

Zusammenfassung der Fragen & Antworten beim WebSeminar

„Muskeln, Nerven, Knochen, Einschlafen – Dein Diasporal® Pro für den speziellen Bedarf“

von Mittwoch, 08.10.2025



Frage 1:

Welches Magnesiumsalz ist das beste?

Antwort:

Theoretisch das Salz, mit dem man die besten Erfahrungen gemacht hat und welches am besten vertragen wird. Sowohl Magnesiumcitrat als auch Magnesiumoxid können einen Magnesiummangel im Blut beheben.

In Studien zeigt sich bzgl. der Bioverfügbarkeit eine leichte Überlegenheit der organischen (Citrat, Bisglycinat) verglichen zu den anorganischen Magnesiumverbindungen (Oxid, Hydroxid, Carbonat). Ob dies eine medizinische Relevanz hat, ist unklar. Denn die Aufnahme von Magnesium wird vom Körper reguliert. So ist dieser zum einen in der Lage, bei einer Magnesiumunterversorgung aktiv die Rückresorption in den Nieren zu erhöhen, sodass weniger Magnesium über den Urin verloren geht und zum anderen werden mehr Magnesium Transporter im Darm aktiv, sodass mehr Magnesium aufgenommen werden kann.

Zu Nutzen machen kann man sich das unterschiedliche Löslichkeitsverhalten: anorganische Verbindungen benötigen Magensäure, um die Verbindung zu lösen. Daher sollten diese Verbindungen 15-30 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Bei gleichzeitiger Einnahme von Protonenpumpeninhibitoren (PPI's) sollte daher eher auf organische Verbindungen zurückgegriffen werden, die sich auch im alkalischen pH Bereich lösen, so dass sie mahlzeitenunabhängig eingenommen werden können.

Frage 2:

Und wie sieht es aus mit Kundinnen, auf die alles zutrifft? Eine Kundin, die Vitamin-B benötigt und auch K2 und D3. Was empfehlen Sie in diesem Fall?

Antwort:

Hier empfiehlt sich eine abwechselnde Zufuhr. Entweder tageweise oder wochenweise. Theoretisch könnten beide Produkte eingenommen werden, allerdings kann die dann eingenommene Magnesiumdosis von insgesamt 600mg (300mg pro Produkt) bei sensiblen Menschen zu gastrointestinalen Nebenwirkungen führen. Es kann versucht werden, morgens eine Tablette oder einen Direktstick einzunehmen und im Tagesverlauf die Tablette bzw. den vDirektstick des anderen Produktes. So wird die Magnesiumdosis nicht auf einmal angeschwemmt, was die Verträglichkeit verbessern kann.

Möglich wäre auch, die Tabletten an der Bruchkerbe zu teilen und jeden Tag die Hälfte einer Tablette einzunehmen. Dann würde auch die Magnesiumdosis von insgesamt 300mg nicht überschritten.

Frage 3:

Wie kann man die Pro-Produkte sinnvoll kombinieren bzw. was gilt es dabei zu beachten?

Antwort:

Siehe Antwort Frage 2.

Da Magnesium mit einer Dosierung von 300mg in allen unseren Pro-Produkten enthalten ist, sollten Personen, die sensibel auf höhere Magnesiumdosierungen mit gastrointestinalen Beschwerden reagieren, nicht mehrfach pro Tag supplementieren.

Anbieten würde sich auch hier, die Tabletten an der Bruchkerbe zu teilen (siehe oben). Bei der Depot-Tablette von *Magnesium-Diasporal® Pro Schneller Einschlafen* ist zu beachten, dass diese zwar auch geteilt werden könnte, dann allerdings weniger Melatonin enthalten wäre. Eine positive Wirkung auf das Einschlafverhalten ist dennoch möglich, das ist individuell unterschiedlich.

Frage 4:

Wann Magnesium mit B-Vit. einnehmen, eher früh?

Antwort:

Daran zu denken ist die Hauptprämisse, denn eine stetige Einnahme von Magnesium ist wichtig und muss in den Tagesablauf passen. Häufig hilft, dass man die Einnahme an eine routinierte Alltagsaktivität koppelt, so dass die Einnahme nicht vergessen wird (z. B. beim Zähneputzen).

Bei gleichzeitiger Einnahme von Schilddrüsenhormonen sollte ein zeitlicher Abstand von 2-3 Stunden eingehalten werden (bei allen Magnesium-Produkten).

Frage 5:

Spricht was dagegen, das Magnesium zum/nach dem Frühstück zu sich zu nehmen, für einen entspannten Tag?

Antwort:

Depot-Produkte sollten kurz (15-30 Minuten) vor einer Mahlzeit eingenommen werden, damit die schnelle Phase über die Wirkung der Magensäure optimal freigesetzt werden kann.

Der Direktstick kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.

Frage 6:

Kann man Magnesium durchgängig nehmen?

Antwort:

Ja, um den Magnesiumspiegel langfristig zu erhöhen, empfiehlt sich eine durchgängige Einnahme. Signalisiert der Körper über gastrointestinale Symptome (leichter Stuhlgang), dass genügend Magnesium vorhanden ist, empfiehlt es sich, die Dosis etwas zu reduzieren.

Frage 7:

Melatonin-Produkte können Kopfschmerzen als Nebenwirkung mit sich bringen. Verhindert das Magnesium diese?

Antwort:

Das kann pauschal so leider nicht gesagt werden. Die Ursachen von Kopfschmerzen sind vielfältig:

- Flüssigkeitsmangel
- zu intensive Sonneneinwirkung auf den Kopf
- Stress
- Auslassen von Mahlzeiten
- Lärm
- Wetterumschwung
- veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, Schlafmangel
- seelische Probleme im Alltag und Beruf
- hormonelle Schwankungen während des Menstruationszyklus
- mechanische Faktoren (Druck durch einen Helm, Zug durch eine straffe Frisur)
- Bluthochdruck

Allgemeine Fragen und Anforderung von weiterem Informationsmaterial:

Entweder per Mail unter:

info@diasporal.de

oder telefonisch unter der Servicenummer:

+49 (0) 89 - 99 65 53-0.

Ebenfalls können Sie sich auch an den Protina-Außendienst wenden.

Hinweis: Fragen wurden von den Teilnehmenden des WebSeminars gestellt. Beantwortet wurden diese von Dr. Julia Clavel (Managerin Scientific Affairs bei Protina Pharm. GmbH).