



# Magnesium- Ratgeber

# Körperfreundliches **EXPRESS\*** Magnesium

\* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1.</b> Kleine Magnesiumkunde	3
<b>2.</b> Gesunder Magnesiumhaushalt	4
<b>3.</b> Bedarfsgerechte Magnesiumversorgung	7
<b>4.</b> Magnesiummangel und die Folgen	10
<b>5.</b> Warum körperfreundliches EXPRESS®-Magnesium?	12
<b>6.</b> Diasporal®-Sortiment im Überblick	15
<b>7.</b> Grundwissen zur richtigen Einnahme	26

## KLEINE MAGNESIUMKUNDE

Magnesium gehört zu den sogenannten essenziellen Stoffen. Es ist lebensnotwendig, kann jedoch vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Magnesium ist an mehr als 300 Vorgängen im Körper beteiligt. Magnesium reguliert beispielsweise das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und gewährleistet dadurch das reibungslose Funktionieren des gesamten Muskelapparates. Für sämtliche energieabhängigen Vorgänge in unserem Organismus ist Magnesium unverzichtbar.

### Magnesium – Baustein des Lebens

In der Natur kommt Magnesium vor allem im Gestein der Erdkruste, aber auch im Meerwasser und im Farbstoff Chlorophyll in allen grünen Pflanzen vor. Der menschliche Organismus enthält etwa 26 g Magnesium, der größte Teil davon (60 %) ist in den Knochen gespeichert und trägt zur Knochenfestigkeit bei. Zudem spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und bei der Funktion des Nervensystems.

### Magnesium – täglich auf den Tisch

In pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln kommt Magnesium zwar weit verbreitet vor, jedoch variiert der Gehalt beträchtlich. Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Getreideprodukte weisen einen hohen Magnesiumgehalt auf. Auch Heil- und Mineralwässer dienen als Magnesiumquelle.

## MAGNESIUMHAUSHALT

### Stimmt Ihr Magnesiumhaushalt?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als tägliche Magnesiumzufuhr für einen Erwachsenen 300 bis 400 mg – abhängig von Alter und Geschlecht (vgl. Tabelle). Einseitige Ernährung (z. B. Diäten, Fast Food) und Magnesiumverlust durch industrielle Weiterverarbeitung und Zubereitung haben eine unzureichende Magnesiumversorgung zur Folge. Stress sowie sportliche Aktivität können ebenfalls zu einem Magnesiumverlust führen.

#### Referenzwerte für die empfohlene Magnesiumzufuhr (mg/Tag)

	männlich	weiblich
<b>Säuglinge</b>		
0 bis unter 4 Monate	24 mg	24 mg
4 bis unter 12 Monate	60 mg	60 mg
<b>Kinder</b>		
1 bis unter 4 Jahre	80 mg	80 mg
4 bis unter 7 Jahre	120 mg	120 mg
7 bis unter 10 Jahre	170 mg	170 mg
10 bis unter 13 Jahre	230 mg	250 mg
13 bis unter 15 Jahre	310 mg	310 mg
<b>Jugendliche/Erwachsene</b>		
15 bis unter 19 Jahre	400 mg	350 mg
19 bis unter 25 Jahre	400 mg	310 mg
25 bis unter 51 Jahre	350 mg	300 mg
51 bis unter 65 Jahre	350 mg	300 mg
65 Jahre und älter	350 mg	300 mg
<b>Schwangere</b>		310 mg
<b>Stillende</b>		390 mg

### Magnesiumgehalt in Lebensmitteln

Alle Angaben erfolgen in mg Magnesium pro 100 g des Lebensmittels:

#### Hoher Magnesiumgehalt > 150 mg/100 g

Weizenkleie	550 mg
Kürbiskerne	535 mg
Sonnenblumenkerne	420 mg
Weizenkeime	308 mg
Schokolade	290 mg
Cashewnüsse	270 mg
Erdnüsse	163 mg
Reis (unpoliert)	157 mg

#### Mittlerer Magnesiumgehalt 50–150 mg/100 g

Haferflocken	140 mg
Bohnen (weiß)	130 mg
Erbsen	120 mg
Vollkornbrot	90 mg
Nudeln	67 mg
Garnelen	67 mg
Heringsfilet	61 mg
Spinat	58 mg

#### Niedriger Magnesiumgehalt < 50 mg/100 g

Bananen	36 mg
Emmentaler (45 % i. Tr.)	33 mg
Lachs	29 mg
Forelle	27 mg
Schweinefleisch (Filet)	22 mg
Rindfleisch (Filet)	21 mg
Vollmilch	12 mg
Joghurt	12 mg

**Empfehlung:**  
täglich  
300 bis 400 mg  
Magnesium

## Test



**Einseitige Ernährung**  
(z. B. Fast Food, Diäten) kann zu einer  
Magnesiumunterversorgung führen.

### Testen Sie Ihre Magnesiumversorgung

- Wachen Sie nachts häufiger wegen schmerzhafter Wadenkrämpfe auf?
- Treten öfter Muskelverspannungen auf, z. B. nach körperlicher oder sportlicher Betätigung?
- Haben Sie ab und zu Augenlidzucken?
- Leiden Sie unter Muskelschmerzen, besonders im Bereich des Nackens und der Schultern?
- Verspüren Sie öfter ein Taubheitsgefühl bzw. Kribbeln in Armen und Beinen?
- Nehmen Sie regelmäßig entwässernde Medikamente, Abführmittel oder blutdrucksenkende Arzneimittel (ACE-Hemmer) ein?
- Leiden Sie unter Migräne?
- Fühlen Sie sich häufig gestresst?
- Sind Sie Diabetiker?

### Ihre Test-Auswertung

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf eine unzureichende Magnesiumversorgung sein. Durch die regelmäßige Einnahme von Magnesium-Diasporal® kann eine ausreichende Magnesiumversorgung gewährleistet bzw. ein erhöhter Magnesiumbedarf gedeckt werden. Ihr Apotheken-Team berät Sie gern.

## BEDARFSGERECHTE MAGNESIUMVERSORGUNG

### Leiden Sie öfter unter Krämpfen und Verspannungen?

Wenn Sie in Ruhe oder bei Belastung (etwa in der Nacht oder bei sportlicher Betätigung) häufiger spontane Muskelkrämpfe verspüren, ist dies ein ziemlich sicheres Signal für einen akuten Magnesiummangel. Zum Ausgleich sollte regelmäßig und langfristig ein hoch dosiertes Präparat eingenommen werden (z. B. Magnesium-Diasporal® 300mg, Trinkgranulat).

### Sind Sie Diabetiker?

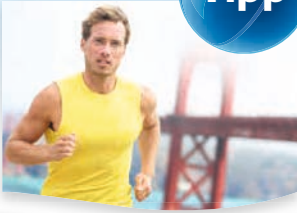
Aufgrund der beeinträchtigten Blutzuckerregulation ist bei Diabetikern auch die Nierenfunktion verändert, wodurch besonders bei schlecht eingestelltem Blutzuckerspiegel Magnesiumverluste über den Urin entstehen. Daher ist besonders bei Diabetes mellitus auf eine ausreichende Magnesiumversorgung zu achten (z. B. mit Magnesium-Diasporal® 300 mg, Trinkgranulat).

### Sind Sie schwanger oder stillen Sie?

Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Eine ausreichende Magnesiumversorgung der Mutter ist für den ungestörten Ablauf der Schwangerschaft und die gesunde Entwicklung des Kindes besonders wichtig.

Da Schwangere häufig geschmacksempfindlich sind, gibt es geschmacksneutrale Varianten (z. B. Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA Kapseln).

## Tipp



*Sportler sollten besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.*



### Nehmen Sie viele Medikamente ein?

Entwässerungs- und Abführmittel führen zu einer erhöhten Ausscheidung von Magnesium über die Nieren. Die Folge: Magnesiumverlust. Durch eine gestörte Magnesiumaufnahme können auch Verwender von Magensäureblockern (Protonenpumpenhemmer) von einem Magnesiummangel betroffen sein. Beugen Sie daher bei länger andauernder Einnahme dieser Medikamente einem Magnesiummangel vor!

### Treiben Sie aktiv Sport?

Durch die erhöhte Muskelaktivität und durch starkes Schwitzen verbraucht bzw. verliert der Körper beim Sport Magnesium. Um Muskelfunktion und Leistung langfristig zu erhalten, sollten Sportler deshalb den entstandenen Magnesium- und Flüssigkeitsverlust nach dem Sport schnell ausgleichen (z. B. durch Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA, Trinkgranulat).

### Haben Sie viel Stress?

Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin verengen die Gefäße, was wiederum den Blutdruck und den Puls erhöht. Magnesium gilt als Anti-Stress-Mineral, da es zu einer normalen Funktion des Nervensystems beiträgt.

### Machen Sie eine Diät?

Diäten, die eine Gewichtsreduktion durch kalorienarme Ernährung bewirken sollen, sind oft sehr einseitig und decken nicht den täglichen Magnesiumbedarf. Häufig ist ein Magnesiummangel die Folge.

### Sind Sie über 60 Jahre alt?

Mit zunehmendem Alter sinkt die körperliche Aktivität und damit die Nahrungsaufnahme – der Magnesiumbedarf bleibt jedoch unverändert hoch. Gleichzeitig werden magnesiumreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte gemieden, weil diese oft schwer verdaulich sind. Ältere Menschen sollten daher besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.

### Sind Sie Migräne-Patient?

Migräne-Patienten weisen oft einen Magnesiummangel auf, der Verspannungen von Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur verstärkt. Gefäßnerven im Kopfbereich werden dadurch erregt und reagieren schmerzhaft. Hoch dosiertes Magnesium (600 mg pro Tag) wird deshalb auch zur Vorbeugung gegen Migräne empfohlen (z. B. 2x täglich Magnesium-Diasporal® 300 mg, Trinkgranulat).



Bei  
Migräne  
600 mg  
pro Tag

*Migräne-Patienten weisen oft einen Magnesiummangel auf.*



## MAGNESIUMMANGEL UND DIE FOLGEN

### Krämpfe und Verspannungen

Typische Anzeichen eines Magnesiummangels sind meist nächtlich auftretende schmerzhafte Wadenkrämpfe. Auch Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur können durch einen Magnesiummangel verstärkt werden.

Muskelverspannungen signalisieren eine erhöhte Anspannung des Körpers und treten meist in Verbindung mit Stress und Nervosität auf. Auch Zuckungen des Augenlids und Kribbeln in den Fingern sind häufige Anzeichen eines Magnesiummangels.

### Herzbeschwerden

Im Organismus ist Magnesium häufig der Gegenspieler von Calcium. Magnesium sorgt dafür, dass die meist anregende Wirkung des Calciums nicht überhandnimmt. Ein Magnesiummangel kann daher das Auftreten von Herzrhythmusstörungen begünstigen.

#### Tipp



Bei nächtlichen Wadenkrämpfen empfiehlt es sich, Magnesium abends vor dem Zubettgehen einzunehmen.



Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur können durch Magnesiummangel verstärkt werden.

### Auswirkungen auf das Nervensystem

Magnesium hemmt als Gegenspieler von Calcium die Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin. Ein Magnesiummangel äußert sich z. B. durch Nervosität und Konzentrationsschwäche sowie verminderte Leistungsfähigkeit und erhöhte Reizbarkeit.

### Die Bedeutung für die Knochen

Magnesium ist ein wichtiger Bestandteil der Knochen. Mehr als 60 % des Gesamtmagnesiums im Körper sind darin gespeichert. Magnesium ist am Knochenaufbau beteiligt und leistet einen entscheidenden Beitrag zur Festigkeit der Knochen.

Neben einer ausreichenden Calciumzufuhr sollte man daher auch auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten, um die Knochengesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten.

## WARUM KÖRPERFREUNDLICHES EXPRESS\*-MAGNESIUM?

### Magnesium-Diasporal® enthält bevorzugt Magnesiumcitrat

Lebensmittel enthalten Magnesium in organischer Form, z. B. als Magnesiumcitrat. Magnesiumcitrat kommt auch als Baustein im Körper vor und ist deshalb sehr gut verträglich und schnell aktiv. Aus diesem Grund enthalten fast alle Magnesium-Diasporal®-Produkte körperfreundliches Magnesiumcitrat.

**Organisches  
Magnesium  
CITRAT**

### Magnesium-Diasporal® 300 mg ist sinnvoll dosiert

Um einen Magnesiummangel wirksam auszugleichen, sollte auf die ausreichend hohe Magnesiumzufuhr geachtet werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt eine tägliche Dosis von 300 mg Magnesium zur Therapie eines Magnesiummangels an. Mit den Diasporal®-Produkten können Sie selbst entscheiden, ob Sie die Tagesdosis schon mit einer einzigen Einnahme abdecken oder über zwei bis drei Einnahmen pro Tag verteilen möchten.



MAGNESIUM

**Diasporal®**

### Wirkstoff und Dosierung – die Kombination für hohe Qualität

Für die gleichbleibend hohe Qualität von Magnesium-Diasporal® steht die Kombination aus hochwertigem Wirkstoff und sinnvoller Dosierung. Erst wenn beides stimmt, ist eine ausreichende Magnesiumversorgung gewährleistet.

Bei Magnesium-Diasporal® können Sie aus verschiedenen Darreichungsformen wählen, je nachdem, ob Sie Ihr Magnesium bevorzugt trinken, schlucken oder lutschen möchten.

Unterschiedliche Darreichungsformen, Dosierungen und Geschmacksrichtungen ermöglichen Ihnen eine ganz individuelle Auswahl des für Sie geeigneten Magnesiumpräparates aus dem Diasporal®-Sortiment.

**Das ist Qualität aus der Apotheke.**

Natürlich ist das gesamte Diasporal®-Sortiment frei von Laktose, Gluten, Jod und Konservierungsmitteln.

**Magnesium-Diasporal®  
erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke.**

## MAGNESIUM-DIASPORAL® – FÜR DEN TÄGLICHEN BEDARF

### Körperfreundliches **EXPRESS** Magnesium

Magnesium-Diasporal® 300 mg – mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Bei Magnesiummangel, der zu Muskelkrämpfen führen kann
- Vitalisiert die Muskeln
- 1x täglich – 24h Langzeiteffekt



diasporal.de

\* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt zur Therapie eines Magnesiummangels die Dosierung von 300 mg Magnesium pro Tag an.

Zur Unterstützung Ihrer täglichen Versorgung können ergänzend zur Ernährung 300 mg Magnesium eingenommen werden.



**Diasporal® 300 mg, Trinkgranulat**  
**Körperfreundliches EXPRESS\*-Magnesium:**  
**stark, direkt und nachhaltig**

Magnesium-Diasporal® 300 mg mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- 300 mg Magnesium pro Stick
- Leichter Orangengeschmack
- Nur 1x täglich
- Natürlich ohne künstliche Süß- und Farbstoffe, enthält Zucker (0,2 BE) und Natrium
- Schnell löslich in Wasser, Tee, Saft
- Sprudelt nicht

**Wirkstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat



**Tip** Einnahme am besten abends.



Packungsgrößen:  
 20 Sticks (N1)  
 50 Sticks (N2)  
 100 Sticks (N3)

**Apothekenpflichtiges Arzneimittel**

\* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

**Diasporal® 300 direkt, Direktgranulat**  
**Schnell und direkt:**  
**ideal für Aktive und für unterwegs**

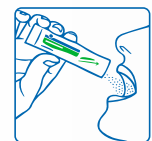
Das Direktgranulat kann schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und löst sich direkt im Mund.

- 300 mg Magnesium pro Stick
- Erfrischender Zitronengeschmack
- Nur 1x täglich
- Natürlich ohne künstliche Süß- und Farbstoffe, mit Süßungsmittel Sorbit
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,1 BE

**Inhaltsstoffe:** körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid



Packungsgrößen:  
 20 Sticks  
 50 Sticks



**Nahrungsergänzungsmittel**

## MAGNESIUM-DIASPORAL® – FÜR DEN ERHÖHTEN BEDARF

400 mg  
Magnesium



Die Diasporal® EXTRA-KLASSE enthält extra viel Magnesium und eignet sich besonders für alle, die einen erhöhten Magnesiumbedarf haben. Bereits ein Stick oder eine Kapsel versorgt Ihren Körper mit 400 mg Magnesium und trägt so zur Deckung eines erhöhten Magnesiumbedarfs bei.

**HOCH  
DOSIERT**  
mit 400 mg  
Magnesium

### Diasporal® 400 EXTRA, Trinkgranulat

Das Trinkgranulat der Diasporal® EXTRA-KLASSE enthält reines Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb ist Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA körperfreundlich und schnell aktiv.

- EXTRA viel mit 400 mg Magnesium pro Stick
- EXTRA fruchtig durch natürliches Orangensaftkonzentrat
- Nur 1x täglich
- Natürlich ohne Zucker, ohne künstliche Farbstoffe
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,2 BE

**Inhaltsstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat



Packungsgrößen:  
20 Sticks  
50 Sticks



Nahrungsergänzungsmittel

## Diasporal® 400 EXTRA direkt, Direktgranulat

Das Direktgranulat der Diasporal® EXTRA-KLASSE kann schnell und ohne Flüssigkeit eingenommen werden und löst sich direkt im Mund.

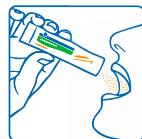
- EXTRA viel mit 400 mg Magnesium pro Stick
- EXTRA fruchtig durch natürliches Orangefruchtpulver
- Nur 1x täglich
- Natürlich ohne Zucker, ohne künstliche Süß- und Farbstoffe, mit Süßungsmittel Sorbit
- Hinweis für Diabetiker: 1 Stick enthält weniger als 0,1 BE

**Inhaltsstoffe:** körperfreundliches Magnesiumcitrat mit Magnesiumoxid



Packungsgrößen:

20 Sticks  
50 Sticks



Nahrungsergänzungsmittel

## Diasporal® 400 EXTRA Kapseln

Die Kapseln der Diasporal® EXTRA-KLASSE sind ideal für alle, die eine schnelle Magnesiumeinnahme ohne Geschmack bevorzugen.

- EXTRA viel mit 400 mg Magnesium pro Kapsel
- EXTRA praktisch in der wiederverschließbaren Dose
- Klein und leicht zu schlucken
- Nur 1x täglich
- Geschmacksneutral
- Natürlich ohne Süßstoffe, ohne Zucker
- Hinweis für Diabetiker: 1 Kapsel enthält 0 BE

**Inhaltsstoff:** Magnesiumoxid



**Tipp** Vor einer Mahlzeit einnehmen.



Packungsgrößen:

20 Kapseln  
50 Kapseln  
100 Kapseln

**EXTRA praktisch  
in der wieder-  
verschließbaren Dose**

Nahrungsergänzungsmittel

## MAGNESIUM-DIASPORAL® – FÜR DEN INDIVIDUELLEN BEDARF



Magnesium-Diasporal® gibt es auch in niedrigeren Dosierungen – zum Trinken, Schlucken oder Lutschen.

Geeignet für alle Altersgruppen, die einen niedrigeren Magnesiumbedarf haben.

### Diasporal® 100, Lutschtabletten Für unterwegs und zwischendurch: ideal für alle Altersgruppen

Die Lutschtabletten enthalten reines Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- 100 mg Magnesium pro Lutschtablette
- Milder Orangengeschmack
- 3x täglich
- Individuell dosierbar
- Enthält Zucker (weniger als 0,1 BE) und Süßstoff

**Wirkstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat

Jetzt milder  
im Geschmack



Packungsgrößen:  
50 Lutschtabletten (N2)  
100 Lutschtabletten (N3)

Apothekenpflichtiges Arzneimittel



**Diasporal® 150, Kapseln**  
**Praktisch und geschmacksneutral:**  
**ideal in Schwangerschaft und Stillzeit**

- 150 mg Magnesium pro Kapsel
- Klein und leicht zu schlucken
- 2x täglich
- Geschmacksneutral
- Natürlich ohne Süßstoffe, ohne Zucker (0 BE)

**Wirkstoff:** Magnesiumoxid



**Tip** Vor den Mahlzeiten einnehmen.



Packungsgrößen:  
50 Kapseln (N2)  
100 Kapseln (N3)

Apothekenpflichtiges Arzneimittel

**Diasporal® 250 aktiv, Brausetabletten**  
**Sprudel-aktiv mit viel Geschmack:**  
**ideal bei erhöhtem Flüssigkeitsbedarf**

Die Brausetabletten enthalten reines Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- 250 mg Magnesium pro Brausetablette
- Erfrischender Zitronengeschmack
- Nur 1x täglich
- Schnell und klar löslich
- Ohne Farbstoffe, ohne Zucker
- Hinweis für Diabetiker: 1 Brausetablette enthält weniger als 0,1 BE

**Inhaltstoff:** reines körperfreundliches Magnesiumcitrat



Packungsgrößen:  
20 Brausetabletten

**Schnell und klar löslich**

Nahrungsergänzungsmittel



## GRUNDWISSEN ZUR RICHTIGEN EINNAHME

### Mangelsituation vorbeugen und ausgleichen

Um einem Magnesiummangel vorzubeugen, sollte Magnesium täglich eingenommen werden. Bei akuten Mangelerscheinungen, wie z. B. Wadenkrämpfen, sollte die Einnahme unbedingt auch nach dem Abklingen der Beschwerden fortgeführt werden, da das Auffüllen der Magnesiumspeicher einige Zeit in Anspruch nimmt.

### Nebenwirkungen – kein Grund zur Sorge

Zu Beginn der Einnahme von Magnesium kann es gelegentlich zu weichem Stuhl bis hin zu Durchfall kommen, was unbedenklich ist und wieder abklingt.

Treten diese Erscheinungen im weiteren Verlauf auf, sollte die Magnesiumdosis reduziert werden, da Stuhlerweichung ein Anzeichen für das Erreichen der Aufnahmekapazität für Magnesium im Darm ist.

Überschüssiges Magnesium wird bei intakter Nierenfunktion mit dem Urin ausgeschieden, eine Überdosierung ist daher praktisch nicht möglich.

### Magnesium und Calcium – Abstand halten

Bei gleichzeitiger Einnahme von Magnesium und Calcium (z. B. 300 mg Magnesium und 1000 mg Calcium) können sich beide Mineralstoffe bei der Aufnahme im Darm gegenseitig beeinträchtigen.

Deshalb empfehlen wir zwischen der Einnahme von hochdosierten Magnesium- und Calciumpräparaten zwei bis drei Stunden Abstand zu halten.



**Tipp** Calcium morgens, Magnesium abends einnehmen. Dies gilt nicht für niedriger dosierte Kombinationspräparate.

### Wann sollten Sie Ihren Arzt fragen?

Bei schweren Nierenfunktionsstörungen und bei verlangsamttem Herzschlag (Bradykardie) sollte Magnesium nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Einige Arzneistoffe, wie z. B. Aminoglykosid-Antibiotika, Cisplatin und Cyclosporin A, führen zu einer beschleunigten Magnesiumausscheidung über die Niere, was eventuell eine Dosisanpassung erfordert.

Diuretika (Wassertabletten) und Magensäureblocker (wie Omeprazol und Pantoprazol) können einen Magnesiummangel verursachen.

Neben hoch dosiertem Calcium beeinflussen Eisen, Fluoride und Antibiotika aus der Gruppe der Tetracycline die Magnesiumaufnahme im Darm. Daher gilt bei gleichzeitiger Einnahme dieser Arzneistoffe auch ein Abstand von zwei bis drei Stunden.



**Protina**  
**Pharmazeutische Gesellschaft mbH**

Adalperostr. 37  
D-85737 Ismaning

Tel. +49 89-99 65 53-0  
Fax +49 89-96 34 46  
info@diasporal.de  
www.diasporal.de

**Wir beraten Sie gern.**

Apothekenstempel