



**DAS NEUE *pro***  
**VON DIASPORAL®.**  
**FÜR DEINE STÄRKE.**  
**FÜR DEINE ENTSPANNUNG.**

**Wissenswertes über das Zusammenspiel von Magnesium und Vitaminen.**

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

unser Leben hält unterschiedliche Herausforderungen für Körper und Geist bereit. Um Beruf, Familie und sozialen Kontakten, Fitness und Aktivität in der Freizeit gerecht zu werden, muss vieles zusammenpassen. Wir brauchen leistungsfähige Muskeln, starke Knochen und belastbare Nerven. Und wir brauchen lebenswichtige Mineralstoffe wie Magnesium, die in einem direkten Zusammenspiel mit Vitaminen genau diese Dinge erst ermöglichen.

Wir von Protina wissen das, weil wir seit über 100 Jahren hochwertige Produkte entwickeln, um Menschen in jedem Alter bedarfsgerecht mit Mineralstoffen wie Magnesium zu unterstützen. Mit Kompetenz, höchstem Qualitätsanspruch und Leidenschaft. Wir sind dein Spezialist für durchdachte Produkte mit Magnesium und Vitaminen!

In dieser Broschüre erfährst du, welche Kombinationen von Magnesium und Vitaminen sich sinnvoll ergänzen im Zusammenspiel von Muskeln und Nerven sowie Muskeln und Knochen. Für dein Leben in Bewegung.



Viel Spaß beim Kennenlernen wünscht

**Monika Tiedemann**

*Geschäftsführerin  
Protina Pharmazeutische GmbH*

## Deine Nerven und Knochen sind gefordert

Jede Lebensphase beansprucht uns unterschiedlich. Was braucht dein Körper gerade jetzt?

### Muskeln und Knochen

Ein aktiver Lebensstil ist vielen wichtig, möglichst bis ins hohe Alter. Jedoch verändert sich der Körper mit den Jahren, verliert etwa an Knochen- und Muskelmasse. Um den Veränderungen im Körper entgegenzuwirken, ist die Versorgung mit den richtigen Mikronährstoffen entscheidend: **Magnesium** unterstützt die Muskelfunktion. Gemeinsam mit **Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub>** trägt es zur Erhaltung starker Knochen bei. Diese Nährstoffe unterstützen sich gegenseitig in ihrer Funktion und sind aufeinander angewiesen. Zusammen mit starken Abwehrkräften sind das die besten Voraussetzungen, um ein selbstbestimmtes Leben zu genießen.



### Muskeln und Nerven

Wenn vieles zusammenkommt, verlangt uns das Leben einiges ab. Studium, Haushalt, Kinder und Karriere wollen abwechselnd oder sogar gleichzeitig unter einen Hut gebracht werden. Das fordert nicht nur viel körperliche, sondern auch geistige Energie. Unsere Belastbarkeit ist dabei nicht immer gleichermaßen vorhanden und auch nicht unerschöpflich. Die ausreichende Zufuhr wichtiger Vitalstoffe wie **Magnesium und B-Vitamine** ist deshalb wesentlich, um belastungsbedingte Verspannungen – häufig im Nacken – zu verarbeiten und entspannt den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.



## Wie Magnesium und Vitamine zusammenwirken

Magnesium ist als essenzieller Mineralstoff an einer Vielzahl von Prozessen im Körper beteiligt – oft in direktem Zusammenspiel mit Vitaminen und manchmal auch in gegenseitiger Abhängigkeit. Gemeinsam sind Magnesium und Vitamine einfach unverzichtbar für ein gesundes und aktives Leben.

**Magnesium** gilt als „Mineral der inneren Stabilität“, weil es für die **psychische Funktion** wichtig ist.

Magnesium unterstützt die **Entspannung der Muskulatur** und ist somit auch für den **Herzmuskel** von Bedeutung.

Magnesium trägt zur Stabilisierung der **Knochen** bei, sorgt für die Knochenmineralisation und unterstützt das Knochenwachstum.



**Vitamin D<sub>3</sub>** regelt den Einbau von Calcium in die **Knochen** und sorgt so für deren Stabilität und Festigkeit. Es trägt auch zur Erhaltung der **Muskelkraft** (z. B. Greif- und Beinkraft) bei. Weiterhin leistet es einen Beitrag zu einer normalen Funktion der **Abwehrkräfte**.

**B-Vitamine** (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>) sind von großer Bedeutung für den Aufbau, die Funktionsfähigkeit und die Regeneration von **Nervenzellen** und unseren **Energiestoffwechsel**. Gerade in Stresssituationen benötigt unser Körper mehr von ihnen.



**Vitamin K<sub>2</sub>** ist an der Steuerung des Abbaus und der Neubildung von **Knochensubstanz** beteiligt und ermöglicht gemeinsam mit Vitamin D<sub>3</sub> den Calcium-Einbau in die Knochen.

### Ohne den anderen funktioniert es nicht:

Magnesium ist beteiligt an der Umwandlung und Aktivierung von Vitamin D, während Vitamin D für die Magnesiumaufnahme wichtig ist.

Vitamin B<sub>6</sub> braucht Magnesium, um in seine aktive Form umgewandelt zu werden. Für die Aufnahme von Magnesium in die Zellen spielt wiederum die Beteiligung von Vitamin B<sub>6</sub> eine Rolle.

## Versorgung: „Ungenügend“. Aber wieso eigentlich?

Die Ursachen für eine Unterversorgung mit Magnesium und Vitaminen können ganz unterschiedlich sein. Nicht immer ist die Ernährung schuld. Erfahre hier, wie es dazu kommen kann.

### WIE HOCH IST MEIN MAGNESIUMBEDARF?

Magnesium ist an über 600 Vorgängen in unserem Körper beteiligt. Es gewährleistet nicht nur, dass der gesamte Muskelapparat reibungslos funktioniert – auch sämtliche energieabhängigen Prozesse könnten ohne das lebenswichtige Mineral nicht ablaufen. Weil unser Körper selbst kein Magnesium herstellen kann, ist es wichtig, dass wir jeden Tag ausreichend davon zu uns nehmen. Um den Magnesium-Bedarf täglich zu decken, gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) einen Schätzwert für die angemessene Zufuhr bei Erwachsenen von 300 bis 350 mg Magnesium abhängig vom Geschlecht. Eine

zu geringe Versorgung kann unter anderem durch einseitige Ernährung, starke körperliche Belastung oder die Einnahme von Medikamenten bedingt sein.

### WIE ENTSTEHT EINE UNTERVERSORGUNG AN B-VITAMINEN?

B-Vitamine müssen über die Nahrung zugeführt werden, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Bei Personen mit unausgewogener Ernährung oder bei Resorptionsstörungen tritt eine Unterversorgung oft für mehrere B-Vitamine gleichzeitig auf. Vitamin B<sub>12</sub> ist zudem fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten, dies stellt bei Menschen mit geringem Fleischkonsum oder mit veganer

Ernährungsweise ein Problem dar. Ältere Personen sind häufig mit Vitamin B<sub>12</sub> unterversorgt, weil es ihnen oft an einem speziellen Transport-Protein fehlt, das für die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> benötigt wird. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann eine erhöhte Ausscheidung oder verminderte Aufnahme bedingen.

### ZU WENIG VITAMIN D?

80 bis 90 Prozent des Bedarfs an Vitamin D produziert unser Körper selbst. Es entsteht, wenn Sonnenlicht auf unsere Haut trifft. Über die Nahrung nehmen wir dagegen nur etwa 10 bis 20 Prozent zu uns. Laut Robert Koch-Institut (RKI) weist ein Drittel der 18- bis 79-Jährigen eine unzureichende Vitamin-D-



Versorgung auf, vor allem in der dunklen Jahreszeit, wenn viel weniger Sonnenlicht an die Haut gelangt. Auch nimmt mit zunehmendem Alter die Vitamin-D-Synthesefähigkeit der Haut um mehr als die Hälfte ab.

### WIE ACHE ICH AUF MEINEN VITAMIN-K-HAUSHALT?

Vitamin K ist ein essenzieller Nährstoff und muss über die Nahrung zugeführt werden. Zu den Vitamin-K-reichen Lebensmitteln gehören grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Rosenkohl und Spinat sowie Hülsenfrüchte wie Linsen und (Kicher-)Erbsen. Eine Unterversorgung von Vitamin K kann durch eine entsprechend ungenügende, aber auch durch eine extrem fettarme Ernährung oder verschiedene Medikamente verursacht werden. Mit steigendem Alter nimmt zudem der Bedarf an Vitamin K zu.

## Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Knochen\*

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium, Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> in hochdosierter Kombination für Muskeln, Knochen und Abwehrkräfte.



Hochdosiert



Vitamine



Vegan



Zuckerfrei



Glutenfrei



Laktosefrei

Um uns stark, fit und vital zu fühlen, benötigen wir gesunde Muskeln, Knochen und Abwehrkräfte. Hierzu leistet Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Knochen einen sinnvollen Beitrag:

- \* Magnesium unterstützt eine normale **Muskelfunktion**.
- \* Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> tragen zur Erhaltung normaler **Knochen** bei. Vitamin D<sub>3</sub> leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des **Immunsystems**.

Für die Gesundheit von Knochen und Muskulatur ist die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen von wesentlicher Bedeutung. Magnesium, Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> ergänzen sich in ihrer Funktion.

Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Knochen kannst du in zwei Formen einnehmen:



### Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Knochen direkt

Direktsticks für die schnelle Einnahme unterwegs, ohne Wasser

- ✓ Lösen sich direkt im Mund
- ✓ Mit fruchtig-frischem Maracuja-Geschmack
- ✓ Nur 1 x täglich\*

### Magnesium Diasporal® Pro DEPOT Muskeln und Knochen

Einzigartige patentierte 2-Phasen-Tabletten mit Sofort- und Langzeitfreisetzung

- ✓ Leicht zu schlucken durch Überzug mit angenehmem Vanillegeschmack
- ✓ Einfaches Teilen durch Bruchkerbe
- ✓ Nur 1 x täglich\*

\* Jede Tagesdosis enthält: 300 mg Magnesium (80 % NRV), 75 µg Vitamin K<sub>2</sub> (100 % NRV) und 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D<sub>3</sub> (1000 % NRV).

## Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Nerven\*

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium und B-Vitaminen in hochdosierter Kombination für Muskeln und Nerven.



Hochdosiert



Vitamine



Vegan



Zuckerfrei



Glutenfrei



Laktosefrei

Um den Herausforderungen des Alltags z. B. in Beruf, Studium und Familie gewachsen zu sein, benötigen wir gesunde Muskeln und Nerven. Hierzu leistet Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Nerven einen sinnvollen Beitrag:

- \* Magnesium unterstützt eine normale **Muskelfunktion**.
- \* Die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zur normalen Funktion des **Nervensystems** und des **Energiestoffwechsels** bei.

Für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und speziellen B-Vitaminen von wesentlicher Bedeutung. Magnesium und B-Vitamine ergänzen sich gegenseitig in ihrer Funktion.

Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Nerven  
kannst du in zwei Formen einnehmen:



### Magnesium Diasporal® Pro Muskeln und Nerven direkt

Direktsticks für die schnelle Einnahme  
unterwegs, ohne Wasser

- ✓ Lösen sich direkt im Mund
- ✓ Mit Schwarze-Johannisbeeren-Geschmack
- ✓ Nur 1 x täglich\*



### Magnesium Diasporal® Pro DEPOT Muskeln und Nerven

Einzigartige, patentierte 2-Phasen-Tabletten mit Sofort- und Langzeitfreisetzung

- ✓ Leicht zu schlucken durch Überzug mit angenehmem Vanillegeschmack
- ✓ Einfaches Teilen durch Bruchkerbe
- ✓ Nur 1 x täglich\*

\* Jede Tagesdosis enthält: 300 mg Magnesium (80 % NRV), 1,1 mg Vitamin B<sub>1</sub> (100 % NRV), 1,4 mg Vitamin B<sub>2</sub> (100 % NRV), 1,4 mg Vitamin B<sub>6</sub> (100 % NRV) und 2,5 µg Vitamin B<sub>12</sub> (100 % NRV).





## Noch Fragen oder Interesse an weiteren Infos?

Nimm gerne Kontakt zu uns auf!

Deutschland:  
Tel. +49 89 996 553 0  
info@diasporal.de

Österreich:  
Tel. +43 800 040 000 3  
info@diasporal.at



magnesiumdiasporal



@magnesiumdiasporal



Magnesium Diasporal

ERFAHRE MEHR ÜBER ALLE  
MAGNESIUM® DIASPORAL  
PRODUKTE AUF



DIASPORAL.COM  
DIASPORAL.AT

Protina Pharm. GmbH  
Adalperostr. 37 | D-85737 Ismaning

## Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

Magnesium unterstützt eine normale Muskelfunktion. Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei. Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.



Papier besteht aus 100 %  
recyclierten Altfasern