



# MUSKEL- UND WADENKRÄMPFE: TYPISCH BEI MAGNESIUMMANGEL.

## Wie kommt es zu einem Muskelkrampf?

Wer sie schon einmal erlebt hat, weiß: Muskel- und Wadenkrämpfe sind sehr schmerzhaft und unangenehm. Besonders nachts. Normalerweise sorgt Magnesium dafür, dass sich ein Muskel nach der Anspannung (Kontraktion) wieder entspannt. Bei einem Mangel ist dagegen die Erregbarkeit der Muskulatur erhöht – Muskeln ziehen sich unkontrolliert zusammen und krampfen. Deshalb zählen Muskelkrämpfe zu den typischen Symptomen eines Magnesiummangels.

---

Was Magnesiummangel verursachen kann  
und was man dagegen tun kann.

---



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

## WELCHE URSACHEN KÖNNEN ZU EINEM MAGNESIUMMANGEL FÜHREN?

### Lebenssituationen

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Stress • Sport • Diäten
- übermäßiger Alkoholkonsum

### Medikamente

- Entwässerungsmittel (Diuretika)
- Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer)

### Krankheiten

- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes)
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Kopfschmerzen und Migräne

## WAS LÄSST SICH GEGEN MUSKEL- UND WADENKRÄMPFE TUN?

Sind sie durch Magnesiummangel bedingt, hilft nur eins: die regelmäßige Einnahme von hochdosiertem Magnesium. So lässt sich ein Mangel zuverlässig ausgleichen und Mangelsymptomen entgegenwirken. **Die Einnahme sollte über einen längeren Zeitraum (mindestens 4 bis 6 Wochen) und in ausreichend hoher Dosierung erfolgen.**

Zur Therapie eines Magnesiummangels gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine tägliche Dosis von 300 mg Magnesium an.

## WELCHES MAGNESIUM SOLLTE MAN EINNEHMEN?

Lebensmittel enthalten Magnesium in organischer Form, z. B. als Magnesiumcitrat. Es ist als Baustein im Körper sehr gut verträglich und schnell aktiv. Magnesium-Diasporal® 300 mg enthält deshalb die angegebene Tagesdosis von 300 mg Magnesium aus reinem körperfreundlichen Magnesiumcitrat. So lässt sich einem Magnesiummangel effektiv vorbeugen.

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