

---

Subject: Magnesium als gluconat ?/ strike ?

Posted by [Angie65](#) on Wed, 07 Jun 2006 07:59:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ,

kann mir jemand sagen, ob es einen Unterschied macht, ob zb Magnesium oder auch Zink als gluconat verabreicht wird ? Mir sagt das leider nichts und ich bin auch nicht so recht fündig geworden beim Suchen. Für mich ist eigentlich nur wichtig, ob es einen Unterschied macht bei der Berechnung des Tagesbedarfes ? Ich nehme nämlich zurzeit 380 mg Magnesium, in dem Präparat, das ich demnächst nehmen möchte, sind aber nur 15 mg als gluconat enthalten. Das wäre dann natürlich zu wenig, wenn in dem Falle 15 mg = 15 mg sind.

Strike, wenn Du hier mitliest, noch eine Frage wegen Einnahme von Nährstoffen - zum x-ten male, ich weiß.....

In dem Präparat, das verkauft wird bei KPU sind ja verschiedene Sachen zusammen drin. Hochdosiertes Vit B, dann Zink, Magnesium und Mangan. Nun weiß ich ja von Dir, dass man Vit. B immer zum Essen nehmen soll, Zink dagegen meine ich nicht zum Essen. Das heißt also, dass man eines von beidem schon mal nicht optimal einnehmen kann, wenn man ein solches Kombipräparat wählt. Da aber nun 15 mg Zink (auch als Gluconat) aber eigentlich nicht viel sind, stimmst Du mir vielleicht zu, dass man dann Zink lieber noch zusätzlich nimmt - zeitlich getrennt ? Und möglicherweise auch nur kurmäßig dann ?

Ich steh da irgendwie doch auf dem Schlauch, was man da nun am Gescheitesten macht.

---