



## Sanct Bernhard Sport Kreatin-Magnesium-Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel  
für Energie und Leistungskraft

### Wissenswertes:

Kreatin ist eine körpereigene, natürliche Substanz, die bei der Energieversorgung der Muskelzellen eine wichtige Rolle spielt. Vor allem Sportler sind auf eine ausreichende Versorgung mit Kreatin angewiesen. Eine Nahrungsergänzung mit Kreatin ist gerade bei erhöhtem Bedarf durch sportliche Belastung sehr zu empfehlen. Insbesondere bei Schnellkrafttraining erhöht Kreatin die körperliche Leistung im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung ab einer täglichen Aufnahmemenge von 3 Gramm. Die Kombination mit Magnesium ist sinnvoll, da Magnesium zu einem gesunden Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt. Zudem unterstützt Magnesium eine normale Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung, und fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.

**Zutaten:** Kreatin-Monohydrat (69 %), Magnesiumcarbonat, Gelatine, Trennmittel Magnesiumstearat.

|           | pro Kapsel | pro Tagesdosis<br>(9 Kapseln) | % des empfohlenen<br>Tagesbedarfs nach<br>NRV* |
|-----------|------------|-------------------------------|--|
| Kreatin   | 400 mg     | 3600 mg                       | **   |
| Magnesium | 25 mg      | 225 mg                        | 60   |

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

\*\*noch keine Referenzmenge vorhanden

Jede Kapsel enthält 400 mg reines Kreatin bester Qualität und 25 mg reines Magnesium.

### Verzehrempfehlung:

3 x täglich 2-3 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit (keine coffeinhaltigen Getränke) schlucken. Bereits 6 Kapseln decken 40 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Magnesium.

Bei erhöhtem Bedarf durch Sport und Fitness können auch 3 x täglich 4-5 Kapseln verzehrt werden.

Bei Herz-, Nieren- und Lebererkrankungen fragen Sie bitte vor der Einnahme Ihren Arzt.

Lichtgeschützt, trocken und 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 soll nicht überschritten werden.

Made in Germany

**Inhalt 200 Kapseln = 129 g**

Art.-Nr.: 2510

Eti0823

[www.sanct-bernhard-sport.de](http://www.sanct-bernhard-sport.de)