

Lebenswichtiger Mineralstoff



Magnesium ist für eine Vielzahl von Abläufen im Organismus zuständig. Ein **Defizit** wirkt sich negativ auf zahlreiche Organe und Körperfunktionen aus.

Fast jeder hat sie schon einmal erlebt: Schmerzhaftes Wadenkrämpfe kommen unverhofft und rauben in der Nacht den Schlaf. Die Muskulatur zieht sich dabei zusammen und bleibt für Sekunden bis Minuten starr. Eine mögliche Ursache ist ein Magnesiummangel. Ferner können Verspannungen der Nacken-, Hals- und Schultermuskulatur auftreten. Weitere Indizien einer Unterversorgung sind Zuckungen des Augenlids und Kribbeln in den Fingern. Die Symptome treten insbesondere in Verbindung mit Belastungen und Unruhe auf, da das Magnesiumdefizit das Stressgeschehen im Organismus verstärkt.

Funktion des Naturminerals Der menschliche Organismus kann Magnesium nicht selber herstellen. Daher ist es für uns essenziell, das heißt, es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Viele tierische und pflanzliche Lebensmittel sind Magnesiumquellen. Dazu gehören Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse. Der Gehalt schwankt jedoch beträchtlich.

© Alle Diasporal®-Fotos: Protina Pharm. GmbH

Im Körper eines Erwachsenen stecken etwa 26 Gramm des Elements. Es trägt vor allem zur Stabilität der Knochen bei, denn rund 60 Prozent des gesamten Magnesiums werden hier gespeichert. Ein weiterer beachtlicher Teil befindet sich in der Skelettmuskulatur. Viele Organe werden durch Magnesium unterstützt. Als natürlicher Gegenspieler von Kalzium reguliert es dessen anregende Wirkung, sodass auch der Herzmuskel von einer ausreichenden Magnesiumversorgung profitiert. Im Stoffwechsel dient Magnesium als Kofaktor für etwa 300 Enzyme. Daher gewährleistet es Prozesse wie die Energiegewinnung, Zellregeneration oder die Sauerstoffnutzung. Auch beim Aufbau von Eiweißen und der DNA, Träger der genetischen Information, spielt der Mineralstoff eine wichtige Rolle.

Mangel rechtzeitig erkennen

Wird eine beginnende Magnesiumunterversorgung nicht behandelt, können ernsthafte Konsequenzen auftreten. Ein Defizit äußert sich durch Reizbarkeit, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität und ein allgemeines Schwächegefühl. Auch Herzbeschwerden und die typischen Wadenkrämpfe können Anzeichen dafür sein, dass die nötige Menge des Mineralstoffs fehlt. Zudem trägt eine unzureichende Versorgung langfristig zur Osteoporose bei. Bei Schwangeren deuten vorzeitige Wehen auf einen Mangel hin. Sport und Stress können den Magnesiumbedarf erhöhen. Fast Food, Diäten und einseitige Ernährung können einen Magnesiumverlust zur Folge haben, der Bedarf ist in diesen Fällen erhöht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Zufuhr zwischen 300 und 400 Milligramm Magnesium.

Ursachen Diäten, eine zu geringe Nahrungsaufnahme insbesondere im Alter, Alkoholismus und chronische Darm- oder Nierenerkrankungen können für eine Unterversorgung des

Spurenelements verantwortlich sein. Auch ein erhöhter Bedarf kommt als Ursache in Betracht: Schwangere und Stillende sind nicht immer in der Lage, die optimale Menge über die Ernährung zu erreichen. Sportler, die durch das Schwitzen und die vermehrte Muskelaktivität viel Magnesium verbrauchen, gehören zu den Risikogruppen, wie beispielsweise auch Diabetiker. Ist ihr Blutzuckerspiegel schlecht eingestellt, kommt es zu Magnesiumverlusten über den ausgeschiedenen Urin.

Entkrampfen mit Magnesium-Diasporal® Häufig klagen Geplagte in der Apotheke über die nächtlichen Beinkrämpfe und andere typische Anzeichen eines Mangels. Nun heißt es für Sie, die Kunden kompetent zu beraten und ihnen aus der Reihe der angebotenen Produkte, das optimale

stoffs und die geeignete Darreichungsform. Für eine einwandfreie Bioverfügbarkeit ist die Magnesiumverbindung ausschlaggebend. Besonders gut kann der Organismus Verbindungen in organischer Form wie Magnesiumcitrat verwerten. Dabei handelt es sich um einen körpereigenen Baustein, der gut verträglich ist. In fast allen Diasporal®-Produkten ist daher diese Verbindung enthalten. Das Diasporal®-Sortiment bietet eine große Auswahl: Magnesium als Trinkgranulat ist ideal für Sportler, um gleichzeitig Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Optimal für unterwegs ist der praktische Stick mit dem Direktgranulat zur Einnahme ohne Wasser. Beide Darreichungsformen sind mit 300 Milligramm Magnesium oder als Diasporal® 400 EXTRA mit 400 Milligramm und extra fruchtigem Orangengeschmack erhältlich.

SERVICE DER EXTRA-KLASSE FÜR IHRE APOTHEKE

Bestellen Sie Ihr Diasporal®-Paket für die Beratung:

- + 1 Sortimentsübersicht für die gezielte Beratung
- + 1 praktische Beratungskarte mit Zusatzempfehlungen
- + 20 Magnesium-Ratgeber zur Abgabe an Ihre Kunden

Jetzt anfordern bei: Protina Pharm. GmbH, Adalperostraße 37, 85737 Ismaning, Tel. 0 89/99 65 53-0, E-Mail: info@diasporal.de, Internet: www.diasporal.de.

Magnesiumpräparat zu empfehlen. Die informative Diasporal®-Homepage www.diasporal.de unterstützt Sie durch einen interaktiven Magnesium-Bedarfs-Test. Mit dessen Hilfe erhalten Sie Hinweise, ob Ihr Kunde ausreichend versorgt ist und welches Produkt geeignet ist.

Der feine Unterschied Drei wichtige Aspekte machen das ideale Präparat aus: eine sinnvolle Dosierung, eine gute Bioverfügbarkeit des Wirk-

Wer lieber mehrere Portionen zu sich nimmt, kann drei Mal täglich Tabletten mit 100 Milligramm lutschen. Geschmacksneutral und daher besonders für Schwangere geeignet sind die Diasporal®-Kapseln. Sie enthalten 150 Milligramm und werden zwei Mal täglich geschluckt. Da alle Diasporal®-Produkte laktose- und glutenfrei sind, können sie auch problemlos von Patienten mit Zöliakie und Laktoseintoleranz eingenommen werden. ▶

► **Tipps für Zusatzempfehlung**

Wenn Patienten mit folgenden Beschwerden zu Ihnen in die Apotheke kommen, können Sie Ihnen Magnesium-Diasporal® als hilfreiche Unterstützung empfehlen:

- Bei Sodbrennen oder Gastritis (Omeprazol, Pantoprazol): Die Therapie mit Protonenpumpeninhibitoren kann zu Magnesiummangel führen.

citrat eine ausgezeichnete Bioverfügbarkeit zeigt. Deshalb ist es körperfreundlich und schnell aktiv.

- Migräne (Triptane, Ibuprofen, ASS): Verspannungen und Gefäßverengung können mögliche Auslöser für Migräne sein. Studien zeigen: schon zwei Briefchen Diasporal® 300, täglich reduzieren die Attackenhäufigkeit

versorgung mit Magnesium trägt zur Insulinresistenz bei. Ideale Zusatzempfehlung: Diasporal® 400 EXTRA. Extra stark mit 400 mg Magnesium, ohne Zucker.

Gut beraten Geben Sie Ihren Kunden noch einige Hinweise mit auf den Weg: Zur Vorbeugung eines Mangels und bei akuten Zuständen der Unterversorgung sollte der Mineralstoff täglich ergänzt werden. Auch wenn die Verspannungen oder nächtliche Beinkrämpfe abklingen, müssen Patienten die Einnahme eine Zeit lang fortsetzen. So können die Speicher wieder aufgefüllt werden. Kommt es im Zuge der Einnahme zu weichem Stuhl oder Durchfall, ist das kein Grund zur Besorgnis. Dies sind in der Regel lediglich Anzeichen dafür, dass die Aufnahmekapazität des Minerals im Darm erreicht ist. In diesem Fall heißt es die Dosierung herabzusetzen. Oft sind Kunden unsicher, ob sie Magnesium gleichzeitig mit Kalzium zuführen dürfen. Erklären Sie, dass sich beide Substanzen hoch dosiert, bei gleichzeitiger Aufnahme gegenseitig stören können. Die Einnahme im Abstand von mindestens drei Stunden ist sinnvoll. Dasselbe gilt für Medikamente mit Fluoriden, Eisen und für Tetracyclin-Antibiotika. Das Zytostatikum Cisplatin, das Immunsuppressivum Ciclosporin A und Aminoglykosid-Antibiotika aktivieren die Magnesiumausscheidung. PTA und Apotheker sollten die Patienten in der Beratung auf solche Wechselwirkungen hinweisen. Betroffenen mit Bradykardie oder schweren Nierenfunktionsstörung ist zu raten, Magnesium erst nach ärztlicher Rücksprache einzunehmen. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)



Diasporal® 300 ist in diesen Fällen eine ideale Ergänzung. Der Vorteil ist, dass das hierin enthaltene Magnesiumcitrat keine Magensäure zur Resorption benötigt. Das Trinkgranulat enthält keine Süßstoffe, ist mild im Geschmack und sprudelt nicht.

- Bei Verspannungen und Muskelbeschwerden (Diclofenac, Diazepam): Magnesiummangel führt zu einer erhöhten Erregbarkeit von Muskeln und Nerven auch hier die ideale Therapie: Diasporal®300, da Magnesium-

und Schmerzintensität – unter anderem durch eine gefäßerweiternde Wirkung und dadurch verbesserte Durchblutung bestimmter Gehirnareale [1].

- Bluthochdruck (z. B. Diuretika: Thiazide, Furosemid): Diuretika führen zu erhöhter Magnesiumausscheidung. Idealer Ausgleich: Hochdosiert mit Magnesium-Diasporal® 300, 300 mg Magnesium pro Briefchen [2].
- Diabetes (z. B. Insulin, orale Antidiabetika wie Metformin oder Glibenclamid) Eine Unter-

[1] Köseoglu et al., Magnesium Research 2008; 2(2): 101-108

[2] Vormann J. Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Jahrgang 4 1, Nr. 4/2012, S. 185 - 186

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat). Zusammensetzung: 1 Briefchen Granulat (5 g) enthält Magnesiumcitrat 1830 mg. Magnesiumgehalt: 295,7 mg = 12 mmol = 24 mval. Sonstige Bestandteile: Saccharose, Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin, naturidentische Aromastoffe. **Magnesium-Diasporal® 150**, Kapseln (Wirkstoff: Magnesiumoxid). Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält Magnesiumoxid 250 mg. Magnesiumgehalt: 150,8 mg = 6 mmol = 12 mval. Sonstige Bestandteile: Microcristalline Cellulose, Macrogol 6000, Macrogolsteart 2000, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid E171, Natriumdodecylsulfat. **Magnesium-Diasporal® 100**, Lutschtabletten (Wirkstoff: Magnesiumcitrat). Zusammensetzung: 1 Lutschtablette enthält Magnesiumcitrat 610 mg. Magnesiumgehalt: 98,6 mg = 4 mmol = 8 mval. Sonstige Bestandteile: Xanthangummi, Calciumbehenat, Natriumcyclamat, Saccharose, Citronensäure, Cellulosepulver. **Magnesium-Diasporal® 100 Orange**, Lutschtabletten (Wirkstoff: Magnesiumcitrat). Zusammensetzung: 1 Lutschtablette enthält Magnesiumcitrat 610 mg. Magnesiumgehalt: 98,6 mg = 4 mmol = 8 mval. Sonstige Bestandteile: Xanthangummi, Calciumbehenat, Natriumcyclamat, Saccharose, Citronensäure, Cellulosepulver, Aromastoffe, Farbstoff E104. Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder sonstigen Bestandteilen; bei Magnesium-Diasporal® 100/-100 Orange und -300 zusätzlich: Bradykardie Erregungsüberleitungsstörungen am Herzen, hereditäre Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharose-Isomaltase-Mangel. Nebenwirkungen: Stuhlerweichung; bei Magnesium-Diasporal® 100/-100 Orange und -300 zusätzlich: Müdigkeitserscheinungen bei hochdosierter und längerandauernder Anwendung. Magnesium-Diasporal® 100/-100 Orange und -300: Enthält Saccharose. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning, www.protina.de

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel
ab Seite 52, notieren Sie
die Buchstaben der richtigen
Antworten auf einer Karte
und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort: »Magnesium«

Postfach 1180

65837 Sulzbach (Taunus)

Fax: 0 61 96/76 67-269

E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
31. Juli 2012

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe
sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Aus-
schluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich
benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht
möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich
einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinn-
versands an die Protina Pharm. GmbH weitergegeben wird.

Das können Sie gewinnen

1. PREIS:

Genuss pur! Ein Aufenthalt für zwei Personen im Königs-
hof Hotel-Resort ****Superior in Oberstaufen im Allgäu.
Drei Übernachtungen im DZ Komfort inklusive reich-
haltigem und gesundem Frühstücksbuffet sowie Verwöhn-
halbpension. Exklusive Kurtaxe und An-/Abreise.



Der Preis wurde von der Protina Pharm. GmbH zur Verfügung gestellt.



GEWINNSPIEL Magnesium



1. Welcher Mineralstoff wirkt gegen
nächtliche Wadenkrämpfe?

- A Magnesium
- B Eisen
- C Zink



2. Welches sind die drei wichtigen Argumente für ein gutes
Magnesiumpräparat?

- A Dosierung, Darreichungsform, Einnahme.
- B Dosierung, Bioverfügbarkeit, Darreichungsform.
- C Dosierung, Bioverfügbarkeit, Stabilität.

3. Wann ist Magnesium eine hilfreiche Zusatzempfehlung?

- A Zahnschmerzen
- B Migräne
- C Haarausfall