

RATGEBER

BitterKraft![®]



Mit Magnesium für Muskeln & Nerven¹

Mit Magnesium gegen Müdigkeit²



MAGNESIUM KOMPLEX

Für mehr Energie², Entspannung im Alltag¹
und ein gesundes Wohlbefinden¹

Schön, dass Sie sich für unser BitterKraft!® Magnesium Komplex entschieden haben.

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Außerdem trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Wir stehen Ihnen zur Seite mit unserem fundierten Wissen, mit hilfreichen Tipps und hochwertigen Produkten – für mehr Wohlbefinden, innere Balance und neue Vitalität.

¹ Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

² Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Weitere zugelassene Angaben:

Magnesium trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Inhalt

Der erste wichtige Schritt	5
Was hat Stress mit Zucker zu tun – und welche Rolle spielt Magnesium dabei?	6
Selbsttest: Braucht mein Körper mehr Magnesium?	8
Top 10 Magnesium-Lieferanten	10
Wie viel Magnesium braucht unser Körper täglich?	11
Warum ist Magnesium so wichtig?	12
Top 10 Magnesium-Blocker	14
Der Körper in Alarmbereitschaft: Stress als größter Magnesium-Blocker	16
Ihre 5-Minuten-Checkliste gegen Stress	17
So bauen Sie Ihre Magnesium-Basis auf	18
Wie Sie Ihre Magnesium-Basis ergänzen können	20
Vier Magnesiumformen im Überblick	22
Passende Ergänzungen aus dem BitterKraft-Sortiment	24
Wie es jetzt weitergeht	26
Ihre Einkaufsliste für einen nachhaltig gesunden Alltag	27
Schnelle und leckere Rezepte für Ihr Plus an Magnesium	28
• Quinoa-Porridge mit Mandeln und Beeren	29
• Spinat-Salat mit Avocado und Kichererbsen	30
• Vollkornreis mit Mangold und Walnüssen	31
• Snack: Magnesiumreicher Smoothie	32
• Mediterraner Magnesium-Salat mit Hirse und Kürbiskernen	33
Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support Quellen und Studien	34

DER ERSTE WICHTIGE SCHRITT

Wir freuen uns, dass Sie sich für unseren **BitterKraft!® Magnesium Komplex** entschieden haben. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen, das Sie in uns, unser Team und unser Produkt setzen. Mit Ihrer Bestellung haben Sie schon den ersten wichtigen Schritt gemacht: Sie haben sich für ein hochwertiges Produkt zur Ergänzung Ihrer täglichen Ernährung entschieden.

Mit unserer Erfahrung und dem Wissen aus vielen Jahren begleiten wir Sie nun weiter auf diesem Weg. In unserem Ratgeber erfahren Sie, welche Rolle Magnesium im Körper spielt und wie Sie Ihre Versorgung über die Ernährung gestalten können.

Sie erfahren außerdem, welche verschiedenen Magnesiumformen es gibt, wie sie sich unterscheiden und wie Sie das Produkt entsprechend dem Etikett einnehmen.

Und weil uns ganzheitliche Gesundheit am Herzen liegt, geben wir Ihnen noch ein paar wertvolle Tipps mit, wie Sie durch kleine Veränderungen im Alltag Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Balance nachhaltig stärken können.

Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Herzlichst,

Hans & Judith Wernz



WAS HAT STRESS MIT ZUCKER ZU TUN – UND WELCHE ROLLE SPIELT MAGNESIUM DABEI?

VIELLEICHT KENNEN SIE DAS:

In stressigen Phasen verändern sich häufig auch unsere Essgewohnheiten. Wenn wenig Zeit bleibt, greifen viele Menschen schneller zu süßen Snacks oder stark verarbeiteten Lebensmitteln. Diese liefern kurzfristig Energie, ersetzen aber keine ausgewogene Mahlzeit und verdrängen leicht nährstoffreiche Lebensmittel vom Speiseplan.

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff. Gute natürliche Quellen sind unter anderem Nüsse, Kerne, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse und magnesiumreiches Mineralwasser. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zudem trägt es zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Eine regelmäßige, abwechslungsreiche Ernährung ist daher eine gute Grundlage für die Magnesiumversorgung. Ein Nahrungsergänzungsmittel kann die tägliche Ernährung ergänzen, ersetzt jedoch weder ausgewogene Mahlzeiten noch einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Beschwerden wie anhaltende Müdigkeit, Schlafprobleme, Herzklopfen oder häufige Muskelkrämpfe können unterschiedliche Ursachen haben und sollten bei wiederholtem Auftreten medizinisch abgeklärt werden.



Magnesium? Gut zu wissen:

Magnesium steckt unter anderem in Nüssen, Kernen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und ausgewählten Mineralwässern.

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Einzelne Beschwerden erlauben keine zuverlässige Selbstdiagnose eines Magnesiummangels.

Die empfohlene Tagesmenge des BitterKraft!® Magnesium Komplex beträgt zwei Kapseln. Laut Etikett soll die Aufnahme auf mindestens zwei Portionen verteilt werden.

Auf weitere magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel soll während der Einnahme verzichtet werden.

WIE STEHT ES UM MEINE MAGNESIUMVERSORGUNG?

Die folgenden Fragen können dabei helfen, Ernährung, Lebensstil und mögliche Beschwerden bewusster wahrzunehmen. Sie ersetzen jedoch keine medizinische Untersuchung und erlauben keine Diagnose eines Magnesiummangels.

	JA	NEIN
Haben Sie häufiger Muskelkrämpfe, zum Beispiel in den Waden oder Füßen?		
Fühlen Sie sich oft nervös, gereizt oder innerlich unruhig?		
Brauchen Sie abends länger zum Einschlafen oder wachen nachts häufiger auf?		
Zuckt Ihr Augenlid oder ein anderer Muskel manchmal unwillkürlich?		
Sind Sie oft müde oder erschöpft, obwohl Sie ausreichend schlafen?		
Treiben Sie regelmäßig Sport oder bewegen sich intensiv?		
Erleben Sie momentan viel Stress – beruflich oder privat?		
Nehmen Sie Medikamente wie Diuretika, Abführmittel oder die Pille?		
Haben Sie häufiger Kopfschmerzen?		
Greifen Sie in Stressphasen oft zu Schokolade oder süßen Snacks?		

Mögliche Hinweise auf einen Magnesiummangel:

Muskelkrämpfe, Müdigkeit, Kopfschmerzen, innere Unruhe, Herzstolpern oder Schlafprobleme können viele verschiedene Ursachen haben. Aus einzelnen Beschwerden lässt sich deshalb nicht sicher auf einen Magnesiummangel schließen.

Wie wird die Versorgung beurteilt?

Ob eine Unterversorgung vorliegt, sollte anhand der Ernährung, der gesundheitlichen Situation, möglicher Medikamente und – falls erforderlich – ärztlich veranlasster Untersuchungen beurteilt werden. Laborwerte müssen immer im Zusammenhang mit dem Gesamtbild eingeordnet werden.

Ihre Auswertung:

Die Anzahl der „Ja“-Antworten ist keine Diagnose. Wiederkehrende oder ausgeprägte Beschwerden sollten medizinisch abgeklärt werden. Erhöhen Sie die Verzehrmenge eines Nahrungsergänzungsmittels nicht eigenständig und kombinieren Sie den BitterKraft!® Magnesium Komplex nicht mit weiteren magnesiumhaltigen Präparaten.

Warum ein Selbsttest Grenzen hat:

Der Magnesiumstatus lässt sich nicht allein anhand unspezifischer Beschwerden beurteilen. Auch Stress, Schlafmangel, Erkrankungen, Medikamente oder andere Nährstoffdefizite können ähnliche Anzeichen verursachen. Eine ausgewogene Ernährung bleibt die Basis. Bei Unsicherheit oder anhaltenden Beschwerden ist eine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung sinnvoll.

WIE VIEL MAGNESIUM BRAUCHT UNSER KÖRPER TÄGLICH?

Magnesiumreiche Lebensmittel sind wertvoll – manche davon aber auch kalorienreich, wenn der gesamte Tagesbedarf nur darüber gedeckt werden soll.

Als Orientierung gelten für Erwachsene Schätzwerte von etwa 300 mg Magnesium täglich für Frauen und etwa 350 mg für Männer. Ein pauschaler Bedarf von mehr als 400 mg bei Stress oder Sport lässt sich daraus nicht ableiten. Die geeignete Zufuhr hängt von der gesamten Ernährung und der individuellen gesundheitlichen Situation ab.

Richtwerte pro Tag:

- Frauen: etwa 300 mg
- Männer: etwa 350 mg
- Schwangerschaft und Stillzeit: individuelle Empfehlungen beachten
- Bei Erkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme: eine Ergänzung medizinisch abstimmen



TOP 10 MAGNESIUM- LIEFERANTEN

Lebensmittel	mg	Menge für ca. 350 mg Magnesium	Kalorien für diese Menge
Kürbiskerne	535 mg	65 g (ca. 4 EL)	ca. 370 kcal
Sonnenblumenkerne	420 mg	85 g	ca. 490 kcal
Mandeln	270 mg	130 g (ca. 2 Handvoll)	ca. 750 kcal
Cashewkerne	270 mg	130 g	ca. 710 kcal
Paranüsse	376 mg	95 g	ca. 650 kcal
Bitterschokolade (70%)	200 mg	175 g (ca. 2 Tafeln)	ca. 950 kcal
Haferflocken	140 mg	250 g (ca. 3 Teller)	ca. 950 kcal
Quinoa (gekocht)	64 mg	550 g (ca. 3 Portionen)	ca. 640 kcal
Spinat (gekocht)	58 mg	600 g	ca. 150 kcal
Banane	31 mg	1100 g (ca. 6 Bananen)	ca. 950 kcal

WARUM IST MAGNESIUM SO WICHTIG?

Vielleicht denken Sie: „Ich bin doch kein Spitzensportler, gehöre keiner Risikogruppe an – brauche ich wirklich extra Magnesium?“

Magnesium ist an vielen Funktionen beteiligt, die der Körper täglich braucht – ganz gleich, wie alt Sie sind oder wie aktiv Sie sich fühlen.

Magnesium ist an vielen normalen Körperfunktionen beteiligt – unter anderem an Nerven, Muskeln, Knochen und Energiestoffwechsel. Deshalb lohnt es sich, immer auf eine gute Versorgung zu achten – ganz egal, ob Sie sich körperlich stark belasten oder einfach gesund und leistungsfähig durch Ihren Alltag gehen möchten.



Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff und an zahlreichen normalen Körperfunktionen beteiligt. Es trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Außerdem trägt Magnesium zu einer normalen psychischen Funktion, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Auch für den Erhalt normaler Knochen und Zähne ist Magnesium von Bedeutung. Darüber hinaus trägt es zum Elektrolytgleichgewicht und zu einer normalen Eiweißsynthese bei.

Diese zugelassenen Aussagen beschreiben den Beitrag von Magnesium zu normalen Körperfunktionen. Sie bedeuten nicht, dass Magnesium Schlafstörungen, Migräne, Herzrasen, Verstopfung oder andere Beschwerden behandelt oder verhindert. Solche Beschwerden können unterschiedliche Ursachen haben und sollten bei wiederholtem oder starkem Auftreten medizinisch abgeklärt werden.

MAGNESIUM TRÄGT BEI ZU:

- einer normalen Muskelfunktion
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einer normalen psychischen Funktion
- einem normalen Energiestoffwechsel
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- dem Elektrolytgleichgewicht
- der Erhaltung normaler Knochen und Zähne
- einer normalen Eiweißsynthese

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage der Versorgung. Nahrungsergänzungsmittel sollten entsprechend der angegebenen Verzehrempfehlung verwendet und nicht eigenständig höher dosiert werden.

TOP MAGNESIUM- BLOCKER

Magnesium gehört zu den wichtigsten Mineralstoffen für unseren Körper. Wie gut die Versorgung gelingt, hängt von der gesamten Ernährung ab.

UM DEN TAGESBEDARF VON 300 MG ZU ERREICHEN, BRÄUCHTE ES:



ca. 100 g Kürbis-
kerne (560 kcal)



oder 300 g dunkle
Schokolade



oder der 1,2 kg
Vollkornbrot
(2800 kcal)



oder 250 g Haferflocken
(950 kcal)



oder 2,5 kg Bananen
(2250 kcal)

Ein Grund ist, dass der Magnesiumgehalt in Lebensmitteln stark schwankt. Durch lange Lagerung, Transportwege und die Verarbeitung in der Küche geht oft ein erheblicher Teil verloren. Zudem müssten wir große Mengen bestimmter Lebensmittel essen, um allein die empfohlenen 300 mg Magnesium pro Tag zu erreichen – was meist mit einem hohen Kalorienverzehr verbunden ist.

Doch es gibt noch mehr Magnesium-Blocker: Stress ist einer der größten Räuber, denn unter Druck verbraucht unser Körper mehr Magnesium. Auch Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und zu viel Zucker steigern den Bedarf. Ebenso können Medikamente wie Diuretika, Abführmittel, Pille und bestimmte Blutdruckmittel die Magnesiumausscheidung erhöhen.

Weitere Risikofaktoren sind Schwangerschaft und Stillzeit, intensiver Sport, chronische Erkrankungen des Darms oder der Nieren sowie eine unausgewogene Ernährung. Menschen mit Diabetes, ältere Personen und auch Jugendliche in der Wachstumsphase zählen ebenfalls zu den Gruppen, die leichter einen Mangel entwickeln können. Kein Wunder, dass Studien zeigen: Rund 30 bis 50 % der Frauen und Männer nehmen dauerhaft zu wenig Magnesium auf.

STRESS ALS GRÖSSTER MAGNESIUM-BLOCKER

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. In belastenden Phasen geraten regelmäßige Mahlzeiten, Bewegung und Erholung jedoch leicht in den Hintergrund. Dadurch kann auch die Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel zu kurz kommen.

Magnesium ist kein Mittel zur Behandlung von Stress. Der Mineralstoff trägt jedoch zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Eine ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen und grünem Gemüse trägt zur täglichen Versorgung bei.

Wer sich dauerhaft überlastet fühlt, schlecht schläft oder unter wiederkehrenden körperlichen Beschwerden leidet, sollte die Ursachen nicht allein bei der Magnesiumversorgung suchen. Anhaltende Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt.

Stress gehört heute für viele Menschen zum Alltag. Er entsteht, wenn wir uns unter Druck fühlen, Anforderungen kaum noch bewältigen können oder ständig in Eile sind. Auch emotionale Belastungen, Lärm, Schlafmangel oder Reizüberflutung lösen Stress aus.



IHRE 5-MINUTEN-CHECKLISTE FÜR STRESSIGE TAGE

- ☐ Tief atmen mit der 4-7-8-Methode: 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden den Atem halten, 8 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen. 4-5 Mal wiederholen. Das hilft vielen Menschen, ruhiger zu werden.
- ☐ 10 Minuten raus und bewegen: Ein kurzer Spaziergang hilft, Abstand zu gewinnen, und bringt Körper und Geist zurück ins Gleichgewicht.
- ☐ Kaffee & Zucker clever reduzieren: Statt dem dritten Kaffee oder dem schnellen Schokoriegel: ein Glas Wasser, ungesüßter Tee oder eine Handvoll Obst. So vermeiden Sie das Energie-Tief danach und schonen Ihre Nerven.
- ☐ Magnesiumreiche Mahlzeiten einplanen: Grünes Gemüse, Nüsse, Kerne und Vollkorn helfen, den gestiegenen Bedarf in Stresszeiten zu decken. Alternativ unterstützt Sie ein hochwertiges Magnesiumpräparat.
- ☐ 10 Minuten Auszeit gönnen: Handy aus, tief durchatmen, einen Tee trinken oder einfach ins Grüne schauen. Solche Mini- Pausen senken nachweislich Stresshormone und geben Ihrem Körper ein klares Entspannungssignal.

SO BAUEN SIE IHRE MAGNESIUM-BASIS AUF

Die Ernährung magnesium-freundlich gestalten

Täglich magnesiumreiche Lebensmittel einbauen: Haferflocken, Vollkornbrot, grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne. Auf abwechslungsreiche Kost achten, damit genug Magnesium und andere Mineralstoffe ankommen. Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren: Sie enthalten oft wenig Magnesium. Lebensmittel möglichst frisch genießen: Lagerung und Verarbeitung können den Magnesiumgehalt mindern.



Für eine gute Flüssigkeitsversorgung sorgen

Ausreichend trinken, ideal sind 1,5 bis 2 Liter täglich. Still- oder Mineralwasser mit Magnesium wählen: Mindestens 50 mg Magnesium pro Liter ist sinnvoll. Zuckerhaltige Getränke wie Limonade und Energy-Drinks nur selten trinken.



Den Körper aktiv entlasten

Regelmäßige Bewegung einplanen, zum Beispiel Spaziergänge, Schwimmen oder Radfahren. Entspannungstechniken oder progressive Muskelentspannung ausprobieren. Auf einen regelmäßigen Schlafrythmus und ausreichende Erholung achten

Magnesium-Räuber im Alltag zügeln

Koffein und zuckerreiche Snacks bewusst reduzieren. Alkohol in Maßen genießen. Bei Stresspausen bewusst gegensteuern: Atemübungen oder Bewegung können helfen. Medikamente wie Diuretika, Säureblocker oder Abführmittel mit dem Arzt besprechen, wenn sie den Magnesiumspiegel beeinflussen.



Ihre Magnesiumbalance im Blick behalten

Auf Signale des Körpers achten: Wadenkrämpfe, Kopfschmerzen, innere Unruhe. Langfristig kleine Gewohnheiten etablieren, statt kurzfristig „nachzutanken“. Im Zweifel Magnesiumstatus beim Arzt überprüfen und Blutwerte oder Beschwerden gemeinsam bewerten.



Die Versorgung bewusst planen

Anhaltende Beschwerden wie Muskelkrämpfe, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder innere Unruhe sollten medizinisch abgeklärt werden. Erhöhen Sie die empfohlene Verzehrmenge nicht eigenständig. Verwenden Sie den BitterKraft!® Magnesium Komplex entsprechend dem Etikett und verzichten Sie währenddessen auf weitere magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel.

WIE SIE IHRE MAGNESIUM-BASIS ERGÄNZEN KÖNNEN

Vielleicht achten Sie bereits bewusst auf Ihre Ernährung, trinken genug und versuchen, Stress im Alltag zu reduzieren. Das sind wichtige Schritte – und eine wertvolle Basis für Ihre Gesundheit. Wie gut die Versorgung im Alltag gelingt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.



Ob die persönliche Magnesiumzufuhr ausreicht, lässt sich nur unter Berücksichtigung der gesamten Ernährung und der individuellen Situation beurteilen. Einzelne Lebensmittelvergleiche oder Beschwerden erlauben keine zuverlässige Aussage über einen Mangel.

Der BitterKraft!® Magnesium Komplex liefert pro Tagesdosis von zwei Kapseln insgesamt 402 mg Magnesium. Das entspricht 107 % des Nährstoffbezugswertes. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Nehmen Sie die zwei Kapseln laut Etikett auf mindestens zwei Portionen verteilt mit ausreichend Wasser ein. Auf weitere magnesiumhaltige Nahrungsergänzungsmittel soll während der Einnahme verzichtet werden. Bei Erkrankungen, regelmäßiger Medikamenteneinnahme oder Unsicherheit sollte die Verwendung vorab medizinisch abgestimmt werden.

VIER MAGNESIUMFORMEN IM ÜBERBLICK

Fest steht, Magnesium ist ein wichtiger Mikronährstoff für unseren Körper – doch die Magnesiumverbindungen unterscheiden sich in ihrer Löslichkeit und im Magnesiumanteil. **Der BitterKraft!® Magnesium** Komplex enthält vier verschiedene Magnesiumformen.

1

MAGNESIUMCITRAT

Diese Form wird besonders schnell aufgenommen und trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen psychischen Funktion bei sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Sie ist der ideale „Schnellhelfer“, wenn Sie schnell Magnesium benötigen und dabei ein gutes psychisches Wohlbefinden anstreben. Zudem unterstützt es Ihren Energiestoffwechsel.

2

MAGNESIUMBISGLYCINAT

Magnesium, das an die Aminosäure Glycin gebunden ist, wird sehr gut vom Körper aufgenommen. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

3

MAGNESIUMOXID

Diese Form enthält den höchsten Magnesiumanteil, wird jedoch langsamer aufgenommen. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

4

MAGNESIUMMALAT

Bei Magnesiummalat ist Magnesium an Apfelsäure gebunden. Magnesiummalat ist laut Etikett die vierte Magnesiumquelle des Produkts.

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Außerdem trägt es zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Die empfohlene Tagesmenge beträgt zwei Kapseln. Die Aufnahme soll laut Etikett auf mindestens zwei Portionen verteilt werden. Das Produkt ist nicht zur Akutbehandlung von Beschwerden oder zum eigenständigen Ausgleich eines diagnostizierten Mangels bestimmt.

PASSENDE ERGÄNZUNGEN

AUS DEM BITTERKRAFT-SORTIMENT

Zwei Kapseln pro Tag liefern 402 mg Magnesium und decken damit den Nährstoffbezugswert für nachhaltige Stabilität. Sie müssen sich keine Sorgen mehr machen, ob Ihr Körper zu wenig Magnesium bekommt – der **BitterKraft!® Magnesium Komplex** hilft Ihnen dabei, sowohl akuten Mangel auszugleichen als auch langfristig gesund und fit zu bleiben.

Für eine ganzheitliche Unterstützung empfehlen wir Ihnen, unseren **BitterKraft!® Magnesium Komplex** mit diesen Produkten zu kombinieren.

Berücksichtigen Sie bei der Kombination mehrerer Produkte die Hinweise auf den jeweiligen Etiketten.



BITTERKRAFT LEBER-KOMPLEX:

Mit Pflanzenextrakten und Cholin. Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.



BITTERKRAFT STOFFWECHSEL KOMPLEX:

Nahrungsergänzungsmittel zur Ergänzung der täglichen Ernährung.



BITTERKRAFT BASENKRAFT ORIGINAL:

Mineralstoffprodukt zur Ergänzung der täglichen Ernährung. Berücksichtigen Sie bei der Kombination mit weiteren Produkten die insgesamt zugeführten Mengen und die Hinweise auf dem Etikett.

Bei Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme bitte medizinisch abstimmen.

WIE ES JETZT WEITERGEHT

Sie haben bereits erste wichtige Schritte zu einer besseren Magnesiumversorgung gemacht, indem Sie sich für den BitterKraft!® Magnesium Komplex entschieden haben.

Doch die Veränderung geht weiter – mit kleinen, aber wirkungsvollen Anpassungen in Ihrem Alltag lässt sich ein ausgewogener Alltag gut gestalten. Magnesium ist dabei ein Baustein unter mehreren.

SO GESTALTEN SIE IHREN GESUNDEN ALLTAG:

- ✓ Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O für Ihre Gesundheit. Neben zwei Kapseln täglich **BitterKraft!® Magnesium Komplex** können Sie sich jetzt verstärkt auf magnesiumreiche Lebensmittel konzentrieren.
- ✓ Stress, Alkohol, Koffein und zuckerhaltige Lebensmittel können Ihre Magnesiumspeicher entleeren. Versuchen Sie, diese in Maßen zu genießen und mehr auf natürliche Entspannung zu setzen.
- ✓ Trinken Sie ausreichend Wasser über den Tag verteilt – mindestens 1,5 bis 2 Liter.
- ✓ Gönnen Sie Ihrem Körper regelmäßig Ruhephasen und entlasten Sie ihn von unnötigem Stress.
- ✓ Bewegung ist ein wahrer Alleskönner! Sie fördert die Durchblutung, unterstützt den Stoffwechsel und hilft dabei, die Muskulatur zu entspannen. Ein täglicher Spaziergang oder sanfte Sportarten wie Yoga können Wunder wirken.
- ✓ Achten Sie darauf, regelmäßig Ihre Magnesiumversorgung zu kontrollieren. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Magnesiumhaushalt ausreichend ist, können Sie dies mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater besprechen.



Diese Lebensmittel eignen sich gut, um magnesiumreich zu kochen. Hier eine kompakte Einkaufsliste:

- Grünes Blattgemüse: Spinat, Mangold und Rucola sind reich an Magnesium und anderen Mikronährstoffen wie Eisen und Vitamin K.
- Nüsse und Samen: Mandeln, Walnüsse und Kürbiskerne liefern Magnesium und ungesättigte Fettsäuren.
- Vollkornprodukte: Haferflocken, Quinoa und Vollkornbrot bieten Magnesium und Ballaststoffe.
- Bananen: Sie sind eine schnelle Magnesiumquelle und liefern zusätzlich Kalium, das zu einer normalen Muskelfunktion beiträgt.
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind voller Magnesium und pflanzlichem Eiweiß perfekt für Salate und Eintöpfe.
- Magnesiumreiches Mineralwasser: Wählen Sie ein Wasser mit mindestens 50 mg Magnesium pro Liter, um Ihre Flüssigkeitszufuhr zu ergänzen.
- Chia- und Leinsamen: Sie bieten Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe, ideal für Müsli oder Smoothies.
- Frisches Obst und Gemüse: Avocados, Tomaten und Beeren liefern neben Magnesium auch Vitamine und Antioxidantien für Ihre Gesundheit.

Jetzt sind Sie bestens aufgestellt, um Ihre Magnesiumversorgung zu optimieren und aktiv zu einem gesunden Alltag beizutragen.

FÜR IHR PLUS AN MAGNESIUM

**SO VIEL
MAGNESIUM
NEHMEN SIE
MIT DIESEN
REZEPTEN AN
EINEM TAG AUF:**

Frühstück (Quinoa-Porridge):

ca. 130 mg Magnesium

Mittagessen (Spinatsalat mit Avocado):

ca. 150 mg Magnesium

Abendessen (Vollkornreis mit Mangold):

ca. 130 mg Magnesium

Snack (Magnesiumreicher Smoothie): ca.

110 mg Magnesium

Salat (Mediterraner Magnesium-Salat
mit Hirse und Kürbiskernen): ca. 160 mg
Magnesium

Gesamt: rund 680 mg Magnesium –
das entspricht etwa 180 % des Nährstoff-
bezugswerts für Erwachsene



QUINOA-PORRIDGE MIT MANDELN UND BEEREN

Zutaten (für 1 Portion):

50 g Quinoa (Magnesiumgehalt:
ca. 118 mg pro 100 g)
200 ml Hafermilch oder eine andere
pflanzliche Milch
1 EL Mandeln (Magnesiumgehalt:
ca. 80 mg pro 100 g)
100 g gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren,
Himbeeren, Erdbeeren)
1 TL Honig (optional)
1 TL Chiasamen (Magnesiumgehalt:
ca. 335 mg pro 100 g)

Nährwerte:

Kalorien: 300 kcal
Fett: 14 g
davon gesättigte Fettsäuren: 1 g
Kohlenhydrate: 32 g
davon Zucker: 12 g
Ballaststoffe: 6 g
Eiweiß: 7 g

Zubereitung:

1. Die Quinoa gründlich abspülen und in einem kleinen Topf mit der pflanzlichen Milch aufkochen.
2. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa weich und die Flüssigkeit absorbiert ist.
3. Während die Quinoa kocht, die Mandeln grob hacken.
4. Sobald der Porridge fertig ist, in eine Schale geben und mit den Beeren, Mandeln und Chiasamen toppen. Nach Belieben mit etwas Honig süßen.



Magnesium: ca. 130 mg (ca. 35%
des Nährstoffbezugswerts)

MITTAGESSEN:

SPINAT-SALAT MIT AVOCADO UND KICHERERBSEN

Zutaten (für 1 Portion):

100 g frischer Spinat (Magnesiumgehalt: ca. 79 mg pro 100 g)
1/2 Avocado (Magnesiumgehalt: ca. 30 mg pro 100 g)
50 g Kichererbsen (gekocht) (Magnesiumgehalt: ca. 48 mg pro 100 g)
1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 EL Kürbiskerne (Magnesiumgehalt: ca. 168 mg pro 100 g)

Nährwerte:

Kalorien: 340 kcal
Fett: 24 g
davon gesättigte Fettsäuren: 3 g
Kohlenhydrate: 28 g
davon Zucker: 2 g
Ballaststoffe: 9 g
Eiweiß: 9 g

Magnesium: ca. 150 mg (ca. 40% des Nährstoffbezugswerts)



Zubereitung:

1. Den Spinat gründlich waschen und trocknen.
2. Die Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft vermengen, damit sie nicht braun wird.
3. Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Spinat in eine Schüssel geben.
4. Mit Olivenöl und Gewürzen abschmecken und Kürbiskerne darüber streuen.

ABENDESSEN:

VOLLKORNREIS MIT MANGOLD UND WALNÜSSEN

Zutaten (für 1 Portion):

60 g Vollkornreis (Magnesiumgehalt: ca. 40 mg pro 100 g)
100 g Mangold (Magnesiumgehalt: ca. 81 mg pro 100 g)
1 EL Walnüsse (Magnesiumgehalt: ca. 130 mg pro 100 g)
1 TL Olivenöl
1 TL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Nährwerte:

Kalorien: 380 kcal
Fett: 17 g
davon gesättigte Fettsäuren: 1 g
Kohlenhydrate: 46 g
davon Zucker: 3 g
Ballaststoffe: 8 g
Eiweiß: 8 g

Magnesium: ca. 130 mg (ca. 35% des Nährstoffbezugswerts)

Zubereitung:

1. Den Vollkornreis nach Packungsanweisung kochen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Mangold darin anbraten, bis er weich wird.
3. Den Reis auf einem Teller anrichten und den Mangold darauf geben.
4. Walnüsse grob hacken und über das Gericht streuen. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



SNACK:

MAGNESIUMREICHER SMOOTHIE

Zutaten (für 1 Portion):

1/2 Avocado (Magnesiumgehalt: ca. 30 mg pro 100 g)
1 Banane (Magnesiumgehalt: ca. 27 mg pro 100 g)
1 TL Chiasamen (Magnesiumgehalt: ca. 335 mg pro 100 g)
200 ml ungesüßte Mandelmilch
1 TL Honig (optional)

Nährwerte:

Kalorien: 250 kcal
Fett: 14 g
davon gesättigte Fettsäuren: 2 g
Kohlenhydrate: 31 g
davon Zucker: 18 g
Ballaststoffe: 8 g
Eiweiß: 4 g

Magnesium: ca. 110 mg (ca. 27%
des Nährstoffbezugswerts)

Zubereitung:

1. Die Banane und Avocado schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
3. Bei Bedarf mit Honig süßen und genießen.



MEDITERRANER MAGNESIUM-SALAT MIT HIRSE UND KÜRBISKERNEN

Zutaten (für 1 Portion):

50 g Hirse (Magnesiumgehalt: ca. 120 mg pro 100 g)
100 g Rucola (Magnesiumgehalt: ca. 47 mg pro 100 g)
1 kleine rote Paprika (ca. 80 g, Magnesiumgehalt: ca. 12 mg pro 100 g)
5 getrocknete Tomaten in Öl (ca. 40 g, Magnesiumgehalt: ca. 50 mg pro 100 g)
1 EL Kürbiskerne (Magnesiumgehalt: ca. 168 mg pro 100 g)
1 EL Feta (ca. 30 g, Magnesiumgehalt: ca. 19 mg pro 100 g)
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Hirse nach Packungsanweisung in Wasser garen, danach abkühlen lassen.
2. Rucola waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben.
3. Paprika in kleine Würfel schneiden, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und zusammen mit der Hirse zum Rucola geben.
4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften.
5. Den Salat mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Feta und den gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum) darüber geben.

Nährwerte:

Kalorien: 420 kcal
Fett: 22 g
davon gesättigte Fettsäuren: 4 g
Kohlenhydrate: 35 g
davon Zucker: 7 g
Ballaststoffe: 7 g
Eiweiß: 12 g

Magnesium: ca. 160 mg (ca. 40%
des Nährstoffbezugswerts)

Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Quellen

Cover-Bild von Yolanda Jost / Pixabay: flower-7704516_1280

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-magnesium>

https://www.efsm.online/de_de/article-overview/101/2021/healthy-adults-with-severe-stress-and-hypomagnesaemia-benefit-from-a-combination-of-magnesium-and-vitamin-b6

<https://www.gf-biofaktoren.de/news/detail/aktuelle-studie-magnesium-hilfreich-beim-metabolischen-syndrom/>

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor 30 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft!® Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm



15% RABATT

AUF IHRE
NACHBESTELLUNG
MIT DEM CODE:

VORRAT-15

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft![®]

FLY0033 - V1 Stand: 08/2026