



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

### Wozu benötigt der Körper Magnesium?

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion  
der Muskeln 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 leis-  
tet zusätzlich einen Beitrag zur Verringerung  
von Müdigkeit und Erschöpfung und unterstützt  
auch den Erhalt der psychischen Funktionen,  
wie z. B. der Konzentrationsfähigkeit.

### Wie viel 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	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 und Erwachsene	männlich	weiblich
15 bis unter 19 Jahre	330 mg	260 mg
19 Jahre und älter	350 mg	300 mg

Quelle: D-A-CH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr  
(DGE, 2021)

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 Wachs-  
tums- und Entwicklungsphase erhöht.

In der **Schwangerschaft** ist eine gute Magnesium-  
versorgung der Muskulatur – einschließlich 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 unter-  
schiedlichen 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®.**  
**Das Original – in Ihrer Apotheke.**

# Nahrungsergänzungsmittel im Diasporal®-Sortiment:



## Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA

- Trinkgranulat
- Extra stark mit 400 mg Magnesium pro Stick
- Nur 1x täglich
- Inhaltsstoff: körperfreundliches Magnesiumcitrat
- Extra fruchtig durch natürliches Orangensaftkonzentrat
- Ohne Zucker, mit Süßungsmittel Sucralose (<0,2 BE pro Stick)
- Glutenfrei, laktosefrei, vegan



## Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt

- Direktgranulat
- Extra stark mit 400 mg Magnesium pro Stick
- Nur 1x täglich
- Inhaltsstoff: körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid
- Extra schnell zur Einnahme ohne Wasser.
- Extra fruchtig durch natürliches Orangenfruchtpulver
- Ohne Zucker, mit Süßungsmittel Sorbit (<0,1 BE pro Stick)
- Glutenfrei, laktosefrei, vegan



## Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Kapseln

- Kapseln
- Extra stark mit 400 mg Magnesium pro Kapsel
- Nur 1x täglich
- Inhaltsstoff: Magnesiumoxid
- Einnahmeempfehlung: Vor einer Mahlzeit einnehmen
- Geschmacksneutral. Einfach und schnell einzunehmen
- Ohne Zucker, ohne Süßstoffe (0 BE pro Kapsel)
- Glutenfrei, laktosefrei, vegan



## Magnesium-Diasporal® 300 direkt

- Direktgranulat
- 300 mg Magnesium pro Stick
- Nur 1x täglich
- Inhaltsstoff: körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid
- Löst sich direkt im Mund. Ganz ohne Wasser.
- Mit Zitronengeschmack
- Ohne Zucker, ohne Farbstoffe;
- mit Süßungsmittel Sorbit (<0,1 BE pro Stick)
- Glutenfrei, laktosefrei, vegan

Weitere Produkte des Diasporal®-Sortiments finden Sie unter [www.diasporal.com](http://www.diasporal.com). Oder fordern Sie unverbindlich und kostenfrei den Magnesium-Ratgeber an: per Mail unter [info@diasporal.de](mailto: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!**