

## Muskelkrämpfe

Bei häufigen Muskelkrämpfen kann dies an einem Magnesiummangel liegen. Es gibt verschiedene Formen vom Magnesium die unser Körper unterschiedlich aufnimmt und verarbeitet. Eine hervorragende Form für Muskelkrämpfe ist **Magnesiumaspartat**.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Magnesiumzufuhr von ca. 300mg. Die wird in unserer heutigen Zeit durch normale Ernährung kaum erreichen. Magnesiocard bietet schon mit 2 Kapseln 120mg reines (Elementares) Magnesium was schon fast die Hälfte des Tagesbedarfes eines Erwachsenen ist.



**Magnesiocard Tabletten, 50 St.**

<http://amzn.to/2gqa43u>

**Magnesiocard Tabletten, 100 St.**

<http://amzn.to/2vyDZko>

### Einnahmeempfehlung:

*Da Magnesium müde macht und entspannt empfiehlt es sich Magnesium abends zu nehmen.*

Abends vor der letzten Mahlzeit, eine Kapsel Magnesiocard. Jeden Tag um eine Kapsel erhöhen. Bei Überdosierung mit Magnesium stellt sich Durchfall ein. Falls Du nach 3 Kapseln Durchfall bekommst ist Deine Persönliche Dosierung 2 Kapseln pro Tag.