



# BEI KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE: ERHÖHTER MAGNESIUMBEDARF!

## Welche Arten von Kopfschmerz gibt es?

Insgesamt sind über 300 verschiedene Kopfschmerzarten bekannt. Dabei unterscheidet die Medizin zwischen Spannungs- und Migränekopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen äußern sich durch einen dumpfen, drückenden bis ziehenden Schmerz im Bereich des gesamten Kopfes. Migränekopfschmerzen sind meist einseitig, fühlen 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 Migränepatienten weisen oft einen Magnesiummangel im Blut auf.

---

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

---



**Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.**

## WIE WIRKT SICH DER MAGNESIUMHAUSHALT AUF KOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE AUS?

Magnesiummangel führt zu einer Übererregbarkeit von Muskel- und Nervenfasern. Mögliche Folge: Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, die Spannungskopfschmerz auslösen können. Darüber hinaus kommt es zu einer Verengung der Gefäße im Gehirn, was zu einem Migräne-Anfall beitragen kann. **Daher ist es wichtig auf eine ausreichende Magnesiumversorgung zu achten.** Zudem führt Magnesium zur verminderten Ausschüttung körpereigener Stresshormone, die die Gefäßspannung erhöhen. Die Entspannung der Blutgefäße verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr. Magnesium wirkt günstig auf einen zu hohen Blutdruck. Ein normaler Blutdruck ist Voraussetzung für eine ausreichende Durchblutung des Gehirns.

## WIE GESTALTET SICH EINE SINNVOLLE MAGNESIUM-THERAPIE?

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die **tägliche Einnahme von 2 x 300 mg Magnesium aus körperfremdlichem Magnesium-**

**citrat über 3 Monate** sowohl die Anzahl der Migräneattacken als auch ihre Schmerzintensität verringern kann.

**Übrigens: Hochdosiertes Magnesium wird auch von der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zur Therapie und Prophylaxe von Migräne empfohlen!**

## WELCHES MAGNESIUM SOLLTE MAN EINNEHMEN?

Lebensmittel enthalten Magnesium in organischer Form, z. B. als Magnesiumcitrat. Dieses kommt ebenso als Baustein im Körper vor und ist daher sehr gut verträglich und schnell aktiv. Magnesium-Diasporal® 300 mg enthält deshalb 300 mg Magnesium aus reinem körperfremdlichen Magnesiumcitrat.

Das Diasporal®-Sortiment bietet unterschiedliche Darreichungsformen, Dosierungen und Geschmacksrichtungen – individuell passend für jeden Bedarf. Natürlich sind alle Diasporal®-Produkte frei von Laktose, Gluten, Jod und Konservierungsmitteln.

### EMPFEHLUNG BEI MAGNESIUMMANGEL



Organisch



Langzeiteffekt



Schnell



**Noch Fragen zu Magnesium-Diasporal®? Deine Apotheke berät dich gern.**

#### Weitere Informationen unter:

Protina Pharm. GmbH, 85737 Ismaning  
Tel. +49 89 996553 0 | Fax +49 89 963446  
info@diasporal.de | www.diasporal.com

**Magnesium-Diasporal® 300 mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat)** Anwendungsgebiet: Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels. Enthält Saccharose (Zucker) und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Protina Pharm. GmbH, 85737 Ismaning