

# Baldriparan®

**Magnesium +**

**Baldriparan® Magnesium Plus: Hochdosierter Premium Magnesium-Komplex mit Magnesiumbisglycinat und Melatonin vom Schlafexperten Baldriparan®**

## Produktdetails:

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein speziell entwickelter Magnesium-Komplex mit Melatonin vom Schlafexperten Baldriparan®:

- **Premium Magnesium-Komplex mit Melatonin** – das hochwertige Magnesiumbisglycinat kombiniert mit bioaktivem Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid, ergänzt durch Melatonin.
- **Hochdosiert mit 300 mg elementarem Magnesium pro Tagesdosis** für die normale Funktion des Nervensystems<sup>1</sup> und die normale Muskelfunktion<sup>2</sup> – insbesondere nachts.
- **Mit 1 mg Melatonin pro Tagesdosis** – für die Verkürzung der Einschlafzeit<sup>3</sup>.
- **Hohe Bioverfügbarkeit** – speziell aufeinander abgestimmte Magnesiumformen, die besonders gut vom Körper aufgenommen werden und eine langanhaltende Versorgung sicherstellen können.
- **Vom Schlafexperten speziell entwickelt** – Baldriparan® kombiniert das Mineral Magnesium mit Melatonin für einen optimierten Ansatz. Melatonin unterstützt das Einschlafen<sup>3</sup>, Magnesium begleitet das durch die Unterstützung der normalen Körperfunktionen – gemeinsam bringen sie Körper und Geist zur Ruhe.
- **Vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze** – perfekt für gesundheitsbewusste Menschen.
- **Made in Germany** – pharmazeutische Qualität, auf die Sie sich verlassen können.

## Weitere Produktinformationen:

Im Schlaf geschehen erstaunliche Dinge im Körper – von der Erholung und Regeneration bis hin zur Stärkung von Muskeln und dem Immunsystem.

Der neue Trend: Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral **Magnesium**, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Störende Muskelkrämpfe nachts sind häufig ein Hinweis auf einen Magnesiummangel. Das Mineral kann helfen, diese Krämpfe zu reduzieren, indem es zur Muskelentspannung beiträgt<sup>2</sup>. Diese ist wichtig, damit unser Körper während des Schlafs zur Ruhe kommt.

Gleichzeitig hat Magnesium eine wichtige Funktion bei der Zellteilung<sup>4</sup> – dem wichtigsten Prozess für die Regeneration unseres Körpers – die im Schlaf besonders intensiv stattfindet. Zellteilung (Mitose) ist die Grundlage für körperliche Regeneration durch Neubildung unserer Zellen. Konkret benötigt unser Körper Magnesium u.a. als Cofaktor von Enzymen, die an der Zellvermehrung beteiligt sind.

Auch Alltagsorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei<sup>5</sup>.

Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einem Magnesiummangel erklären. Eine ausreichende Magnesiumversorgung unterstützt wichtige Körperfunktionen, die Voraussetzungen für eine entspannte Nachtruhe sind.



Für einen guten Schlaf kommt zudem **Melatonin** eine entscheidende Bedeutung zu: Es ist das körpereigene „Schlafhormon“, das unseren natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Es signalisiert dem Körper, wann es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Mit zunehmendem Alter oder durch äußere Einflüsse – wie Stress, Bildschirmlicht am Abend oder Jet-lag – kann die Melatoninproduktion aus dem Gleichgewicht geraten. Die Einnahme von Melatonin kann zusätzlich helfen, schneller einzuschlafen – insbesondere bei Einschlafproblemen oder einem gestörten Rhythmus.

**Baldriparan®** ist seit über 70 Jahren der **pflanzliche Schlafexperte Nr. 1\*** in deutschen Apotheken. Mit dieser Expertise hat **Baldriparan®** nun einen **innovativen Premium Magnesium-Komplex mit drei speziell ausgewählten Magnesiumformen und Melatonin** entwickelt.

## Die Inhaltsstoffe von Baldriparan® Magnesium Plus:

- **Magnesiumbisglycinat:** Magnesiumbisglycinat gilt allgemein als eine der hochwertigsten und am besten verträglichen Formen von Magnesium. Es handelt sich dabei um ein Magnesiumsalz der Aminosäure Glycin, das eine besonders hohe Bioverfügbarkeit besitzt. Glycin ist bekannt als eine „beruhigende“ Aminosäure und kann laut Studien die Qualität des Schlafes verbessern.
- **Trimagnesiumdicitrat:** Auch Trimagnesiumdicitrat hat eine sehr gute Bioverfügbarkeit, da der Citratanteil die Absorption im Verdauungstrakt fördert und so oft besser vertragen wird. Es ist an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben und den Übergang in den Schlaf erleichtern.

- **Magnesiumoxid:** Magnesiumoxid ist ebenso enthalten, denn es trägt zur Entspannung der Muskeln bei<sup>2</sup>, was eine wichtige Rolle für eine gute Nachtruhe spielt. Besonders bei Menschen, die unter nächtlichen Muskelkrämpfen oder Verspannungen leiden, kann Magnesiumoxid helfen, die Muskulatur zu entspannen und Beschwerden zu lindern, die den Schlaf stören könnten.
- **Melatonin:** Melatonin ist das Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Es trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei<sup>3</sup>, wenn man es kurz vor dem Schlafengehen einnimmt – ein wichtiger Schritt für ein entspanntes Einschlafen. Und wer abends leichter zur Ruhe findet, schafft die Grundlage für erholsamen und qualitativen Schlaf.

### Verzehrempfehlung:

2 Kapseln kurz vor dem Schlafengehen, unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Achten Sie beim Verzehr dieses Nahrungsergänzungsmittels auch auf andere Zufuhrquellen von Magnesium. Der Verzehr während der Schwangerschaft und Stillzeit wird nicht empfohlen.

### Verträglichkeit:

Baldriparan® Magnesium Plus ist gut verträglich und kann täglich verzehrt werden. Die Kapseln sind gluten- und laktosefrei, vegan und für Diabetiker geeignet.

### Zutaten:

	pro Tagesportion (2 Kapseln)	NRV [%]*
Magnesium	300 mg	80 %
Melatonin	1,0 mg	**

\*% der Referenzmenge gemäß EU-Lebensmittel-Informationsverordnung Nr. 1169/2011

\*\*keine Referenzmenge vorhanden

### Lagerungsempfehlung:

Gut verschlossen, kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

### Wichtige Hinweise

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die positive Wirkung des Melatonins, eine Verkürzung der Einschlafzeit, stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin (= 2 Kapseln) aufgenommen wird.

### Weitere Angaben:

Inhalt	Darreichungsform	PZN
60 Stück	Kapseln	19927389
120 Stück	Kapseln	19927395

\*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025

<sup>1</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

<sup>2</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

<sup>3</sup>Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

<sup>4</sup>Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung.

<sup>5</sup>Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei.