MAGNESIUM

Diasporal®

Liebe Magnesiumverwenderin,
lieber Magnesiumverwender,
mit Magnesium-Diasporal® haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt zur täglichen Magnesiumversorgung entschieden. Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Wozu benötigt der Körper Magnesium?

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln, einschließlich des Herzmuskels und des Nervensystems bei. Es reguliert die Reizübertragung auf Muskeln und Nerven und unterstützt damit die Muskelfunktion. Als Bestandteil von über 300 Enzymen nimmt Magnesium auch die Schlüsselrolle bei der Energieversorgung ein.

Eine ausreichende Magnesiumversorgung leistet zusätzlich einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und unterstützt auch den Erhalt der psychischen Funktionen, wie z. B. der Konzentrationsfähigkeit.

Wieviel Magnesium sollten Sie täglich zuführen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt – nach Alter und Geschlecht differenziert – folgende Zufuhrmengen:

Kinder	männlich	weiblich
1 bis unter 4 Jahre	80 mg	80 mg
4 bis unter 7 Jahre	120 mg	120 mg
7 bis unter 10 Jahre	170 mg	170 mg
10 bis unter 13 Jahre	230 mg	250 mg
13 bis unter 15 Jahre	310 mg	310 mg

Jugendliche u. Erwachsene	männlich	weiblich
15 bis unter 19 Jahre	400 mg	350 mg
19 bis unter 25 Jahre	400 mg	310 mg
25 bis unter 51 Jahre	350 mg	300 mg
51 bis unter 65 Jahre	350 mg	300 mg
> 65 Jahre	350 mg	300 mg
Schwangere		310 mg
Stillende		390 mg

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; D-A-CH, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2)

Im Allgemeinen haben Erwachsene einen Magnesiumbedarf von 300 – 400 mg pro Tag. Allerdings ist die Magnesiumzufuhr nicht immer ausreichend. Einseitige Ernährung (z. B. bei Diäten oder durch Fast Food), Magnesiumverlust durch industrielle Verarbeitung und Zubereitung von Speisen können zu einer unzureichenden Magnesiumversorgung führen.

Wann ist eine zusätzliche Magnesiumzufuhr sinnvoll?

Bei **Jugendlichen und jungen Erwachsenen** ist der Magnesiumbedarf im Rahmen der Wachstums- und Entwicklungsphase erhöht.

In der **Schwangerschaft** ist eine gute Magnesiumversorgung der Muskulatur – hier insbesondere der Gebärmuttermuskulatur – sehr wichtig. Während der **Stillzeit** steigt der Magnesiumbedarf des Körpers durch die zusätzliche Versorgung des Kindes mit Muttermilch beachtlich an.

Ältere Menschen sind häufig von einer Unterversorgung betroffen: Mit zunehmendem Alter sinkt die körperliche Aktivität und damit die Nahrungsaufnahme, der Magnesiumbedarf bleibt jedoch unverändert hoch.

Diabetiker haben oftmals einen erhöhten Magnesiumbedarf, da sie über die Niere vermehrt Magnesium ausscheiden.

Bei intensiver Muskelanstrengung und durch starkes Schwitzen, wie z. B. beim **Sport**, verbraucht bzw. verliert der Körper Magnesium. Leistungsfähigkeit und Muskelfunktion können dadurch beeinträchtigt werden.

Magnesium-Diasporal®
Zur Unterstützung der Muskelfunktion bietet Ihnen das Diasporal®-Sortiment eine Reihe von hochwertigen Produkten für die unterschiedlichen Anforderungen – ganz nach Geschmack und Bedarf. Selbstverständlich ist das gesamte Magnesium-Diasporal®-Sortiment frei von Laktose, Gluten, Jod und – entsprechend den gesetzlichen Vorschriften – auch frei von Konservierungsmitteln.
Magnesium-Diasporal® erhalten Sie exklusiv in der Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel im Diasporal®-Sortiment:

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA

- Trinkgranulat
- 400 mg Magnesium pro Stick
- Nur 1 x täglich
- Inhaltsstoff: körperfreundliches Magnesiumcitrat
- Extra fruchtig durch natürliches Orangensaftkonzentrat
- Ohne Zucker, ohne künstliche Farbstoffe
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,2 Broteinheiten
- Glutenfrei, laktosefrei

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt

- Direktgranulat
- 400 mg Magnesium pro Stick
- Nur 1 x täglich
- Inhaltsstoff: körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid
- Löst sich direkt im Mund. Ganz ohne Wasser.
- Extra fruchtig durch natürliches Orangenfruchtpulver
- Ohne Zucker, ohne künstliche Süß- und Farbstoffe; mit Süßungsmittel Sorbit
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,1 Broteinheiten
- Glutenfrei, laktosefrei

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Kapseln

- Kapseln
- 400 mg Magnesium pro Kapsel
- Nur 1 x täglich
- Inhaltsstoff: Magnesiumoxid
- Einnahmeempfehlung: Vor einer Mahlzeit einnehmen
- Geschmacksneutral. Einfach und schnell einzunehmen
- Ohne Zucker, ohne Süßstoffe
- Hinweis für Diabetiker: 1 Kapsel enthält 0 Broteinheiten
- Glutenfrei, laktosefrei

Magnesium-Diasporal® 300 direkt

- Direktgranulat
- 300 mg Magnesium pro Stick
- Nur 1 x täglich
- Inhaltsstoff: körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid
- Löst sich direkt im Mund. Ganz ohne Wasser.
- Erfrischender Zitronengeschmack
- Ohne Zucker, ohne künstliche Süß- und Farbstoffe; mit Süßungsmittel Sorbit
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,1 Broteinheiten
- Glutenfrei, laktosefrei

Weitere Produkte des Diasporal®-Sortiments finden Sie unter www.diasporal.de. Oder fordern Sie unverbindlich und kostenfrei den Magnesium-Ratgeber an: per Mail unter info@diasporal.de oder per Post bei Protina Pharm. GmbH, Diasporal® Service, Adalperostraße 37, 85737 Ismaning

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen eine gute Gesundheit!

Stand: Juli 2014

120194