

Produktschulung

Februar 2026





Neue Artikel



Neue Artikel

Magnesium-Shot 200 Trinkfläschchen

Klein! Stark! Fruchtig! Unsere Shots mit Zitrus-Aprikosen-Geschmack sind die ideale Lösung für alle, die auch unterwegs nicht auf ihre Magnesiumzufuhr verzichten möchten. Die jeweils enthaltenen **200 mg Magnesium tragen zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven sowie zur Erhaltung gesunder, stabiler Knochen bei** – und das in einem praktischen Trinkfläschchen, jederzeit bereit. Mit ihrem fruchtig-süßsauren Geschmack sind diese Shots die perfekten Begleiter für einen aktiven und zugleich entspannten Alltag.

Best.-Nr. **717**

30 Trinkfläschchen à 20 ml
ab 3 Packungen

€ 22,50
nur € 21,-



Magnesium-Shot 200

Art.Nr: 717

Preis: 30 Trinkfläschchen 22,50€
ab 3 Packungen 21,00 €



Magnesium-Shot 200

mit Zitrus-Aprikosen-Geschmack

Nahrungsergänzungsmittel

vegan

Wissenswertes: Klein! Stark! Fruchtig! Unser Magnesium-Shot mit Zitrus-Aprikosen-Geschmack ist die ideale Lösung für alle, die auch unterwegs nicht auf ihre Magnesiumzufuhr verzichten möchten. Das enthaltene Magnesium trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven sowie zur Erhaltung gesunder, stabiler Knochen bei – und das in einem praktischen Trinkfläschchen, jederzeit bereit. Mit seinem fruchtig-süßsauren Geschmack ist dieser Shot der perfekte Begleiter für einen aktiven und zugleich entspannten Alltag.

Zutaten: Wasser, Fructose, Säuerungsmittel Zitronensäure, Magnesiumcarbonat, natürliche Aromen, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Süßungsmittel Steviolglycoside aus Stevia, Maltodextrin, Farbstoff Beta-Carotin.

	pro Fläschchen (= Tagesdosis)	% des empfohlenen Tagesbedarfs nach NRV*	pro 100 g
Magnesium	200 mg	53	0,93 g

*NRV = Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Fläschchen trinken. Vor Gebrauch gut schütteln.

Unter 25 °C aufbewahren.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Made in Germany

Inhalt 30 Fläschchen à 20 ml
Gesamtinhalt 600 ml

Art.-Nr.: 717

FS1025 / Eti1025

Biologische Rolle im Körper:

Magnesium ist das viertäufigste Kation im menschlichen Körper und spielt eine zentrale Rolle in über 800 enzymatischen Reaktionen.

Es ist essentiell für die Energieproduktion (ATP-Stabilisierung), Muskel- und Nervenfunktion, Knochenbildung und. Über 99 % des Körpermagnesiums befinden sich intrazellulär, vor allem in Knochen (60 %) und Muskulatur (35 %). Viele Menschen leiden an Magnesiummangel.

Die meisten wissen es gar nicht.

Denn Magnesiummangel äußert sich nicht immer "nur" in Wadenkrämpfen.

Viele weitere Symptome können auf einen Magnesiummangel hinweisen.

Ein Magnesiummangel erhöht das Risiko vieler Krankheiten (kann Herzrhythmusstörungen begünstigen), verschlimmert bestehende Krankheiten.

Ganz gleich, was man als Problem hat – ob Depressionen, Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, Muskelschwäche, Migräne, Schlafstörungen, Nervosität, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Ängste, Reizbarkeit, chronische Schmerzzustände, Vitamin-D-Mangel (Magnesium ist an der Aktivierung des Vitamins beteiligt), Vergesslichkeit, Diabetes oder Schwangerschaftsbeschwerden – sollte man Magnesiumbedarf überprüfen bzw. decken.

Es gibt die folgenden Magnesiumverbindungen:

- Magnesiumcitrat: Magnesium gebunden an Citrat, das Salz der Zitronensäure
- Magnesiumcarbonat: Magnesium gebunden an Carbonat, das Salz der Kohlensäure
- Magnesiumglycinat: Magnesium gebunden an die Aminosäure Glycin
- Magnesiumorotat: Magnesium gebunden an Orotat, das Salz der Orotsäure
- Magnesiumsulfat: Magnesium gebunden an Sulfat, das Salz der Schwefelsäure. Magnesiumsulfat wird auch als Epsom-Salz oder Bittersalz bezeichnet. (Nicht zu verwechseln mit Glaubersalz (= Natriumsulfat)).
- Magnesiumoxid: Magnesium gebunden an Oxid
- Magnesiummalat: Magnesium gebunden an Malat, das Salz der Äpfelsäure
- Magnesiumchlorid: Magnesium gebunden an Chlorid, das Salz der Chlorwasserstoffsäure (= Salzsäure)
- Magnesiumthreonat: Magnesium gebunden an Threonat, das Salz der Threonsäure
- Magnesiumtaurat: Magnesium gebunden an Taurat, das Salz von Taurin, einer Aminosulfonsäure
- Magnesiumgluconat: Magnesium gebunden an Gluconat, das Salz der Gluconsäure

Bei Magnesium zählt immer die Menge elementares Magnesium.

Bei Magnesiumpräparaten ist wichtig zu unterscheiden zwischen:

- Magnesiumoxid → die Verbindung
elementarem Magnesium → das Magnesium, das der Körper wirklich nutzt

Beispiel aus unserem Produkt #129/136 Magnesium-400-supra Kapseln:

670 mg Magnesiumoxid liefern 400 mg reines Magnesium.

Das bedeutet:

Die Zahl 670 mg beschreibt die Menge der Verbindung,

die Zahl 400 mg zeigt, wie viel tatsächliches Magnesium darin enthalten ist.

Nachfolgende unsere verschiedenen Magnesium-Produkte und derer Verbindungen:

Artikel	Elementare Magnesiummenge =>	enthalten in der Verbindung
#129/2517 Magnesium 400 supra Kapseln	400 mg reines Magnesium/Kapsel	670 mg Magnesiumoxid
#127 Magnesium-Kapseln	150 mg reines Magnesium/Kapsel	480 mg Magnesiumcarbonat 50 mg Magnesiumoxid
#1442 Magnesium-Tabletten	100 mg reines Magnesium/Tablette	400 mg Magnesiumcarbonat
#115 Magnesium 400 Direkt Pulver	400 mg reines Magnesium/Sachet	645 mg Trimagnesiumcitrat 500 mg Magnesiumoxid

Die oftmals aufkommende Behauptung, dass Magnesium aus anorganischen Magnesium-Verbindungen wie Magnesiumoxid oder -carbonat nicht oder schlechter als aus organischen Salzen wie Magnesiumcitrat oder -aspartat und -gluconat aufgenommen wird, stellt leider eine sehr einseitige Ansicht dar, die nach genauer Betrachtung nicht gerechtfertigt ist.

Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die sich damit befassen haben, ob es einen Unterschied macht, welches Magnesiumsalz dem Körper zu einer Magnesium-Versorgung zugeführt wird.

So gibt es Studien, die den Anschein vermitteln, dass Magnesium nur in Form von organischen Salzen vom Körper verwertet werden kann.

Jedoch nach der Resorptionszeit, die bei Magnesiumoxid ca. zwei bis drei Tage, bei Magnesiumcitrat ca. fünf Stunden andauert, gelingt es dem menschlichen Körper, das Magnesium aus Magnesiumoxid in vergleichbarem Umfang wie aus anderen Verbindungen aufzunehmen.

Eine langsamere Aufnahme ist somit nicht gleichzusetzen mit einer schlechteren Aufnahme.
Es kommt auch auf den Verwendungszweck an. Denn Stoffe die schnell in unseren Körper gelangen, verlassen diesen meist auch schnell wieder.

Ein **Sportler** im Wettkampf ist auf ein **schnell** wirkendes Magnesium (z.B.: **Citrat**) angewiesen, wobei jemand mit **nächtlichen Wadenkrämpfen** oder zur Regeneration auf ein Magnesium (z.B.: **Oxid**) angewiesen ist, welches längerfristig und ohne starke Konzentrationsschwankungen im Körper wirkt.

Die natürlichste Verbindungsform ist das Magnesiumcarbonat. Darüber hinaus besitzt das Magnesiumcarbonat eine säurehemmende Wirkung, was es besonders interessant für Menschen macht, die an Sodbrennen leiden.

Aber auch bei Menschen, die leicht zu magnesiumbedingtem Durchfall neigen, hat sich die Magnesiumcarbonat-Verbindung bewährt, da diese Verbindung erst bei sehr hohen Dosen bekannte Nebenwirkung aller Magnesiumpräparate aufweist.

Frauen in den Wechseljahren, bzw. Personen, denen eher zu warm ist, vertragen Magnesiumcitrat nicht so gut, wie Personen, denen eher kalt ist.

Diese Personengruppe sollte eher auf ein Oxid oder Carbonat zurückgreifen.

All unsere Magnesiumprodukte sind bioverfügbar.

Manche gelangen schneller, manche langsamer in den Blutkreislauf.

Kann man Magnesium und Calcium zusammen einnehmen?

Ja, Magnesium (Mg) und Calcium (Ca) kann man zusammen einnehmen – aber der Zeitpunkt und die Dosierung spielen eine Rolle, damit beide Mineralstoffe optimal aufgenommen werden.

Magnesium und Calcium nutzen im Darm teilweise die gleichen Transportwege.

In sehr hohen Einzeldosen (z. B. 500 mg Calcium + 400 mg Magnesium gleichzeitig) kann sich die Aufnahme gegenseitig etwas behindern, weil beide hochdosiert sind.

Magnesium und Calcium kann man zusammen einnehmen nur: wenn beide nicht hochdosiert sind.

#169 Calcium-Magnesium Kapseln →
Ein Beispiel mit gleichzeitiger
Einnahme (beide nicht hochdosiert)

	pro Tablette	pro Tagesdosis (=6 Tabletten)	% des empfohlenen Tagesbedarfs nach NRV*
Calcium	120 mg	720 mg	90
Magnesium	50 mg	300 mg	80
Vitamin D3	1,25 µg (50 I.E.)	7,5 µg (300 I.E.)	150

Beste Einnahme-Empfehlung

Für optimale Aufnahme sollte man Folgendes beachten, wenn man beide Mineralien ergänzen möchte:

- Am besten Calcium morgens oder zu einer Mahlzeit
- Magnesium eher abends (entspannt die Muskulatur)

The background features a repeating pattern of stylized white flowers and leaves on a light beige background. The flowers vary in size and style, including simple five-petaled shapes and more complex, multi-petaled roses. The leaves are simple, elongated shapes with visible veins. The overall aesthetic is clean and modern.

Wiederholung und aktuelle Änderungen

Bei unserem #2559 Sanct Bernhard Sport Protein-XXL 92 Schoko wurde die Auslobung „laktosefrei“ entfernt. Dies gilt ebenfalls für die Produkte #2558 Sanct Bernhard Sport Protein-XXL 92 Erdbeer-Vanille sowie #2557 Sanct Bernhard Sport Protein-XXL 92 Vanille.

Grund der Änderung:

- Aktualisierte Spezifikation und Lieferantenwechsel bei den Proteinen-
- Der Laktosegehalt des Produkts liegt genau bei 0,1g pro 100 ml.

Damit entspricht das Produkt nicht mehr der Definition „laktosefrei“ und die Angabe wurde daher gestrichen.

Laktose

Milchzucker

Laktoseintoleranz ruft Unverträglichkeiten hervor (z.B. Übelkeit, Verdauungsprobleme,...)

Enzym Laktase wird zum Abbau benötigt, einige Menschen haben keine/wenig körpereigene Laktase →

Laktose-Intoleranz

Wird in der Zutatenliste hervorgehoben

Angabe „Laktosefrei“

In Deutschland gilt als allgemein anerkannt, dass Produkte mit einem Laktosegehalt unter 0,1 g pro 100 g/ml als „laktosefrei“ gekennzeichnet werden dürfen. Ob das Produkt als laktosefrei ausgelobt werden kann, hängt von weiteren Kriterien wie z.B. Rohstoff oder Produktart ab. (→Eti-Team)

- Bei unseren Produkten wird Laktose in der Zutatenliste Kursiv oder fett gedruckt gekennzeichnet und als Lactose oder Milchzucker bezeichnet.
- Von uns als „laktosefrei“ ausgelobte Produkte werden von externen, spezialisierten Laboren dahingehend überprüft. Die meisten Produkte sind nicht als laktosefrei ausgelobt, aber aufgrund unserer chargenbezogenen Herstellung validierten Reinigung können wir eine Verschleppung von Allergenen praktisch ausschließen.

Zutaten: 100 % Lactitol. Enthält **Lactose**.

Zutaten: Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Calciumcarbonat, Natriumhydrogencarbonat, Füllstoff **Lactose**, Dinatriumhydrogenphosphat, Kamillen-Extrakt, Melissen-Extrakt, Trennmittel Magnesiumstearat, Siliciumdioxid; Glucosesirup, Verdickungsmittel Xanthan, Zinkgluconat.