

BVPTA-THEMENMONAT FRAUENGESUNDHEIT „MAGNESIUM UND FRAUENGESUNDHEIT“



MITTWOCH, 5. MÄRZ 2025

Frauengesundheit liegt uns am Herzen!

Zahlen-Daten-Fakten

Lebenserwartung

- Die Lebenserwartung von Frauen steigt seit vielen Jahrzehnten an ☺
- 2019/2021 lag sie ab Geburt bei 83,4 Jahren > plus um 5% seit 1991
- Männer haben eine Lebenserwartung von 78,5 Jahren
- Im Alter von 65 Jahren – werden Frauen im Durchschnitt 86 Jahre alt, gleichaltrige Männer etwa 83 Jahre.
- Warum Leben Frauen länger als Männer? Viele Faktoren spielen eine Rolle:
- Gesundheitsverhalten (Tabak, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, riskantes Verhalten, gesundheitsschädigende Arbeitsbedingungen)

Quelle: Robert-Koch Institut Broschüre Frauengesundheit 2023

Frauengesundheit liegt uns am Herzen!

Zahlen-Daten-Fakten

Körperlich-sportliche Aktivität

- Fast die Hälfte der Frauen (47%) ist in der Freizeit mind. 2 Std./Woche aktiv
- Mehr als ein Drittel der Frauen (35%) erfüllt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für sportliche Aktivität (mind. 150 Min./Woche)
- Im Vergleich zu Männern treiben Frauen in ihrer Freizeit w e n i g e r Sport
- Fast ein Viertel (23%) der Frauen fährt mind. 1 Std./Woche mit dem Fahrrad (alltägliche Wege)

Quelle: Robert-Koch Institut Broschüre Frauengesundheit 2023

Wir wollen Frauen inspirieren und informieren!

Magnesium Power – Energie und Entspannung in allen Lebensphasen



Die magische 7

Unser Leben verläuft in Phasen.....

...auch bei der Frauengesundheit

- Unser Leben verläuft in Phasen – jede bringt Veränderungen mit sich, jede ist sowohl ein Ende als auch ein Beginn mit neuen Perspektiven.
- Oft hört und liest man von der „Magie der 7“ oder auch dem „verflixten 7. Jahr“.
- Und es ist in der Tat die Zahl 7, die in unserer Welt etwas Besonderes ist und uns fast Magisch umgibt: Die Woche hat 7 Tage, der Regenbogen 7 Spektralfarben, die Katze angeblich 7 Leben, wir verfügen über 7 Sinne, es gibt 7 Weltwunder, 7 Weltmeere, 7 Todsünden, 7 Chakren, 7 Zwerge, die Schneewittchen hinter den 7 Bergen behüten, und es gibt nicht zuletzt diesen Songtext, wonach wir alle über sieben Brücken geh'n müssen.
- Die 7 hat schon immer diese ganz spezielle Energie. So ist es naheliegend, dass viele Lebensphasen-Modelle unser Leben in 7-Jahres-Zyklen beschreiben.

Die magische 7

Unser Leben verläuft in Phasen.....

...in jedem Alter stellen wir uns Fragen ☺

- Welche Veränderungen treten im 7-Jahresrhythmus auf?
- Wie verändert sich unser Körper, wie unsere Persönlichkeit?
- Welche Bedürfnisse treten in den Vordergrund?



Die magische 7

Unser Leben verläuft in Phasen.....

...in jedem Alter stellen wir uns Fragen ☺

- Und für jede Zeitspanne können wir die Frage stellen und beantworten, wie uns Magnesium Diasporal® im Alltag unterstützen und begleiten kann.....
-damit wir uns in jeder Lebensphase auch immer ein bisschen wie im 7. Himmel fühlen☺.



MAGNESIUM

UNTERSTÜTZER IN VIELEN BEREICHEN DER FRAUENGESUNDHEIT

sorgt für

- ein funktionierendes Nervensystem
- eine normale Herzfunktion
- gesunde Knochen
- eine stabile Psyche

trägt bei zu

- einer leistungsfähigen Muskulatur
- der Energiegewinnung
- der Zellteilung



MAGNESIUM - BEDARF

WER MUSS BESONDERS DARAUF ACHTEN?

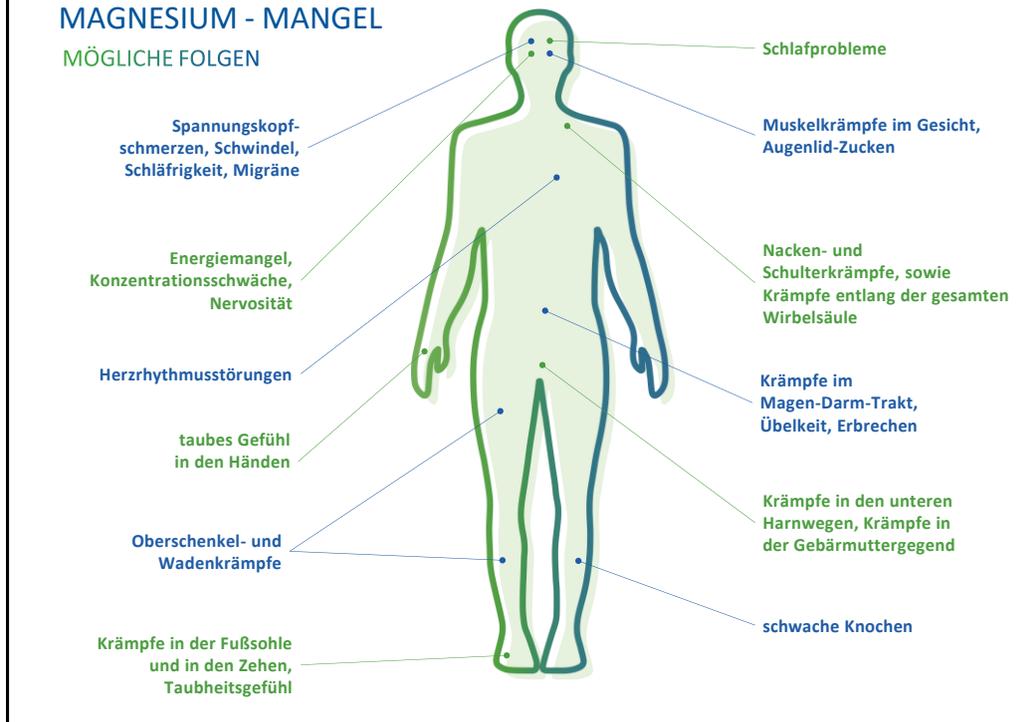


- Schwangere
- Körperlich und geistig Arbeitende
- Gestresste Menschen
- Diabetiker
- Herzpatienten
- Sportler

5

MAGNESIUM - MANGEL

MÖGLICHE FOLGEN



- Spannungskopfschmerzen, Schwindel, Schläfrigkeit, Migräne
- Energiemangel, Konzentrationsschwäche, Nervosität
- Herzrhythmusstörungen
- taubes Gefühl in den Händen
- Oberschenkel- und Wadenkrämpfe
- Krämpfe in der Fußsohle und in den Zehen, Taubheitsgefühl
- Schlafprobleme
- Muskelkrämpfe im Gesicht, Augenlid-Zucken
- Nacken- und Schulterkrämpfe, sowie Krämpfe entlang der gesamten Wirbelsäule
- Krämpfe im Magen-Darm-Trakt, Übelkeit, Erbrechen
- Krämpfe in den unteren Harnwegen, Krämpfe in der Gebärmuttergegend
- schwache Knochen

MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

WARUM IST MAGNESIUM FÜR FRAUEN SO WICHTIG?

Bedeutung für

- **Hormonelle Balance**
- > Menstruationszyklus
- > Wechseljahre



Einfluss auf

- das **psychische Wohlbefinden** und die **Stressbewältigung**
- **Energie-Stoffwechsel, Muskel-und Nervenfunktion**



MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

WANN IST MAGNESIUM FÜR FRAUEN BESONDERS WICHTIG?



- In **Schwangerschaft** und **Stillzeit**

- Frauen mit **Regelschmerzen/ prämenstruellem Syndrom (PMS)**



- Frauen in den **Wechseljahren**

- Frauen mit **Osteopenie/Osteoporose**



MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

WEITERE TYPISCHE SITUATIONEN

- Frauen mit **chronischem Stress**
- **Sportlerinnen**
- bei **unausgewogener Ernährung**
- Frauen, die **hormonelle Verhütungsmittel** einnehmen
- Frauen mit bestimmten Erkrankungen wie zB **Endometriose**

...ALSO EIGENTLICH FAST IMMER!

5

MAGNESIUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

WARUM HABEN SCHWANGERE EINEN ERHÖHTEN MG-BEDARF?

- **Wachstum** des Babys während der Schwangerschaft (Knochen, Muskeln, Nervensystem, Gewebe)
- **Schwangere braucht mehr Mg**, um die Veränderungen im Körper durch die Schwangerschaft zu bewältigen. Mehr Wohlbefinden mit Mg ^{*4}
- **Aufnahme** im Darm **nimmt ab** (SS-Übelkeit/-Erbrechen, Darmträgheit)
- **Mg-Konzentration** im Blut **nimmt ab** (Verdünnungseffekt, da mehr Blutvolumen in der SS), ^{*1-3}
- **Mg-Verlust** über die Nieren **nimmt zu**

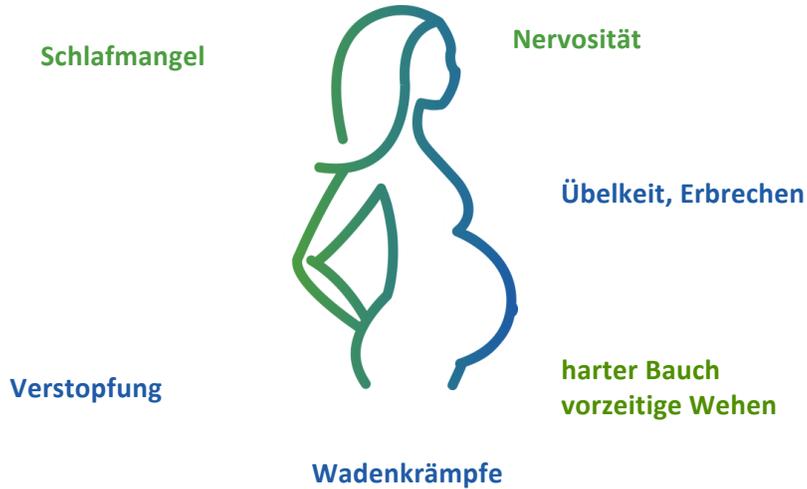


„Magnesium ist ein unverzichtbarer Mikronährstoff für Mutter und Kind“

¹ Eranova N.O. et al. 2013
² Orlova S. et al. 2021
³ Baloch G.H. et al. 2012
⁴ Yelverton C.A. et al. 2022

MAGNESIUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

TYPISCHE SYMPTOME EINES MAGNESIUM-MANGELS IN DER SCHWANGERSCHAFT



➔ „Magnesiummangel in der Schwangerschaft zeigt sich häufig in typischen Beschwerden“

MAGNESIUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

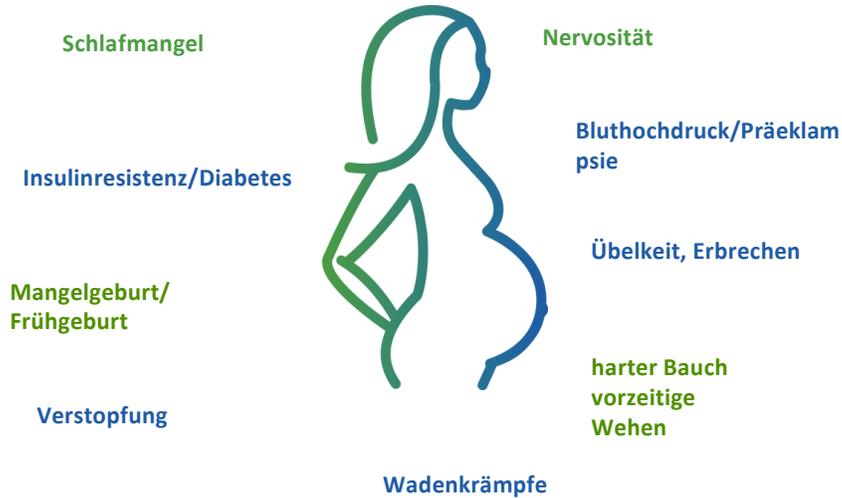
SCHWERWIEGENDE KONSEQUENZEN EINES MAGNESIUM-MANGELS IN DER SCHWANGERSCHAFT



➔ „Manche Folgen eines Magnesium-Mangels in der Schwangerschaft sind vielen unbekannt!“

MAGNESIUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

SYMPTOME EINES MAGNESIUM-MANGELS IN DER SCHWANGERSCHAFT



„Magnesiummangel in der Schwangerschaft hat weitreichende Konsequenzen“

MAGNESIUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

WOHLFÜHLEN UND GUTES TUN MIT MAGNESIUM IN DER SCHWANGERSCHAFT



„Magnesiumeinsatz in der Schwangerschaft hat schützende Wirkung!“

MAGNESIUM IN DER SCHWANGERSCHAFT

GANZ PRAKTISCH

- **Magnesium kann bis zur Geburt eingenommen werden!** - aber Dosis und Notwendigkeit sollten in den letzten 2-3 Wochen vor der Geburt mit der Ärztin reevaluiert werden - ggfs schrittweise reduzieren bei bisher hohen Dosen
- **Bis Geburt sogar indiziert bei:**
 - **Präeklampsie/hohem Blutdruck**
 - **Wadenkrämpfen**
- auf die **Rücksprache** mit ihrem **Arzt** oder ihrer **Hebamme hinweisen (oft kontroverse Ansichten!)**
- Zeichen für **zu viel Magnesium:**
-> **Durchfall** - Kann **therapeutisch bei Verstopfung** genutzt werden! Bei Durchfall einen Schritt zurück in der Dosis



MAGNESIUM AUCH IN DER STILLZEIT!

GANZ PRAKTISCH

- **Energiestoffwechsel:** Magnesium ist ein **Co-Faktor** in vielen enzymatischen Reaktionen, die **für die Energieproduktion** wichtig sind. Eine ausreichende Energieversorgung ist entscheidend für die Milchbildung.
- **Hormonsynthese:** Magnesium unterstützt die Funktion von Hormonen wie **Prolaktin**, das für die Milchproduktion notwendig ist.
- **Entspannung und Stressabbau**
-> Vorbeugung von Erschöpfung und Schlafproblemen
- **Muskelentspannung der Milchgänge** - Milch fließt leichter -> **weniger Milchstau!**
- Unterstützung des Kindes beim **Wachsen**
- **Stillende** Frauen sollten **etwa 390 mg Magnesium pro Tag** bekommen (Ernährung und ggfs Ergänzung)



„ Auch in der Stillzeit an Magnesium denken
- zB, wenn die Frauen eine Milchpumpe bestellen!“

MAGNESIUM IN SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT

GANZ PRAKTISCH



PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE APOTHEKE

Schwangere kommen wg unterschiedlicher Gründe in die Apotheke - Magnesium immer mitdenken!

- Früh-SS (Pat kauft Vitaminpräpat für SS)
- Übelkeit (kauft Antiemetika)
- Kopfschmerzen (kauft Kopfschmerztablette)
- Verstopfung (kauft ggfs Laxanzien oder fragt)
- Übergewicht zur Gestationsdiabetesprophylaxe (Blickdiagnose)
- Löst Milchpumpenrezept ein

- Schwangere einfach kurz fragen, wie es ihr geht (Stress/Unruhe/Schlafmangel heraushören)

Dosis-Empfehlungen Magnesium

- Prävention: 300-400 mg (bei regelmäßiger Einnahme über die Schwangerschaft)
- Akut: 300-600-(900) mg auf 2-3 Gaben verteilt
- Stillzeit: 300-450 mg tgl - verteilt auf 2-3 Dosen à 150mg

Einnahmehinweise

- Einnahme abends oder verteilt
- Mit Vitamin B6 kombinieren! (40-60mg tgl; Hilft zB doppelt gut gg Übelkeit)

➡ „Langfristige/regelmäßige Magnesium-Einnahme erleichtert die Schwangerschaft & Stillzeit“

MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

PMS UND REGELSCHMERZEN - SYMPTOME



Kopfschmerzen

Reizbarkeit



Stimmungsschwankungen

Regelschmerzen

MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

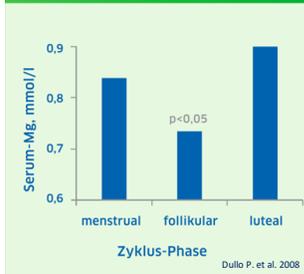
MAGNESIUM BEI PMS UND REGELSCHMERZEN



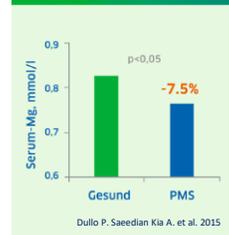
Beobachtungen

- Der Serum-Mg-Spiegel **ändert sich** signifikant **im Laufe des Menstruationszyklus** - auch bei gesunden Frauen
- 80-90% der Frauen im gebärfähigem Alter leiden unter **PMS-Symptomen**
- 55% der Frauen mit hormonellen Beschwerden haben einen **Magnesiummangel**
- **PMS-Patientinnen** weisen häufig ein **Absinken des Mg-Spiegels** auf, was mit einem erhöhten Risiko für PMS verbunden ist

Mg während des Menstruationszyklus



Mg bei Frauen mit PMS



MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

MAGNESIUM BEI PMS UND REGELSCHMERZEN

Kopfschmerzen

- Gefäßerweiterung
- Stabilisierung der Nervenreizweiterleitung
- Hemmung entzündlicher Botenstoffe (z. B. Prostaglandine)

Reizbarkeit

- Stabilisierung des Nervensystems
- Reduktion der Cortisolausschüttung
- Förderung der GABA-Aktivität



Stimmungsschwankungen

- Regulierung von Serotonin & Dopamin,
- Stressabbau durch Hemmung der HHN-Achse

Regelschmerzen

- Entspannung der Gebärmuttermuskulatur
- Hemmung von Prostaglandinen
- Regulation der Muskelkontraktion durch Calcium-Antagonismus

MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

MAGNESIUM - SANFTER „HELFER“ BEI PMS UND REGELSCHMERZEN



- **Muskelentspannung:** Magnesium entspannt die **glatte Muskulatur der Gebärmutter** und kann so krampfartige Schmerzen lindern.



- **Stressreduktion:** Es senkt den Kortisolspiegel und wirkt **beruhigend auf das Nervensystem**, was bei PMS-Stimmungsschwankungen hilft.



- **Entzündungshemmend:** Magnesium kann **entzündungsfördernde Stoffe** (z. B. Prostaglandine) **regulieren**, die während der Menstruation Schmerzen verursachen.



- **Hormonbalance:** Es unterstützt die Bildung von Progesteron und wirkt **regulierend auf hormonelle Schwankungen**.



"Magnesium wirkt sowohl gegen die Krämpfe als auch gegen emotionale Symptome wie Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen"

MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

MAGNESIUM - SANFTER „HELFER“ BEI PMS UND REGELSCHMERZEN



Für NERDS! - Magnesium wirkt auf mehreren pathophysiologischen Ebenen bei Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) - Für NERDS!

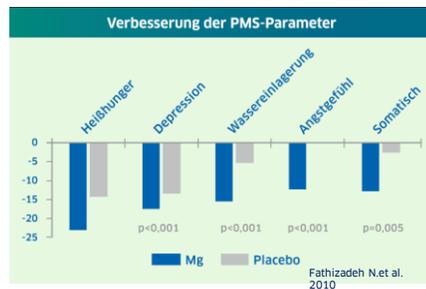
1. **Muskelentspannung durch Hemmung von Calcium-Einstrom**
 - Magnesium wirkt als natürlicher Calcium-Antagonist an der Zellmembran.
 - Magnesium **blockiert den Einstrom von Calcium** in die glatten Muskelzellen des Uterus und reduziert so deren Kontraktionsfähigkeit.
 - Dadurch entspannt sich die Uterusmuskulatur, und krampfartige Schmerzen nehmen ab.
2. **Senkung der Prostaglandin-Synthese**
 - Ein hoher Prostaglandinspiegel (besonders PGE2 und PGF2α) führt zu verstärkten Uteruskontraktionen und damit zu Dysmenorrhoe.
 - Magnesium kann die Freisetzung von Prostaglandinen hemmen und so die Schmerzintensität reduzieren.
3. **Vasodilatation und verbesserte Durchblutung**
 - **Magnesium fördert die Gefäßerweiterung** (durch Hemmung der Freisetzung von Vasokonstriktoren wie Endothelin-1).
 - Eine **bessere Durchblutung** des Myometriums verringert ischämische Schmerzen, die durch eine reduzierte Sauerstoffversorgung entstehen (ähnlich wie Wärme)
4. **Senkung der Schmerzempfindlichkeit über NMDA-Rezeptoren**
 - NMDA-Rezeptoren spielen eine Schlüsselrolle in der Schmerzübertragung.
 - Magnesium ist ein nicht-kompetitiver Antagonist am NMDA-Rezeptor.
 - **Durch die Blockade dieser Rezeptoren kann Magnesium die zentrale Schmerzverarbeitung modulieren und Schmerzen lindern.**
5. **Stressreduktion und Einfluss auf das vegetative Nervensystem**
 - Magnesium reguliert die HHN-Achse und **senkt die Ausschüttung von Stresshormonen** wie Cortisol und Adrenalin.
 - Da Stress die Schmerzempfindlichkeit erhöhen kann, trägt Magnesium auch indirekt zur Schmerzlinderung bei.

MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

MAGNESIUM - SANFTER „HELFER“ BEI PMS UND REGELSCHMERZEN

Mg-Supplementierung

- **reduziert** signifikant die **Intensität der Menstruationsschmerzen** (Benassi L. et al. 1992) und den Schweregrad der Dysmenorrhoe (Willmzig C.P.K. 1994)
- **verringert** den Schweregrad der Menstruationsbeschwerden während der PMS-Zeit; der Rückgang korreliert mit dem Anstieg des intrazellulären Mg-Spiegels (Facchinetti F. 1991)
- **Reduziert** signifikant diverse **PMS-Symptome** (Heißhunger, Depression, Wassereinlagerung, Angst, andere körperliche Beschwerden) (Fathizadeh N. et al. 2010)



MAGNESIUM IN DER FRAUENGESUNDHEIT

MAGNESIUM - SANFTER „HELFER“ BEI PMS UND REGELSCHMERZEN



PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE APOTHEKE

Wichtige Hinweise für die Beratung:

Soforthilfe!

Wenn Patientinnen nach Schmerzmitteln bei Regelschmerzen fragen, **denken Sie immer auch an Magnesium!** Magnesium kann Schmerzmittel überflüssig machen oder Gebrauch reduzieren

Regelmäßige Einnahme betonen!

Bei PMS und Regelschmerzen zeigt Magnesium **oft erst nach 2-3 Zyklen eine deutliche Wirkung**

Dosis-Empfehlungen:

- **Prävention:** 300-400 mg (bei regelmäßiger Einnahme über den Zyklus)
- **Akut:** 300-600-(900) mg auf 2-3 Gaben verteilt (Einnahme ab Zyklustag 14)

Einnahmehinweise

- Einnahme **abends oder verteilt**
- **Mit Vitamin B6 kombinieren**



„Langfristige/regelmäßige Magnesium-Einnahme erleichtert den Alltag!“

MAGNESIUM IN DER PERI- UND POSTMENOPAUSE

TYPISCHE WECHSELJAHRES-BESCHWERDEN



MAGNESIUM IN DER PERI- UND POSTMENOPAUSE

WOHLFÜHLEN IN DEN WECHSELJAHREN MIT MAGNESIUM



MAGNESIUM IN DER PERI- UND POSTMENOPAUSE

ENERGIE - STRESS/UNRUHE - SCHLAF - DEPRESSION



Magnesium ist für die Funktion eines gesunden Gehirnstoffwechsels unerlässlich

- Ohne Magnesium kann ATP (unsere Energiewährung!) nicht aktiv genutzt werden, da es als **Mg-ATP-Komplex** vorliegen muss.
- Mg ist an der **Stressverarbeitung** beteiligt -> u.a. Ausschüttung von **GABA**, einem beruhigenden Neurotransmitter.
- Ein **niedriger Mg-Spiegel** und eine unzureichende Mg-Zufuhr erhöhen das **Risiko für psychische Erkrankungen wie depressive Verstimmungen, Hyperaktivität und Angstzustände**
- Sowohl **akute** als auch **chronische Schlafstörungen** führen zu einer signifikanten **Abnahme des intrazellulären Mg-Spiegels**
- Umgekehrt **verbessert** eine Mg-Supplementierung **die Schlafqualität**

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE APOTHEKE

Dosis-Empfehlungen:

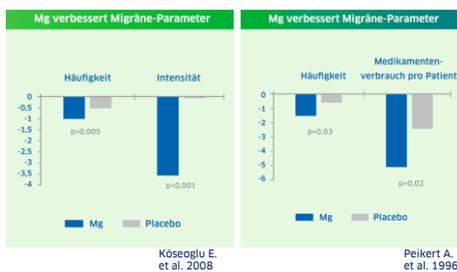
- **300 mg** Magnesiumcitrat am Abend zur Schlafförderung
- **2 x 300mg oder 3 x 150mg** zur Verbesserung der Energie, bei Depressionen

Einnahmehinweise

- Mit **Melatonin** und **L-Tryptophan** zur Nacht für den Schlaf
- Mit **B-Vitaminen & ggfs Taurin** für den Energiestoffwechsel

MAGNESIUM IN DER PERI- UND POSTMENOPAUSE

MIGRÄNE & BRAINFOG



➔ Supplementierung von Mg-Citrat (Magnesium-Diasporal®) **reduzierte** signifikant die **Häufigkeit** und **Intensität von Migräneanfällen** und den **Schmerzmittelverbrauch**.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE APOTHEKE



Dosis-Empfehlungen:

- **300-600 mg** Magnesiumcitrat tgl

Einnahmehinweise

- Einnahme **verteilt über den Tag**
- In Kombi mit **B-Vitaminen**, insbesondere **B6** und **Coenzym Q10**

MAGNESIUM IN DER PERI- UND POSTMENOPAUSE

OSTEOPOROSE

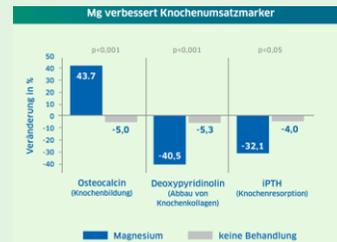


Die Knochen sind der größte Magnesiumspeicher im Körper

- 50-60% des Gesamtkörper-Mg befindet sich in den Knochen

Der Magnesiumgehalt korreliert mit der Knochenstärke. Magnesiummangel ist ein Risikofaktor für Osteoporose.

- Der Mg-Gehalt im Knochen **nimmt im Alter ab**
- Eine höhere **Mg-Aufnahme erhöht die Knochenmineraldichte**
- **Magnesium ist notwendig für die Aktivierung von Vitamin D** und die **Einlagerung von Calcium in die Knochen**.
- **Niedrigere Mg-Werte** und eine **geringe Mg-Zufuhr** über die Nahrung **erhöhen das Risiko von Knochenbrüchen**



Aydin H. et al. 2010

➔ Bei postmenopausalen Frauen mit Osteoporose verändert die **Supplementierung mit Mg-Citrat** (Magnesium-Diasporal®) signifikant die Marker für den Knochenumsatz, was auf einen **geringeren Knochenabbau** hindeutet.

MAGNESIUM IN DER PERI- UND POSTMENOPAUSE

OSTEOPOROSE - PRAKTISCH



PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE APOTHEKE

Dosis-Empfehlungen:

Prävention: 300–600 mg Magnesiumcitrat tgl - am besten **abends** (Schlaf, Entspannung...)

Kombi-Empfehlungen:

- **Vitamin D3 + K2** - fördert die Calciumaufnahme & verhindert Ablagerungen in Gefäßen
- **Calcium + Magnesium** → Synergistische Wirkung für die Knochenmineralisation.
- **Collagen-Peptide + Silizium** → fördern die Knochendichte und Elastizität.



➔ Risikogruppen für Osteoporose ansprechen!

- **Postmenopausale Frauen**
→ Sinkender Östrogenspiegel beschleunigt den Knochenabbau
- **Langzeit-Cortison-Nutzerinnen**
→ Erhöhtes Osteoporoserisiko
→ Magnesium + Calcium + Vitamin D besonders wichtig.
- **Vegetarierinnen/Veganerinnen**
→ Mangel an Vitamin D & K2 möglich
→ gezielte Supplementierung sinnvoll.

BERATUNG KONKRET

WICHTIGE BERATUNGSHINWEISE FÜR KUNDINNEN:

- ✓ **Magnesium** am besten **abends** nehmen (wirkt muskelentspannend).
- ✓ **Calcium** am besten **morgens oder mittags** (fördert den Knochenstoffwechsel)

⚠ **Nicht gleichzeitig mit Eisen oder hochdosiertem Calcium** einnehmen (hemmt gegenseitig die Aufnahme)

⚠ **Säureblocker & Cortison beachten** → Beide erhöhen das Osteoporoserisiko & hemmen Magnesium-/Calciumaufnahme

⚠ **Nicht gleichzeitig mit Kaffee**

Mit **150-300mg** Magnesium täglich macht Frau nichts verkehrt
Magnesiumcitrat wird am schnellsten aufgenommen (akute Wirkung)



BERATUNG KONKRET

WICHTIGE BERATUNGSHINWEISE FÜR KUNDINNEN:

Geeignete Galeniken von Magnesiumcitrat & ihre Anwendung

- **Lutschtabletten** → Langsame Freisetzung, ideal für eine kontinuierliche Magnesiumversorgung
- **Trinkgranulat** → Schnellere Aufnahme, geeignet bei akutem Bedarf oder für Personen mit Schluckproblemen
- **Direktgranulat* (Sticks ohne Wasser)** → Praktisch für unterwegs, schnelle Resorption, SS-Erbrechen

Je nach individuellen Vorlieben und Verträglichkeit kann die passende Darreichungsform gewählt werden.



*Direktsticks enthalten eine Kombination aus Citrat/Oxid

BERATUNG KONKRET

WICHTIGE BERATUNGSHINWEISE FÜR KUNDINNEN

„Bekomme ich nicht genug Magnesium über die Nahrung? - Ich ernähre mich sehr gesund“

Magnesiumverluste im Alltag berücksichtigen

→ versteckte Verluste durch Stress, Koffein, Alkohol, bestimmte Medikamente (z. B. PPI, Diuretika, Pille) und intensiven Sport.

Böden sind nährstoffärmer als früher

→ Durch intensive Landwirtschaft enthalten viele Lebensmittel weniger Magnesium als noch vor Jahrzehnten. Selbst **magnesiumreiche Lebensmittel wie Nüsse & Vollkornprodukte** haben heute oft niedrigere Werte.

Absorption hängt von der Verdauung ab

→ Reizdarm/Gastritis/PPI können die **Aufnahme von Magnesium aus der Nahrung stark verringern**. Viele Menschen nehmen nur ca. 30–50 % des Magnesiums aus der Nahrung tatsächlich auf.

Akuter Bedarf erfordert oft gezielte Supplementierung

→ Bei Symptomen wie **Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder PMS** reicht die Nahrung oft nicht aus, da akuter Magnesiummangel nicht schnell genug über die Ernährung ausgeglichen wird.



„Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis, aber Magnesiumverluste, verminderte Aufnahme und ein erhöhter Bedarf in bestimmten Lebensphasen machen eine gezielte Supplementierung oft sinnvoll.“ 😊

MAGNESIUM-DIASPORAL® SORTIMENTSÜBERSICHT



Bei Magnesiummangel

- zum Lutschen
- zum Schlucken
- zum Trinken

Für die Basisversorgung

- zum Trinken
- zur Direkteinnahme

Für den erhöhten Bedarf

- zum Trinken
- zur Direkteinnahme
- zum Schlucken

MAGNESIUM DIASPORAL® PRO SORTIMENTSÜBERSICHT



Muskeln und Knochen

Magnesium + Vitamin D₃ + Vitamin K₂

- 2-Phasen Tablette
- zur Direkteinnahme
- (Maracujageschmack)

Einschlafen und Erholen

Magnesium + Melatonin

- 2-Phasen Tablette
- zur Direkteinnahme
- (Zitronenverbene-Lavendel-Geschmack)

Muskeln und Nerven

Magnesium + B-Vitamine

- 2-Phasen Tablette
- zur Direkteinnahme
- (Schwarze-Johannis-beeren-Geschmack)

MAGNESIUM-DIASPORAL® MATERIALIEN



MAGNESIUM-DIASPORAL®

MATERIALIEN



UNTERSTÜTZUNG FÜR STÄRKE UND STABILITÄT: DIE BEDEUTUNG VON MAGNESIUM UND VITAMIN D₃ + K₂

Was fördert unsere Muskeln und Knochen?

Aktiv zu sein, ist vielen von uns wichtig. Dafür braucht unser Körper starke Muskeln, stabile Knochen und ein gesundes Abwehrsystem. Er verändert sich jedoch fortwährend im Laufe unseres Lebens. Dies kann Auswirkungen auf die Kraft unserer Muskeln und die Stabilität unserer Knochen haben. Dabei spielen Mikroelemente wie Magnesium und spezielle Vitamine eine wichtige Rolle.

Wer fit und vital bleiben will, kann etwas für seine Muskeln und Knochen tun. >>

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.



UNTERSTÜTZUNG FÜR ENTSPANNUNG: DIE ROLLE VON MAGNESIUM UND B-VITAMINEN

Wie wirkt sich Stress auf unsere Muskeln und Nerven aus?

Der Alltag erfordert oft viel Energie – wir stellen uns beruflichen Herausforderungen, kümmern uns um Familie und Alltag. Dieser Anforderungen nachzukommen, kann anstrengend sein und zu nervlicher und körperlicher Anspannung führen. Die Belastung verursacht häufig – auch scheinbar – Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Durch diese Stressreaktionen ist der Körper auf mehr Mineralstoffe und Vitamine angewiesen.

Wenn wir Stress ausgesetzt sind, können wir etwas für unsere Entspannung tun. >>

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.



BEI KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE: ERHÖHTER MAGNESIUMBEDARF!

Welche Arten von Kopfschmerz gibt es?

Insgesamt sind über 300 verschiedene Kopfschmerzarten bekannt. Dabei unterscheidet die Medizin zwischen Spannung- und Migränekopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen äußern sich durch einen dumpfen, drückenden bis ziehenden Schmerz im Bereich des gesamten Kopfes. Migränekopfschmerzen sind meist einseitig, folgen sich pochend, pulsierend an und werden oft von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Bei beiden Kopfschmerzarten sind die Betroffenen häufig überempfindlich gegenüber Licht und Lärm. Kopfschmerz- und Migränekatienten weisen oft einen Magnesiummangel im Blut auf.

Ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt wirkt sich positiv auf Kopfschmerzen und Migräne aus. >>

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.