



## Noch Fragen oder Interesse an weiteren Infos?

Nimm gerne Kontakt zu uns auf!

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



magnesiumdiasporal



@magnesiumdiasporal



Magnesium Diasporal



DIASPORAL.COM

MEHR TIPPS FÜR EINE GESUNDE SCHLAFHYGIENE:

Protina Pharm. GmbH  
Adalperostr. 37 | 85737 Ismaning



Papier besteht aus 100 % recycelten Altfasern

## Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

<sup>1</sup>Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird. <sup>2</sup>Magnesium trägt zur normalen Zellteilung und zur normalen Eiweißsynthese bei. <sup>3</sup>P.M. Magazin. Ausgabe 01/2014. © Gruner + Jahr AG & Co KG. <sup>4</sup>(Magnesium-Diasporal® Einschlafen® und Erholen direkt ist) anstelle von Zucker mit Xylit gesüßt, was zur Erhaltung der Zahnmineralisierung beiträgt.

NEU

## Magnesium-Diasporal® Pro Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen

Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium, Melatonin, Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>. Für die Regeneration<sup>2</sup>, von der du geträumt hast.



hochdosiert



Melatonin



vor Schlafengehen



zuckerfrei



vegan

Um Körper und Geist regenerieren zu können, benötigen wir ausreichend erholsamen Schlaf. Gerade das Einschlafen kann durch unsere moderne Lebensweise heute oft schwerfallen. Hierbei leistet Magnesium-Diasporal® Pro Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen einen sinnvollen Beitrag:

<sup>1</sup>Melatonin unterstützt dabei, die **Einschlafzeit** zu verkürzen. Magnesium, Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> tragen zur normalen Funktion von **Nerven und Energiestoffwechsel** bei. Magnesium und Vitamin B<sub>6</sub> leisten einen Beitrag zur normalen Funktion der **Psyche**.

Magnesium-Diasporal® Pro Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen wird einmal täglich ca. 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen.

FÜR DEIN LEBEN IN BEWEGUNG | DIASPORAL®

Magnesium-Diasporal® Pro Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen kannst du in zwei Formen einnehmen:



### Magnesium-Diasporal® Pro Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen direkt

Direktsticks für die schnelle Einnahme vor dem Schlafengehen, ohne Wasser

- ✓ 300 mg Magnesium und 1 mg Melatonin pro Stick
- ✓ mit Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>
- ✓ mit Xylit<sup>4</sup> – kann auch nach dem Zähneputzen eingenommen werden.
- ✓ milder Zitronenverbene-Lavendel-Geschmack



Direktsticks



Melatonin



### Magnesium-Diasporal® Pro DEPOT Einschlafen<sup>1</sup> und Erholen

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

- ✓ 300 mg Magnesium und 1,5 mg Melatonin (1,0 mg Sofort-Phase + 0,5 mg Langzeit-Phase)
- ✓ mit Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>
- ✓ enthält L-Tryptophan
- ✓ Bruchkerbe für einfaches Teilen



patentiert



Melatonin

NEU



# MAGNESIUM-DIASPORAL® pro EINSCHLAFEN<sup>1</sup> UND ERHOLEN. FÜR DIE REGENERATION<sup>2</sup>, VON DER DU GETRÄUMT HAST.

Wissenswertes über Magnesium, Melatonin und B-Vitamine.

Stand 06.2024 Art. Nr. 1530693

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der heutige Lebensstil ist etwas für Ausgeschlafene: Wir managen den Berufs- und Familienalltag, wollen Freundschaften pflegen und körperlich fit bleiben. Gleichzeitig haben wir den Anspruch, dabei geistig wach und leistungsfähig zu sein. Um ihm gerecht zu werden, braucht unser Körper Energie. Die Voraussetzungen sind gesunder Schlaf und ausreichend Erholung. Dabei können wir unserem Körper helfen – mit einer guten Schlafhygiene und lebenswichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, kombiniert mit Melatonin und B-Vitaminen.

In dieser Broschüre erfährst du, was du selbst für gesunden Schlaf tun kannst und wie Magnesium, Melatonin und bestimmte B-Vitamine dazu beitragen. Für die Regeneration<sup>2</sup>, von der du geträumt hast.

Für dein Leben in Bewegung.

Viel Spaß beim Entdecken wünscht dein Team von Protina

### GUT ZU WISSEN

Etwa **24 Jahre<sup>3</sup>** unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen.



## Schlaf ist entscheidend für unsere Lebensqualität

Ohne Schlaf können wir nicht leben. In dieser Zeit regenerieren sich Körper und Geist, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Spannende Fakten zum Schlaf und Tipps für eine gute Schlafhygiene:

### GUT ZU BEACHTEN

Wichtige **Prozesse** finden im Schlaf statt: Blutdruck und Herzfrequenz sinken; Knochen, Muskeln und Organe regenerieren sich und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages.

**Magnesium** gilt als „Mineral für innere Stabilität“, weil es für unsere psychische Funktion und unsere Muskelfunktion wichtig ist. Melatonin unterstützt unseren Körper dabei, schneller einzuschlafen.

Ein fester **Tagesrhythmus** hilft dem Körper, sich auf das Einschlafen und Aufwachen einzustellen. **Tipp:** Dazu kann ein Schlaftagebuch wertvoll sein.

**Reduktion** vor dem Schlafengehen ist angesagt: Entspannung statt Aktivität, sanfte Musik statt Action-Film, das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen und ein möglichst abgedunkelter Raum.



Die **Ernährungsweise** hat einen wichtigen Einfluss auf den Schlaf. Koffein und Alkohol sollten wir vor dem Schlafengehen ebenso vermeiden wie schwere Mahlzeiten.

WEITERE TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF IM DIASPORAL® MAGAZIN:



**Melatonin:** Das „Schlafhormon“ wird im Gehirn produziert und stimmt Körper und Geist auf die Nachtruhe ein. Es erhöht somit die Einschlafbereitschaft und verkürzt die Einschlafzeit.

## Welche Bedeutung Magnesium, Melatonin und B-Vitamine haben

Magnesium spielt als lebensnotwendiger Mineralstoff auch beim Thema Schlaf eine wichtige Rolle – ebenso wie Melatonin, die Vitamine B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> sowie L-Tryptophan.

**L-Tryptophan:** Die essenzielle Aminosäure ist ein Baustein für Serotonin, das in Melatonin umgewandelt werden kann.

**Magnesium:** Der Mineralstoff ist an der Entspannung der Muskulatur beteiligt. Magnesium und die **Vitamine B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>** tragen zur normalen Funktion der Nerven bei. Zusammen mit L-Tryptophan bilden sie als Cofaktoren die Grundlage für eine funktionierende Melatonin-Produktion. Magnesium und **Vitamin B<sub>6</sub>** tragen zur normalen psychischen Funktion bei.

