



**IMMER IN
BESTER BEGLEITUNG:
WISSENSWERTES
ÜBER DAS MULTITALENT
MAGNESIUM.**



INHALT

- 03 Editorial
- 04 Magnesium-Fakten: Schon gewusst?
- 06 Bedarf: Welche Menge braucht ein Mensch?
- 07 Mangel: Zu wenig Magnesium –
was sind Ursachen und Anzeichen?

- 09 Erhöhter Bedarf: Wiedererkannt?
- 13 Produkte: Magnesium-Diasporal®
- 16 Auch Nerven und Knochen sind gefordert
- 18 Wie Vitamine und Magnesium zusammenwirken
- 20 Produkte: Magnesium-Diasporal® Pro
- 22 Einnahme: Wie nimmt man Magnesium richtig ein?

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

dürfen wir vorstellen? Ein wichtiger Begleiter im Alltag: Magnesium. Das Multitalent hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben – egal, in welcher Lebenssituation wir uns befinden. In dieser Broschüre lernst du Magnesium näher kennen und erfährst (auch überraschende) Details darüber, was es für den Körper und die Gesundheit bedeutet.

Warum wir all das wissen? Weil wir seit über 100 Jahren hochwertige Produkte entwickeln, um Menschen bedarfsgerecht mit Mineralstoffen wie Magnesium zu unterstützen. Mit Kompetenz, höchstem Qualitätsanspruch und Leidenschaft. Als Familienunternehmen in dritter Generation sind wir uns der Verantwortung gegenüber unseren Kund*innen besonders bewusst. Wir orientieren uns an der Natur, aber vor allem am menschlichen Körper: Ob sportlich aktiv oder mental sehr gefordert – wir wissen, wie man den individuellen Bedarf mit Magnesium und zum Teil begleitenden Vitaminen bestmöglich deckt. Damit du deinen Alltag aktiv und dynamisch gestalten kannst. Für dein Leben in Bewegung.



Viel Spaß beim Kennenlernen wünscht

Monika Tiedemann

*Geschäftsführerin
Protina Pharmazeutische GmbH*

Schon gewusst?

Der Mensch ohne Magnesium – unmöglich! Der Mineralstoff ist lebenswichtig. Und trotzdem wissen wir nur wenig über ihn. In diesem Sinne: Lass dich überraschen!



Magnesium ist an circa **600** Vorgängen im Körper beteiligt.

Magnesium kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Nur etwa **1/3** des Magnesiums, das wir zu uns nehmen, gelangt in unseren Organismus.

Magnesium kommt insbesondere in Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse und Getreideprodukten vor.

Aber auch **Marzipan** ist ein sündig-süßes Magnesium-Depot: Es enthält 120 mg Magnesium pro 100 g.





Magnesium reguliert das
Zusammenspiel von

Muskeln und Nerven

„Mineral für innere Stabilität“

Magnesium gilt als „Mineral für innere Stabilität“, weil es für die psychische Funktion wichtig ist.

Das Gehirn

benötigt ausreichend Magnesium, um zu funktionieren.



Magnesium ist an der Herzfunktion beteiligt.

Welche Menge braucht ein Mensch?

Das hängt unter anderem davon ab, wie alt man ist und ob man männlich oder weiblich ist. Die Tabelle gibt dir einen Hinweis, wie viel Magnesium für dich persönlich als angemessen gilt. In besonderen Lebenssituationen kann der Magnesiumbedarf erhöht sein.

Schätzwerte für eine angemessene Magnesiumzufuhr (mg/Tag)¹:

Kinder	männlich	weiblich
1 bis unter 4 Jahre	170 mg	170 mg
4 bis unter 7 Jahre	190 mg	190 mg
7 bis unter 10 Jahre	240 mg	240 mg
10 bis unter 13 Jahre	260 mg	230 mg
13 bis unter 15 Jahre	280 mg	240 mg
Jugendliche/Erwachsene		
15 bis unter 19 Jahre	330 mg	260 mg
19 und älter	350 mg	300 mg

Zusätzlicher Magnesiumbedarf in bestimmten Lebenssituationen (mg/Tag):

Schwangerschaft und Stillzeit²		240–480 mg
Diabetes³	240–480 mg	240–480 mg
Sport⁴	je nach sportlicher Intensität	

Zu wenig Magnesium – was sind Ursachen und Anzeichen?

Wir klären auf, was zu einer unzureichenden Versorgung mit Magnesium führen kann und wie sich ein Mangel bemerkbar macht.

Wie entsteht Magnesiummangel?

Eine Unterversorgung kann unter anderem durch einseitige Ernährung, starke körperliche Belastung oder die Einnahme von Medikamenten bedingt sein. Arzneimittel wie Diuretika zur Senkung von Bluthochdruck können beispielsweise eine erhöhte Magnesiumausscheidung und damit einen Mangel begünstigen. Aber auch Erkrankungen wie Morbus Crohn und Diabetes sowie Stress gehören zu möglichen Ursachen.

Wie merke ich, dass ich unterversorgt bin?

WADENKRÄMPFE

Wer sie schon einmal erlebt hat, weiß: Wadenkrämpfe sind sehr schmerzhaft und unangenehm. Besonders, wenn sie in der Nacht auftreten. Magnesium sorgt dafür, dass sich die Muskeln nach der Beanspruchung wieder entspannen. Bei einem Mangel ist dagegen die Erregbarkeit der Muskulatur erhöht – Muskeln ziehen sich unkontrolliert zusammen und krampfen. Mit zunehmendem Alter steigt die Neigung zu Wadenkrämpfen deutlich an.



VERSANNUNGEN

Sie treten besonders oft im Schulter- und Nackenbereich auf und können auf Verletzungen, Fehlhaltungen oder Entzündungen zurückgehen. Oder auf Magnesiummangel: Denn zur Entspannung brauchen Muskeln den Mineralstoff.

SCHLAFQUALITÄT

Viele Menschen können schlecht einschlafen, wachen häufig auf oder der Schlaf ist nicht tief genug. Die Folgen sind Erschöpfung und geringere Leistungsfähigkeit. Was oft fehlt: Magnesium. Es entspannt die Muskulatur und unterstützt die normale psychische Funktion.

HERZBESCHWERDEN

Als natürlicher Gegenspieler des Calciums reguliert Magnesium unter anderem die Funktion des Herzmuskels. Während Calcium für seine anregende Wirkung verantwortlich ist, sorgt Magnesium für dessen Entspannung. Ist es nicht ausreichend vorhanden, kann sich das auf Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen auswirken.

BLUTDRUCK

Auch für einen normalen Blutdruck ist eine ausreichende Magnesiumversorgung wichtig. Denn Magnesiummangel kann Bluthochdruck begünstigen, wie Studien¹ nachgewiesen haben.

Wer sich ausreichend mit Magnesium versorgt, senkt das Risiko für Krankheiten wie Diabetes.

Wiedererkannt?

In bestimmten Lebenssituationen, beispielsweise in Leistungsphasen oder während der Stillzeit, kann sich unser Magnesiumbedarf erhöhen. Wenn du dich in einer der Beschreibungen wiederfindest, solltest du besonders auf deine Versorgung achten.

Magnesiumcitrat ist eine organische Form des Magnesiums. Deshalb kann es besonders gut vom Körper aufgenommen werden und ist schnell aktiv.

SPORTLICH AKTIVE

Egal durch welche körperliche Tätigkeit, ob Gartenarbeit oder Sport: Wer seinen Körper viel bewegt, hat einen erhöhten Magnesiumbedarf. Denn der Organismus verbraucht den Mineralstoff durch die vermehrte Muskelaktivität und verliert ihn unter anderem durch Schwitzen.

Bei Sportler*innen kann der tägliche Magnesiumbedarf je nach sportlicher Intensität deshalb deutlich höher liegen als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen. Körperlich Aktive und Sportler*innen sollten deshalb eine ausreichende Versorgung sicherstellen, etwa über die regelmäßige Einnahme von hoch dosiertem Magnesium. So kann das Muskel-Mineral zur normalen Funktion der Muskulatur und des Energiestoffwechsels beitragen.



MENSCHEN UNTER LEISTUNGSDRUCK

Die Anforderungen im Job sind hoch, die Kinder und der Haushalt fordern viel Energie; dazu kommt ständiger Input über digitale Medien – das Leben von heute setzt uns oft unter Druck. Dauerhafter Stress im Alltag wirkt sich häufig negativ auf die Gesundheit aus. Wer stark gefordert ist, sollte seinen Körper deshalb mit Vitalstoffen unterstützen, darunter Magnesium. Es unterstützt die normale psychische Funktion und ist im Stoffwechsel an der Energiegewinnung beteiligt.

SCHWANGERE

Schwanger zu sein, ist für Frauen eine außergewöhnliche Erfahrung. Der weibliche Körper benötigt durch das heranwachsende Kind sowohl mehr Energie als auch Mineralstoffe wie Magnesium. Da sich auch der Stoffwechsel umstellt, werden außerdem circa 25 Prozent

Rund 60 Prozent der Menschen in Deutschland fühlen sich im Alltag regelmäßig gestresst.



mehr Magnesium über die Nieren ausgeschieden. Spätestens ab der zweiten Schwangerschaftshälfte sollten werdende Mütter daher zusätzlich ein hochwertiges Magnesiumpräparat einnehmen.

STILLENDE

Wenn eine Mutter stillt, gibt sie ihrem Kind nicht nur Nahrung, Wärme und Geborgenheit, sondern unterstützt ihren Schützling auch bei der Entwicklung eines widerstandsfähigen Immunsystems. Für einen gesunden Start ins Leben sollten sich Stillende ausreichend mit Mineralstoffen wie Magnesium versorgen.



Gut versorgt? Mach den Test auf unserer Website!

FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Wenn die Produktion von Hormonen wie Östrogen und Progesteron mit Ende 40 langsam zurückgeht, wirkt sich das im Körper unter anderem auf das vegetative Nervensystem aus. Es steuert zum Beispiel den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System oder den Magen-Darm-Trakt. Frauen in den Wechseljahren haben dadurch häufig mit Beschwerden wie Schweißausbrüchen, Schlafproblemen oder Herzrasen zu tun. Magnesium kann dich und deine Muskeln und Nerven in dieser Lebensphase unterstützen.

GENERATION 50+

Je älter wir werden, desto weniger bewegen wir uns. Gleichzeitig nehmen wir weniger Flüssigkeit und Nahrung zu uns, meiden auch magnesiumreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte, weil sie oft schwer verdaulich sind. Unser Magnesiumbedarf bleibt jedoch unverändert hoch. Expert*innen raten daher, besonders im Alter auf eine ausreichende Versorgung zu achten.



MIGRÄNE-PATIENT*INNEN

Sie weisen häufig einen deutlich geringeren Magnesiumgehalt im Blut auf – ein Mangel scheint also eine wichtige Rolle in der Migräne-Entwicklung zu spielen.

Zur Therapie und Prophylaxe ist deshalb eine hoch dosierte Einnahme von Magnesium sinnvoll.

DIABETIKER*INNEN

Rund 90 Prozent der in Deutschland lebenden Diabetes-Patient*innen leiden unter Diabetes Typ 2. Neben Übergewicht und Bewegungsmangel spielt auch die Versorgung mit Magnesium eine wichtige Rolle bei der Entstehung dieser Erkrankung. Zum einen hat es große Bedeutung für die Insulinwirkung. Zum anderen scheiden Diabetiker*innen aufgrund einer veränderten Nierenfunktion über den Urin mehr Magnesium aus und haben dadurch einen erhöhten Bedarf.

¹ Mit freundlicher Unterstützung der DMKG Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, München.



TIPP: Lade dir zur leichteren Behandlung auf diasporal.de einen kostenlosen Kopfschmerz-Kalender¹ herunter!

REGELMÄSSIGE EINNAHME VON MEDIKAMENTEN

Entwässerungs- und Abführmittel bedingen eine erhöhte Ausscheidung von Magnesium über die Nieren. Auch wer Magensäureblocker wie Omeprazol oder Pantoprazol gegen saures Aufstoßen verwendet, könnte von einer gestörten Magnesiumaufnahme betroffen sein und sollte bei länger andauernder Einnahme einem Mangel vorbeugen.



Bei Magnesiummangel

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine Dosis von 300 mg Magnesium pro Tag zur Behandlung eines Magnesiummangels. Magnesium-Diasporal® ist in verschiedenen Dosierungen und Darreichungsformen erhältlich.



Magnesium-Diasporal® 100 Lutschtabletten

Mit reinem Magnesiumcitrat:
körperfreundlich und schnell aktiv

- Lutschtablette mit 100 mg Magnesium pro Stück
- mit mildem Orangengeschmack
- enthält Sucrose und Süßstoff (< 0,1 BE)
- individuell dosierbar

ARZNEIMITTEL



3x täglich



Vegan

1 Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 30 Minuten, im Urin nach 2 bis 4 Stunden.



Magnesium-Diasporal® 150 Kapseln

Schnelle, geschmacksneutrale
Einnahme

- mit 150 mg Magnesium pro Kapsel
- mit Magnesiumoxid
- geschmacksneutral
- ohne Zucker, ohne Süßstoffe (0 BE)
- klein und leicht zu schlucken

ARZNEIMITTEL



2x täglich



Magnesium-Diasporal® 300 mg Trinkgranulat

EXPRESS¹-Magnesium mit reinem
Magnesiumcitrat: körperfreundlich
und schnell aktiv

- mit 300 mg Magnesium pro Stick
- mit reinem, körperfreundlichem Magnesiumcitrat
- leichter Orangengeschmack
- ohne künstliche Süß- und Farbstoffe, enthält Sucrose (Zucker, 0,2 BE) und Natrium
- schnell löslich in Wasser, Tee

ARZNEIMITTEL



1x täglich



Vegan



Langzeiteffekt



Schnell

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

Für die Basisversorgung

Zur Unterstützung deiner Versorgung kannst du Magnesium ergänzend zur Ernährung einnehmen und so deinen individuellen Tagesbedarf decken.



Magnesium-Diasporal® 250 aktiv Brausetabletten

Mit reinem Magnesiumcitrat: körperfreundlich und schnell aktiv

- mit 250 mg Magnesium pro Brausetablette
- erfrischender Zitronengeschmack
- ohne Zucker, ohne Farbstoffe (< 0,1 BE)
- schnell und klar löslich

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Magnesium-Diasporal® 300 direkt

Schnelle Einnahme ohne Flüssigkeit

- mit 300 mg Magnesium pro Stick
- mit körperfreundlichem Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid
- erfrischender, fruchtig-milder Zitronengeschmack
- ohne Zucker, ohne Farbstoffe, mit Süßungsmittel Sorbit (< 0,1 BE)

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan



1x täglich



Vegan

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

Erhöhten Bedarf decken

Die Produkte der Diasporal® EXTRA-KLASSE enthalten extra viel Magnesium: Schon eine Tagesportion versorgt deinen Körper mit 400 mg Magnesium und hilft so, deinen erhöhten Bedarf zu decken.



Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Trinkgranulat

Mit reinem Magnesiumcitrat:
körperfreundlich und schnell aktiv

- EXTRA STARK mit 400 mg Magnesium pro Stick
- EXTRA FRUCHTIG durch natürliches Orangensaftkonzentrat
- ohne Zucker, mit Süßungsmittel Sucralose (< 0,2 BE)

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan



Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt

Schnelle Einnahme ohne
Flüssigkeit

- EXTRA STARK mit 400 mg Magnesium pro Stick
- EXTRA FRUCHTIG durch natürliches Orangenfruchtpulver
- mit körperfreundlichem Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid
- ohne Zucker, mit Süßungsmittel Sorbit (< 0,1 BE)

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan



Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Kapseln

Schnelle, geschmacksneutrale
Einnahme

- EXTRA STARK mit 400 mg Magnesium pro Kapsel
- mit Magnesiumoxid
- praktisch in wiederverschließbarer Dose
- ohne Zucker, ohne Süßstoffe (0 BE)
- klein und leicht zu schlucken

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan

Auch Nerven und Knochen sind gefordert

Jede Lebensphase beansprucht uns unterschiedlich. Um in jedem Alter die Herausforderungen des Alltags meistern zu können, brauchen wir nicht nur leistungsfähige Muskeln, sondern auch starke Knochen und belastbare Nerven.

Magnesium gehört zu den lebenswichtigen Mineralstoffen, die **im direkten Zusammenspiel mit Vitaminen** genau dafür unverzichtbar sind. Was braucht dein Körper gerade jetzt am meisten?



Muskeln und Knochen

Ein aktiver Lebensstil ist vielen wichtig, möglichst bis ins hohe Alter. Jedoch verändert sich der Körper mit den Jahren, verliert etwa an Knochen- und Muskelmasse. Um den Veränderungen im Körper entgegenzuwirken, ist die Versorgung mit den richtigen Mikronährstoffen entscheidend: **Magnesium** unterstützt die Muskelfunktion. Gemeinsam mit **Vitamin D₃ und K₂** trägt es zur Erhaltung normaler Knochen bei. Diese Nährstoffe unterstützen sich gegenseitig in ihrer Funktion und sind aufeinander angewiesen.

Zusammen mit starken Abwehrkräften sind das die besten Voraussetzungen, um ein selbstbestimmtes Leben zu genießen.



Muskeln und Nerven

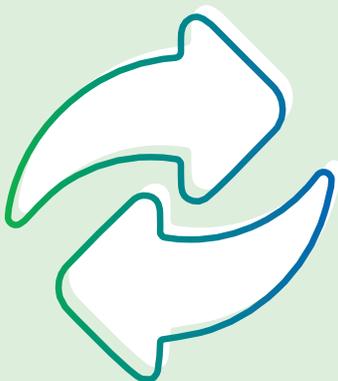
Wenn vieles zusammenkommt, verlangt uns das Leben einiges ab. Studium, Haushalt, Kinder und Karriere wollen abwechselnd oder sogar gleichzeitig unter einen Hut gebracht werden. Das fordert nicht nur viel körperliche, sondern auch geistige Energie. Unsere Belastbarkeit ist dabei nicht immer gleichermaßen vorhanden und auch nicht unerschöpflich. Die ausreichende Zufuhr wichtiger Vitalstoffe wie **Magnesium und B-Vitamine** ist deshalb wesentlich, um belastungsbedingte Verspannungen – häufig im Nacken – zu verarbeiten und entspannt den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.



Wie Magnesium und Vitamine zusammenwirken

Magnesium ist als essenzieller Mineralstoff an einer Vielzahl von Prozessen im Körper beteiligt – oft in direktem Zusammenspiel mit Vitaminen und manchmal auch in gegenseitiger Abhängigkeit. Gemeinsam sind Magnesium und Vitamine einfach unverzichtbar für ein gesundes und aktives Leben.

OHNE DEN ANDEREN FUNKTIONIERT ES NICHT



Magnesium und Vitamin B₆

Vitamin B₆ braucht Magnesium, um in seine aktive Form umgewandelt zu werden. Für die Aufnahme von Magnesium in die Zellen spielt wiederum die Beteiligung von Vitamin B₆ eine Rolle.

Magnesium und Vitamin D

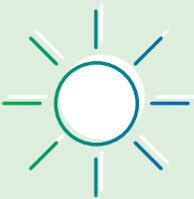
Magnesium ist beteiligt an der Umwandlung und Aktivierung von Vitamin D, während Vitamin D für die Magnesiumaufnahme wichtig ist.

B-Vitamine

(B₁, B₂, B₆ und B₁₂) sind von großer Bedeutung für den Aufbau, die Funktionsfähigkeit und die Regeneration von **Nervenzellen** und unseren **Energiestoffwechsel**. Gerade in Stresssituationen benötigt unser Körper mehr von ihnen.



Vitamin D₃ regelt den Einbau von Calcium in die **Knochen** und sorgt so für deren Stabilität und Festigkeit. Es trägt auch zur Erhaltung der **Muskelkraft** (zum Beispiel Greif- und Beinkraft) bei. Weiterhin leistet es einen Beitrag zu einer normalen Funktion der **Abwehrkräfte**.



Vitamin K₂ ist an der Steuerung des Abbaus und der Neubildung von **Knochensubstanz** beteiligt und ermöglicht gemeinsam mit Vitamin D₃ den Calcium-Einbau in die Knochen.



Für alle, die sich Stärke wünschen

Magnesium-Diasporal® Pro Muskeln und Knochen¹ liefert dir Magnesium, Vitamin D₃ und K₂ in hochdosierter Kombination für Muskeln, Knochen und Abwehrkräfte¹.



Magnesium-Diasporal® Pro Muskeln und Knochen direkt

Schnelle Einnahme ohne Flüssigkeit

- hochdosierte Kombination aus 300 mg Magnesium, Vitamin D₃ und Vitamin K₂
- mit körperfreundlichem Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid
- löst sich direkt im Mund
- mit fruchtig-frischem Maracuja-Geschmack
- ohne Zucker, ohne Farbstoffe, mit Süßungsmittel Sorbit (0,1 BE)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan



Magnesium-Diasporal® Pro DEPOT Muskeln und Knochen

Patentierter 2-Phasen-Tabletten mit Sofort- und Langzeitfreisetzung

- hochdosierte Kombination aus 300 mg Magnesium, Vitamin D₃ und Vitamin K₂
- leicht zu schlucken durch Überzug mit angenehmem Vanillegeschmack
- einfaches Teilen durch Bruchkerbe
- ohne Zucker, ohne Süßstoffe (< 0,1 BE)
- in wiederverschließbarer Dose

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan

¹ Magnesium unterstützt eine normale Muskelfunktion. Vitamin D₃ und K₂ tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D₃ leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

Für alle, die sich Entspannung wünschen

Magnesium-Diasporal® Pro Muskeln und Nerven² stellt deinem Körper Magnesium und B-Vitamine in hochdosierter Kombination für Muskeln und Nerven² zur Verfügung.



Magnesium-Diasporal® Pro Muskeln und Nerven direkt

Schnelle Einnahme ohne Flüssigkeit

- hochdosierte Kombination aus 300 mg Magnesium und Vitamin-B-Komplex
- mit körperfreundlichem Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid
- löst sich direkt im Mund
- mit Schwarze-Johannisbeeren-Geschmack
- ohne Zucker, ohne Farbstoffe, mit Süßungsmittel Sorbit (0,1 BE)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan



Magnesium-Diasporal® Pro DEPOT Muskeln und Nerven

Patentierter 2-Phasen-Tabletten mit Sofort- und Langzeitfreisetzung

- hochdosierte Kombination aus 300 mg Magnesium und Vitamin-B-Komplex
- leicht zu schlucken durch Überzug mit angenehmem Vanillegeschmack
- einfaches Teilen durch Bruchkerbe
- ohne Zucker, ohne Süßstoffe (< 0,1 BE)
- in wiederverschließbarer Dose

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



1x täglich



Vegan

² Magnesium unterstützt eine normale Muskelfunktion. Vitamin B₁, B₂, B₆ und B₁₂ tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Wie nimmt man Magnesium richtig ein?

Wir klären darüber auf, was du bei der Einnahme von Magnesium beachten solltest.

MAGNESIUMMANGEL AUSGLEICHEN UND VORBEUGEN

Um einen Mangel auszugleichen, gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine tägliche Dosis von 300 mg Magnesium an. Bei akuten Mangelsymptomen wie Wadenkrämpfen solltest du die Einnahme auch nach dem Abklingen der Beschwerden fortführen – das Auffüllen der Magnesiumspeicher kann circa vier Wochen dauern.

BEI KRÄMPFEN

Bei nächtlichen Wadenkrämpfen kann es hilfreich sein, Magnesium abends vor dem Schlafengehen einzunehmen. Denn der Magnesiumspiegel sinkt nachts ab, so kann es leicht zu Krämpfen kommen.

NEBENWIRKUNGEN UND ÜBERDOSIERUNG

Wenn du mit der Einnahme von Magnesium beginnst, kann es gelegentlich zu weichem Stuhl bis zu Durchfall kommen. Du solltest deine Dosis reduzieren, da Stuhlerweichung ein Anzeichen dafür ist, dass der Darm kein Magnesium mehr aufnehmen kann. Auch zu viel Magnesium kann zu einem weichen Stuhl



führen. Überschüssiges Magnesium wird bei intakter Nierenfunktion mit dem Urin wieder ausgeschieden. Eine orale Überdosierung ist daher praktisch unmöglich. Halte im Zweifel bitte Rücksprache mit deinem Arzt.

MEDIKAMENTE

Unter der Langzeittherapie mit Magensäureblockern wie Omeprazol und Pantoprazol gegen saures Aufstoßen und Sodbrennen kann es zu einer Beeinträchtigung der Magnesiumaufnahme und dadurch zu Mangel kommen. Entsprechende Warnhinweise finden sich in den Gebrauchsinformationen der betreffenden Medikamente. Wer regelmäßig Magensäureblocker benötigt, sollte auf Symptome wie Wadenkrämpfe und Muskelverspannungen achten und zusätzlich ein hochwertiges Präparat mit Magnesiumcitrat einnehmen. Es benötigt keine Magensäure, um vom

Körper aufgenommen zu werden, und beugt so zuverlässig einem Mangel durch Magensäureblocker vor.

WANN BESSER DEN ARZT FRAGEN?

Patient*innen mit schweren Nierenfunktionsstörungen oder einem verlangsamten Herzschlag (Bradykardie) sollten Magnesium nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt einnehmen. Da einige Arzneistoffe wie Aminoglykosid-Antibiotika, Cisplatin und Cyclosporin A zu einer beschleunigten Magnesiumausscheidung über die Niere führen, muss eventuell die Dosis angepasst werden. Auch Fluoride und Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline beeinflussen die Magnesiumaufnahme im Darm. Bei der gleichzeitigen Einnahme der oben genannten Arzneistoffe und Magnesium ist deshalb ein zeitlicher Abstand von zwei bis drei Stunden ratsam.



Noch Fragen oder Interesse an weiteren Infos?

Nimm gerne
Kontakt zu uns auf!

Tel. +49 89 996553 0
info@diasporal.de



magnesiumdiasporal



@magnesiumdiasporal



Magnesium Diasporal

ERFAHRE MEHR ÜBER ALLE
MAGNESIUM-DIASPORAL®
PRODUKTE AUF



DIASPORAL.COM

Protina Pharm. GmbH
Adalperostr. 37 | D-85737 Ismaning

Magnesium-Diasporal® 100, Lutschtabletten (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) **Magnesium-Diasporal® 150**, Kapseln (Wirkstoff: Magnesiumoxid) **Anwendungsgebiet:** Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelätätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Magnesium-Diasporal® 300 mg**, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) **Anwendungsgebiet:** Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels **Magnesium-Diasporal® 100** und **-300 mg**: Enthält Sucrose. Bei **Magnesium-Diasporal® 300 mg** zusätzlich: Enthält Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning, www.protina.de

Bitte FSC Logo
einsetzen.

Papier besteht aus 100 %
recyclten Altfasern