignet. Wie alle Verla®-Produkte sind auch die purKaps glutenfrei.

- mit organischem Magnesiumcitrat
- 1-2 Kapseln/Tag



Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
Für Fragen rund um unsere vielfältige Magnesium-Palette stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Tel.: 0800-1044443, Fax: 08158-257-254, service@verla.de

Organische Magnesiumverbindungen werden vom Körper sehr gut aufgenommen, daher enthalten die Nahrungsergänzungsmittel von **Magnesium Verla®** vorrangig organisches Magnesiumcitrat.

Magnesium Verla® direkt

- Das moderne Direkt-Granulat zur schnellen Magnesium-Versorgung ohne Flüssigkeit
- Wahlweise mit Citrus- oder Himbeergeschmack
- 1-2 Sticks/Tag



Magnesium Verla® Kautabs

- Praktische Kautablette
- Mit Maracuja-/Zitronengeschmack
- 1-2 Kautabletten/Tag



Magnesium Verla® plus

- Trinkgranulat mit dem „Power-Duo“ Kalium + Magnesium sowie Vitamin C
- Mit Grapefruitgeschmack
- 1-2 Beutel/Tag



Magnesium Verla® 300

- Der Klassiker: Trinkgranulat zum Auflösen
- Wahlweise mit Orangen- oder Apfelgeschmack
- 1 Beutel/Tag



Magnesium Verla® 400

- Hochdosierte Magnesiumkombination bei erhöhtem Bedarf
- 1 Kapsel/Tag oder 1 Stick/Tag



Mineralstoff-
Kompetenz



**Magnesium ist wichtig...
je mehr wir leisten, umso mehr!**

7854209/01/21/260



Ohne Magnesium läuft praktisch nichts!

Um sich gesund und fit zu fühlen, ist es besonders wichtig, sich ausreichend mit lebensnotwendigen Mineralstoffen zu versorgen. Wie wichtig dabei Magnesium ist, erklärt sich aus der Tatsache, dass es an mehr als 600 Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt ist.

Der Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen und ist auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 bis 400 mg Magnesium pro Tag. Gute Magnesiumlieferanten sind vor allem naturbelassene Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Naturreis, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen. Auch Kakao und dunkle Schokolade sind reich an Magnesium. Besondere Lebensumstände können jedoch dazu führen, dass die ausgewogene Ernährung zu kurz kommt oder der Magnesiumbedarf erhöht ist.

Situationen, in denen eine Nahrungsergänzung mit Magnesium sinnvoll ist:

- In Stressphasen
- Beim Sport
- In Schwangerschaft und Stillzeit
- In den Wechseljahren
- Bei einseitiger Ernährung (Fast-Food, Reduktionsdiäten)

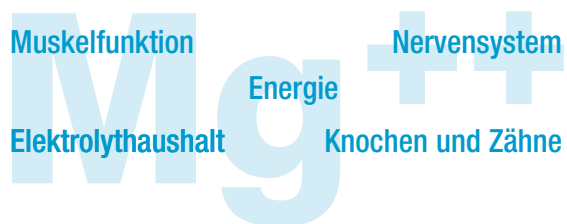
Magnesium wird für eine Vielzahl von Körperfunktionen benötigt:

Jeder energieabhängige Prozess im Körper – von der Bewegung der Muskeln bis hin zu den Leistungen der Organe – ist auf Magnesium angewiesen. Magnesium ist somit unentbehrlich für:

- Muskeln und Nerven
- den Energiestoffwechsel
- das Elektrolytgleichgewicht
- stabile Knochen und Zähne

Außerdem trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Magnesium ist wichtig für...



Magnesiumbedarf im Fokus

Magnesium und Sport

Sportlich Aktive haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Durch das Schwitzen verlieren sie beim Training vermehrt Mineralstoffe: pro Liter Flüssigkeit bis 50 mg Magnesium. Zusätzlich ist bei ihnen die Magnesiumausscheidung über den Urin erhöht. Sportlern wird daher empfohlen, täglich bis zu 600 mg Magnesium zuzuführen. Am besten sollten die Magnesiumspeicher bereits vor größeren körperlichen Belastungen gefüllt sein.

Magnesium und Stress

Magnesium ist wichtig für die Funktion des Nervensystems. Es hilft, die aktiven Nervenbahnen und den Körper im richtigen Entspannungsmodus zu bewahren. Bei länger anhaltendem Stress verliert der Körper allerdings vermehrt Magnesium. Der Magnesiumbedarf ist also gegenüber entspannten Lebensphasen erhöht.

Magnesium in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft haben Frauen einen deutlich höheren Magnesiumbedarf, denn die werdende Mutter benötigt für sich selbst und das heranwachsende Kind mehr Magnesium. Auch der Stoffwechsel der Mutter selbst verändert sich. In Folge dessen geht mehr Magnesium über den Urin verloren. Eine optimale Versorgung mit Magnesium in der Schwangerschaft ist also sowohl für die werdende Mutter als auch für das Kind besonders wichtig.