

natürlich **pur** & vegan!

Ohne Zusatz von

- Farbstoffen
- Aromastoffen
- Süßungsmitteln

...viele mögen's

pur



Magnesium Verla® purKaps

- mit organischem Magnesiumcitrat
- 1-2 Kapseln/Tag

Mineralstoff-Kompetenz



Magnesium Verla® purKaps wurden speziell für Personen entwickelt, die auf Farbstoffe, Aromastoffe und Süßungsmittel verzichten wollen. Deshalb sind Magnesium Verla® purKaps auch ideal für Allergiker und Personen mit Unverträglichkeiten. Die Kapseln sind natürlich geschmacksneutral, glutenfrei und ohne Lactose. Da die Kapselhülle aus Cellulose hergestellt wird und somit frei von Gelatine ist, sind die Kapseln ideal auch für Vegetarier und Veganer geeignet.

Informieren Sie sich über weitere purKaps-Produkte unter www.verla.de

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

Für jeden Bedarf das Richtige!

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
- Typ Citrus, Typ Himbeere
- 1-2 Sticks/Tag



Magnesium Verla® Kautabs

- Praktische Kautablette
- Typ Maracuja-/Zitrone
- 1-2 Kautabletten/Tag



Magnesium Verla® plus

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



Magnesium Verla® 300

- Trinkgranulat zum Auflösen
- Typ Apfel, Typ Orange
- 1 Beutel/Tag



Magnesium Verla® 400

- Hochdosierte Magnesiumkombination bei erhöhtem Bedarf als Kapsel
- Typ Zitrone, Typ Waldbeere
- 1 Kapsel/Tag oder 1 Stick/Tag



Für Fragen rund um unsere vielfältige Magnesium-Palette stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Tel.: 0800-1044443, Fax: 08158-257-254, service@verla.de

Die meistgekaufte Magnesium-Marke aus Ihrer Apotheke!

IH 03/2023

Magnesium Verla®



VERLA

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

Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke!

7854213/04/23/250



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 circa 80 % aller 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 (DGE) gibt für gesunde Erwachsene als Schätzwert für eine angemessene Magnesiumzufuhr über die Nahrung 300-350 mg pro Tag an. 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)

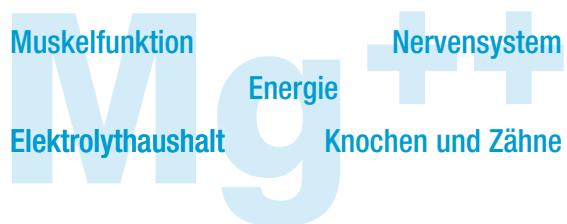
Magnesium wird für eine Vielzahl von Körperfunktionen benötigt:

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

- die gesunde Funktion der 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 50mg Magnesium. Zusätzlich ist bei ihnen die Magnesiumausscheidung über den Urin erhöht. Sportlern wird daher empfohlen, täglich bis zu 600mg 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.