

# Magnesium-Ratgeber



Körperfreundliches  
**EXPRESS\***  
Magnesium



\* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.



## Inhaltsverzeichnis

1. Kleine Magnesiumkunde	4
2. Der gesunde Magnesiumhaushalt	5
3. Bedarfsgerechte Magnesiumversorgung	7
4. Magnesiummangel und die Folgen	10
5. Warum körperfreundliches EXPRESS <sup>+</sup> -Magnesium?	12
6. Das Magnesium-Diasporal <sup>®</sup> -Sortiment im Überblick	14
7. Grundwissen zur richtigen Einnahme	23
8. Anhang	25

# 1 Kleine Magnesiumkunde

Magnesium gehört zu den sogenannten essenziellen Stoffen, das heißt, es ist lebensnotwendig, kann jedoch vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Magnesium ist an mehr als 300 Vorgängen im Körper beteiligt. So reguliert Magnesium z. B. das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und gewährleistet dadurch das reibungslose Funktionieren des gesamten Muskelapparates. Sämtliche energieabhängigen Vorgänge in unserem Organismus würden ohne Magnesium nicht funktionieren.

## Magnesium – Baustein des Lebens

In der Natur kommt Magnesium vor allem im Gestein der Erdkruste, aber auch im Meerwasser und im Farbstoff Chlorophyll in allen grünen Pflanzen vor. Der menschliche Organismus enthält etwa 26 g Magnesium, der größte Teil davon (60 %) ist in den Knochen gespeichert und trägt zur Knochenfestigkeit bei. Außerdem spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und bei der Funktion des Nervensystems.

## Magnesium – täglich auf den Tisch

In pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln kommt Magnesium zwar weit verbreitet vor, jedoch variiert der Gehalt beträchtlich. Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Getreideprodukte weisen einen hohen Magnesiumgehalt auf. Auch Heil- und Mineralwässer dienen als Magnesiumquelle.

# 2 Der gesunde Magnesiumhaushalt

## Stimmt Ihr Magnesiumhaushalt?

Die tägliche Magnesiumzufuhr eines Erwachsenen sollte abhängig von Alter und Geschlecht nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 mg betragen (vgl. Tabelle). Einseitige Ernährung (z. B. Diäten, Fast Food) und Magnesiumverlust durch industrielle Weiterverarbeitung und Zubereitung begünstigen eine unzureichende Magnesiumversorgung. Stress sowie sportliche Aktivität können ebenfalls einen Magnesiumverlust zur Folge haben.

### Referenzwerte für die empfohlene Magnesiumzufuhr (mg/Tag)

	männlich	weiblich
<b>Säuglinge</b>		
0 bis unter 4 Monate	24	24
4 bis unter 12 Monate	60	60
<b>Kinder</b>		
1 bis unter 4 Jahre	80	80
4 bis unter 7 Jahre	120	120
7 bis unter 10 Jahre	170	170
10 bis unter 13 Jahre	230	250
13 bis unter 15 Jahre	310	310
<b>Jugendliche/Erwachsene</b>		
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis unter 51 Jahre	350	300
51 bis unter 65 Jahre	350	300
65 Jahre und älter	350	300
<b>Schwangere</b>		310
<b>Stillende</b>		390

D-A-CH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2000)

*Einseitige Ernährung (z. B. Fast Food, Diäten) kann zu einer Magnesiumunterversorgung führen.*



### Testen Sie Ihre Magnesiumversorgung

- Wachen Sie nachts häufiger wegen schmerzhafter Wadenkrämpfe auf?
- Treten öfter Muskelverspannungen, z. B. nach körperlicher oder sportlicher Betätigung, auf?
- Haben Sie ab und zu Augenlidzucken?
- Leiden Sie unter Muskelschmerzen, besonders im Bereich des Nackens und der Schultern?
- Verspüren Sie öfter ein Taubheitsgefühl bzw. Kribbeln in Armen und Beinen?
- Nehmen Sie regelmäßig entwässernde Medikamente, Abführmittel oder blutdrucksenkende Arzneimittel (ACE-Hemmer) ein?
- Leiden Sie unter Migräne?
- Fühlen Sie sich häufig gestresst?
- Sind Sie Diabetiker?

### Ihre Test-Auswertung

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf eine unzureichende Magnesiumversorgung sein. Durch die regelmäßige Zufuhr von Magnesium-Diasporal® kann eine ausreichende Magnesiumversorgung gewährleistet bzw. ein erhöhter Magnesiumbedarf gedeckt werden. Ihr Apotheken-Team berät Sie gern.

## 3 Bedarfsgerechte Magnesiumversorgung

### Leiden Sie öfter unter Krämpfen und Verspannungen?

Wenn Sie in Ruhe oder bei Belastung (z. B. in der Nacht oder bei sportlicher Betätigung) häufiger spontane Muskelkrämpfe verspüren, ist dies ein ziemlich sicheres Signal für einen akuten Magnesiummangel. Zum Ausgleich sollte regelmäßig und langfristig ein hochdosiertes Präparat eingenommen werden (z. B. Magnesium-Diasporal® 300, Trinkgranulat).

### Sind Sie Diabetiker?

Aufgrund der beeinträchtigten Blutzuckerregulation ist bei Diabetikern auch die Nierenfunktion verändert, wodurch besonders bei schlecht eingestelltem Blutzuckerspiegel Magnesiumverluste über den Urin entstehen. Daher ist besonders bei Diabetes mellitus auf eine ausreichende Magnesiumversorgung zu achten (z. B. mit Magnesium-Diasporal® 300, Trinkgranulat).

### Sind Sie schwanger oder stillen Sie?

Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Für einen ungestörten Schwangerschaftsverlauf und eine gesunde Entwicklung des Kindes ist eine ausreichende Magnesiumversorgung der Mutter besonders wichtig. Da Schwangere häufig geschmacksempfindlich sind, gibt es auch geschmacksneutrale Varianten (z. B. Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Kapseln).

*Sportler sollten besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.*



### **Nehmen Sie viele Medikamente ein?**

Entwässerungs- und Abführmittel führen zu einer erhöhten Ausscheidung von Magnesium über die Nieren und fördern damit einen Magnesiumverlust. Durch eine gestörte Magnesiumaufnahme können auch Verwender von Magensäureblockern (Protonenpumpenhemmer) von einem Magnesiummangel betroffen sein. Achten Sie daher bei länger andauernder Einnahme dieser Mittel auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr.

### **Treiben Sie aktiv Sport?**

Durch die erhöhte Muskelaktivität und durch starkes Schwitzen verbraucht bzw. verliert der Körper beim Sport Magnesium. Um Muskelfunktion und Leistung langfristig zu erhalten, sollten Sportler deshalb den entstandenen Magnesium- und Flüssigkeitsverlust nach dem Sport schnell ausgleichen (z. B. durch Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA, Trinkgranulat).

### **Haben Sie viel Stress?**

Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin verengen die Gefäße, was wiederum den Blutdruck und den Puls erhöht. Magnesium gilt als Anti-Stress-Mineral, da es zu einer normalen Funktion des Nervensystems beiträgt.

### **Machen Sie eine Diät?**

Diäten, die eine Gewichtsreduktion durch kalorienarme Ernährung bewirken sollen, sind oft sehr einseitig und decken nicht den täglichen Magnesiumbedarf. Häufig ist Magnesiummangel die Folge.

### **Sind Sie über 60 Jahre alt?**

Mit zunehmendem Alter sinkt die körperliche Aktivität und damit die Nahrungsaufnahme – der Magnesiumbedarf bleibt jedoch unverändert hoch. Gleichzeitig werden magnesiumreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte gemieden, weil diese oft schwer verdaulich sind. Ältere Menschen sollten daher besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.

### **Sind Sie Migräne-Patient?**

Migräne-Patienten weisen oft einen Magnesiummangel auf, der Verspannungen von Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur verstärkt. Gefäßnerven im Kopfbereich werden dadurch erregt und reagieren schmerzhaft. Hochdosiertes Magnesium (600 mg/Tag) wird deshalb auch zur Vorbeugung gegen Migräne empfohlen (z. B. 2 x täglich Magnesium-Diasporal® 300, Trinkgranulat).

# 4 Magnesiummangel und die Folgen

## Krämpfe und Verspannungen

Typische Anzeichen eines Magnesiummangels sind die meist nächtlich auftretenden schmerzhaften Wadenkrämpfe. Aber auch Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur können durch einen Magnesiummangel verstärkt werden. Muskelverspannungen signalisieren eine erhöhte Anspannung des Körpers und treten meist in Verbindung mit Stress und Nervosität auf. Auch Zuckungen des Augenlids und Kribbeln in den Fingern sind häufige Anzeichen eines Magnesiummangels.

## Herzbeschwerden

Im Organismus ist Magnesium häufig der Gegenspieler von Calcium. Magnesium sorgt dafür, dass die meist anregende Wirkung des Calciums nicht überhand nimmt. Ein Magnesiummangel kann daher das Auftreten von Herzrhythmusstörungen begünstigen.

**Tipp:**  
Bei nächtlichen Wadenkrämpfen empfiehlt es sich Magnesium abends vor dem Zubettgehen einzunehmen.



Magnesiummangel äußert sich z. B. durch Nervosität und Konzentrationsschwäche.

## Auswirkungen auf das Nervensystem

Magnesium hemmt als Gegenspieler von Calcium auch die Freisetzung von Stresshormonen wie z. B. Adrenalin. Ein Magnesiummangel äußert sich z. B. durch Nervosität und Konzentrationsschwäche sowie verminderte Leistungsfähigkeit und erhöhte Reizbarkeit.

## Die Bedeutung für die Knochen

Magnesium ist ein wichtiger Bestandteil der Knochen. Mehr als 60% des Gesamt-magnesiums im Körper sind darin gespeichert. Magnesium ist am Knochenaufbau beteiligt und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Festigkeit der Knochen. Neben einer ausreichenden Calciumzufuhr sollte man daher auch auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten, um die Knochengesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

**Tipp:**  
„Testen Sie Ihre Magnesiumversorgung“, interaktiv auf [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de)



## 5 Warum körperfreundliches EXPRESS\*-Magnesium?

### Magnesium-Diasporal® enthält bevorzugt Magnesiumcitrat

Lebensmittel enthalten Magnesium in organischer Form, z. B. als Magnesiumcitrat. Magnesiumcitrat kommt auch als Baustein im Körper vor und ist deshalb sehr gut verträglich und schnell aktiv. Aus diesem Grund enthalten fast alle Magnesium-Diasporal®-Produkte das körperfreundliche Magnesiumcitrat.

### Magnesium-Diasporal® 300 ist sinnvoll dosiert

Um einen Magnesiummangel wirksam auszugleichen, sollte auf eine ausreichend hohe Magnesiumzufuhr geachtet werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt eine tägliche Dosis von 300 mg Magnesium zur Therapie des Magnesiummangels an. Mit den Diasporal®-Produkten können Sie selbst entscheiden, ob Sie die Tagesdosis schon mit einer einzigen Einnahme abdecken oder über zwei bis drei Einnahmen pro Tag verteilen möchten.

#### Tipp:

„Finden Sie Ihr Magnesium-Diasporal®“ mit dem schnellen interaktiven Diasporal®-Test auf [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de)



### Wirkstoff und Dosierung – die Kombination für hohe Qualität

Für die gleichbleibend hohe Qualität von Magnesium-Diasporal® steht die Kombination aus hochwertigem Wirkstoff und sinnvoller Dosierung. Denn erst wenn beides stimmt, ist eine ausreichende Magnesiumversorgung gewährleistet.

Bei Magnesium-Diasporal® können Sie aus dem Angebot verschiedener Darreichungsformen wählen – möchten Sie Ihr Magnesium bevorzugt trinken, schlucken oder lutschen?

Unterschiedliche Darreichungsformen, Dosierungen und Geschmacksrichtungen ermöglichen Ihnen eine ganz individuelle Auswahl des für Sie geeigneten Magnesiumpräparates aus dem Diasporal®-Sortiment. Das ist Qualität aus der Apotheke.

Natürlich ist das gesamte Diasporal®-Sortiment frei von Laktose, Gluten, Jod und Konservierungsmitteln.

**Die Diasporal®-Produkte erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke.**

\* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

# Das Magnesium-Diasporal®-Sortiment im Überblick

## Ideal für den täglichen Bedarf

### Diasporal® 300, Trinkgranulat Körperfreundliches EXPRESS®-Magnesium: stark, direkt und nachhaltig

Magnesium-Diasporal® 300 ist das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Trinkgranulat mit 300 mg Magnesium pro Briefchen
- Leichter Orangengeschmack
- Nur 1 x täglich
- Natürlich ohne künstliche Süß- und Farbstoffe, enthält Zucker (0,2 BE)
- Schnell löslich in Wasser, Tee, Saft
- Sprudelt nicht

**Wirkstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat

**Tipp:** Einnahme am besten abends.



Packungsgrößen:  
20 Briefchen (N1)  
50 Briefchen (N2)  
100 Briefchen (N3)

**Apothekenpflichtiges Arzneimittel**

\* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Saccharose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning.

### Diasporal® 300 direkt, Direktgranulat Schnell und direkt: ideal für Aktive und für unterwegs

Das Direktgranulat kann schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und löst sich direkt im Mund.

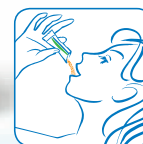
- Direktgranulat mit 300 mg Magnesium pro Stick
- Erfrischender Zitronengeschmack
- Nur 1 x täglich
- Natürlich ohne künstliche Süß- und Farbstoffe, mit Süßungsmittel Sorbit
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,1 BE

**Inhaltsstoffe:** körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid

**Tipp:** Wenn's schnell gehen muss.



Packungsgrößen:  
20 Sticks  
50 Sticks



**Nahrungsergänzungsmittel**



## Das Magnesium der EXTRA-Klasse

**EXTRA  
STARK**

mit 400 mg  
Magnesium

### Ideal für den erhöhten Bedarf

Die Diasporal® EXTRA-Klasse enthält extra viel Magnesium und eignet sich besonders für Personen, die einen erhöhten Magnesiumbedarf haben. Bereits ein Stick/eine Kapsel versorgt Ihren Körper mit 400 mg Magnesium und trägt so zur Deckung eines erhöhten Magnesiumbedarfs bei.

### Diasporal® 400 EXTRA

Das Trinkgranulat der EXTRA-Klasse enthält reines Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb ist Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA körperfreundlich und schnell aktiv.

- Trinkgranulat mit 400 mg Magnesium pro Stick
- EXTRA fruchtig durch natürliches Orangensaftkonzentrat
- Nur 1 x täglich
- Natürlich ohne Zucker, ohne künstliche Farbstoffe
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,2 BE

**Inhaltsstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat

**Tipp:** Für alle, die viel leisten müssen.

Packungsgrößen:  
20 Sticks  
50 Sticks



Nahrungsergänzungsmittel



## Diasporal® 400 EXTRA direkt

Das Direktgranulat der EXTRA-Klasse kann schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und löst sich direkt im Mund.

- Direktgranulat mit 400 mg Magnesium pro Stick
- EXTRA fruchtig durch natürliches Orangenfruchtpulver
- Nur 1 x täglich
- Natürlich ohne Zucker, ohne künstliche Süß- und Farbstoffe; mit Süßungsmittel Sorbit
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,1 BE

**Inhaltsstoffe:** körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid

**Tipp:** Für alle, die viel leisten müssen.

Packungsgrößen:

20 Sticks  
50 Sticks



Nahrungsergänzungsmittel

## Diasporal® 400 EXTRA Kapseln

Die neuen Kapseln der EXTRA-Klasse von Magnesium-Diasporal® sind ideal für alle, die eine schnelle Magnesiumversorgung ohne Geschmack bevorzugen.

- EXTRA stark mit 400 mg Magnesium pro Kapsel
- EXTRA praktisch in wiederverschließbarer Dose
- Klein und leicht zu schlucken
- Nur 1 x täglich
- Geschmacksneutral
- Natürlich ohne künstliche Süßstoffe, ohne Zucker
- Hinweis für Diabetiker: 1 Kapsel enthält 0 BE

**Inhaltsstoff:** Magnesiumoxid

**Tipp:** Vor einer Mahlzeit einnehmen.

Packungsgrößen:

20 Kapseln  
50 Kapseln  
100 Kapseln



Nahrungsergänzungsmittel



## Ideal für den individuellen Bedarf

### Diasporal® 100, Lutschtabletten Für unterwegs und zwischendurch: ideal für alle Altersgruppen

Magnesium-Diasporal® 100, Lutschtabletten enthalten reines Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Lutschtabletten mit 100 mg Magnesium
- Milder Orangengeschmack
- 3 x täglich
- Individuell dosierbar
- Enthält Zucker (0,01 BE) und Süßstoff

**Wirkstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat

**Tipp:** Auch für Kinder geeignet.

Packungsgrößen:

- 50 Lutschtabletten (N2)
- 100 Lutschtabletten (N3)



#### Apothekenpflichtiges Arzneimittel

Magnesium-Diasporal® 100, Lutschtabletten (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning.

### Diasporal® 150, Kapseln Praktisch und geschmacksneutral: ideal in Schwangerschaft und Stillzeit

- 150 mg Magnesium pro Kapsel
- Klein und leicht zu schlucken
- 2 x täglich
- Geschmacksneutral
- Natürlich ohne künstliche Süßstoffe, ohne Zucker

**Wirkstoff:** Magnesiumoxid

**Tipp:** Vor den Mahlzeiten einnehmen.



Packungsgrößen:

- 50 Kapseln (N2)
- 100 Kapseln (N3)

#### Apothekenpflichtiges Arzneimittel

Magnesium-Diasporal® 150, Kapseln (Wirkstoff: Magnesiumoxid) Anwendungsgebiet: Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning.

## Ideal für den individuellen Bedarf

### **Diasporal® 250 aktiv, Brausetabletten** **Sprudel-aktiv mit viel Geschmack:** **ideal bei erhöhtem Flüssigkeitsbedarf**

Die Brausetabletten enthalten reines Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Brausetabletten mit 250 mg Magnesium
- Erfrischender Zitronengeschmack
- Nur 1 x täglich
- Schnell und klar löslich
- Ohne künstliche Farbstoffe, ohne Zucker
- Hinweis für Diabetiker: 1 Brausetablette enthält weniger als 0,1 BE

**Inhaltstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat

**Tipp:** Wassermenge nach Geschmack variierbar.

Packungsgröße:  
20 Brausetabletten



Nahrungsergänzungsmittel

## 7 Grundwissen zur richtigen Einnahme

### **Mangelsituation vorbeugen und ausgleichen**

Zur Vorbeugung eines Magnesiummangels sollte Magnesium täglich eingenommen werden. Bei akuten Mangelerscheinungen, wie z. B. Wadenkrämpfen, sollte die Einnahme unbedingt auch nach dem Abklingen der Beschwerden fortgeführt werden, da das Auffüllen der Magnesiumspeicher einige Zeit in Anspruch nimmt.

### **Nebenwirkungen – kein Grund zur Sorge**

Während der Behandlung mit Magnesium kann es zu Beginn der Einnahme gelegentlich zu weichem Stuhl bis hin zu Durchfall kommen, was unbedenklich ist und wieder abklingt. Die Magnesiumdosis sollte dann reduziert werden, da Stuhlerweichung ein Anzeichen für das Erreichen der Aufnahmekapazität für Magnesium im Darm ist. Überschüssiges Magnesium wird bei intakter Nierenfunktion mit dem Urin ausgeschieden, eine Überdosierung ist daher praktisch nicht möglich.

# 8 Anhang

## Magnesium und Calcium – Abstand halten

Bei gleichzeitiger Einnahme von Magnesium und Calcium (z. B. 300 mg Magnesium und 1000 mg Calcium) können sich beide Mineralstoffe bei der Aufnahme im Darm gegenseitig beeinträchtigen.

Deshalb empfehlen wir zwischen der Einnahme von hochdosierten Magnesium- und Calciumpräparaten zwei bis drei Stunden Abstand zu halten. Empfehlung: Calcium morgens, Magnesium abends einnehmen. Dies gilt nicht für niedriger dosierte Kombinationspräparate.

## Wann sollten Sie Ihren Arzt fragen?

Bei schweren Nierenfunktionsstörungen und bei verlangsamtem Herzschlag (Bradykardie) sollte Magnesium nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Einige Arzneistoffe, wie z. B. Aminoglykosid-Antibiotika, Cisplatin und Cyclosporin A, führen zu einer beschleunigten Magnesiumausscheidung über die Niere, was eventuell eine Dosisanpassung erfordert. Neben hochdosiertem Calcium beeinflussen Eisen, Fluoride und Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline die Magnesiumaufnahme im Darm. Daher gilt bei gleichzeitiger Einnahme dieser Arzneistoffe auch ein Abstand von zwei bis drei Stunden.

## Magnesiumgehalt in Lebensmitteln

Alle Angaben erfolgen in mg Magnesium pro 100 g des Lebensmittels:

### Hoher Magnesiumgehalt >150 mg/100 g

Weizenkleie	550
Kürbiskerne	535
Sonnenblumenkerne	420
Weizenkeime	308
Schokolade	290
Cashewnüsse	270
Erdnüsse	163
Reis (unpoliert)	157

### Mittlerer Magnesiumgehalt 50–150 mg/100 g

Haferflocken	140
Bohnen (weiß)	130
Erbsen	120
Vollkornbrot	90
Nudeln	67
Garnelen	67
Heringsfilets	61
Spinat	58

### Niedriger Magnesiumgehalt < 50 mg/100 g

Bananen	36
Emmentaler (45 % i. Tr.)	33
Lachs	29
Forelle	27
Schweinefleisch (Filet)	22
Rindfleisch (Filet)	21
Vollmilch	12
Joghurt	12

**Die Diasporal®-Produkte erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke.**

**Wadenkrämpfe?  
Verspannungen?**

# Körperfreundliches **EXPRESS\*** Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1 x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem  
Magnesium  
**CITRAT**



## Nur in der Apotheke

\*Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning.



MAGNESIUM

***Diasporal***<sup>®</sup>

**Protina Pharm. GmbH**  
**Adalperostr. 37**  
**D-85737 Ismaning**  
**Tel. +49 89-99 65 53-0**  
**Fax +49 89-96 34 46**  
**info@diasporal.de**  
**www.diasporal.de**

**Wir beraten Sie gern.**

Apothekenstempel