

**DANKE**, dass Sie sich für ein DR. GRANDEL-Markenprodukt entschieden haben. Möchten Sie gerne über weitere Präparate aus unserem Gesundheitsprogramm und über Neuheiten informiert werden? Dann schicken Sie uns diesen Coupon. Wir freuen uns über Ihr Interesse. Ihr Name, Ihre Adresse und Ihre weiteren Angaben werden bei uns gespeichert. Keinesfalls erfolgt jedoch eine Weitergabe an Dritte.

**Bitte tragen Sie – damit wir Sie mit unserem Newsletter auf dem Laufenden halten können – auf jeden Fall Ihre E-Mail-Adresse ein.**



Bitte abschneiden und einsenden!

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Ich kaufe DR. GRANDEL-Produkte bei:

\_\_\_\_\_

Von DR. GRANDEL verwende ich:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DR. GRANDEL GmbH · Dialogmarketing  
Postfach 11 16 49 · 86041 Augsburg · GERMANY  
E-Mail: [dialog@grandel.de](mailto:dialog@grandel.de) · [www.grandel.de](http://www.grandel.de)

# Anti-Stress- Mineral Magnesium

Magnesium ist ein essentielles (lebensnotwendiges) Bioelement. Es muss daher lebenslang regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden, um den Körper gesund zu erhalten. Der Erwachsene benötigt je nach Alter und Geschlecht eine tägliche Zufuhr von 300–400 mg. Unter seelischen, geistigen oder körperlichen Belastungen kann der Bedarf auf das Doppelte bis Dreifache ansteigen. Zu den Stresseinflüssen des täglichen Lebens zählen Belastungen im Beruf, im Haushalt, im Verkehr oder Kälte, Hitze und Lärm. Zu den Stressreaktionen des Körpers gehört eine erhöhte Magnesiumausscheidung mit dem Urin und ggf. mit dem Schweiß. Die stressbedingte Magnesiumausscheidung kann um den Faktor 10 größer sein als in stressfreien Zeiten!

Unter normalen Umständen ist es durchaus möglich, durch eine vollwertige Ernährung den täglichen Magnesiumbedarf zu decken. Eine geschickte Auswahl besonders magnesiumreicher Lebensmittel sichert dies zusätzlich ab. Hierzu gehören beispielsweise Weizenkeime mit 250 mg Magnesium pro 100 g. Andererseits gibt es Situationen, in denen die Magnesiumversorgung mit der Nahrung unzureichend ist:

- In Gegenden mit magnesiumarmem Trinkwasser ist nicht gesichert, dass dieses, wie üblich, etwa ein Viertel des Magnesiumbedarfes deckt.
- Zu fettreiche, zu eiweißreiche oder einseitige Ernährung sowie erhöhter Alkoholkonsum können zu einer Magnesium-Unterversorgung führen.
- Erhöhte Magnesiumausscheidung unter Stresseinfluss kann dazu führen, dass mit normaler Ernährung der Ausgleich nicht ohne weiteres zu schaffen ist.

In solchen Fällen bieten bedarfsgerechte Nahrungsergänzungsmittel aus dem DR. GRANDEL Mineralstoff-Sortiment die Möglichkeit, die Ernährung einfach und gezielt aufzuwerten und so für eine individuell ausreichende Magnesiumzufuhr zu sorgen.

DR. GRANDEL bietet Magnesium in vier unterschiedlichen Darreichungsformen an. Der Verbraucher kann auf diese Weise die ihm angenehmste Art des Verzehr wählen. Weiterhin enthalten die vier Präparate unterschiedliche Magnesiummengen, so dass auch Wahlmöglichkeit in dieser Richtung besteht.

Produkt	Darreichungsform	Dosierung/Einheit	Verzehrs-empfehlung/Tag	Magnesium-verbinding	industrie-zuckerfrei	milch-zuckerfrei	milch-eiweißfrei	glutenfrei	hefefrei
GRANDELAT magnesium mag 60	Tabletten	60 mg Magnesium	5 Tabletten	Magnesium-Chelat-Komplex	☉	☉	☉	☉	☉
GRANDELAT TRINKmagnesium	Brause-tabletten	150 mg Magnesium 500 mg Kalium	2 Brause-tabletten	Magnesium-carbonat	☉		☉	☉	☉
GRANDELAT magnesium forte 300 mg	Kautaler	300 mg Magnesium	1 Taler	Magnesium-oxid		☉	☉	☉	☉
GRANDELAT magnesium DIREKT 400 mg	Briefchen	400 mg Magnesium	1 Briefchen	Magnesium-citrat, Magnesiumoxid			☉	☉	☉

Die **RDA (Recommended Daily Allowance = empfohlene Tageszufuhr)** gibt die Menge der Vitamine und Mineralstoffe an, die ein Mensch durchschnittlich täglich zu sich nehmen sollte, um seinen Bedarf an diesen Mikronährstoffen zu decken. Die in der EU gültigen Richtwerte sind 1990 in der Richtlinie über die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln vom Rat der Europäischen Union festgelegt worden.

Die Gesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE/SVE) haben im Jahr 2000 gemeinsame Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, die so genannten **D-A-CH-Referenzwerte**, herausgegeben.

Die RDA- und D-A-CH-Werte weichen zum Teil stark voneinander ab, da bei den D-A-CH-Referenzwerten bereits neuere wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt wurden.

Wir geben daher auf der Faltschachtel die Wert gebenden Inhaltsstoffe als Prozentsatz beider Referenzwerte an, wohlweisend, dass für Menschen, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind, höhere Referenzwerte gelten können.