

---

Subject: Magnesiumpräparate - was-wann-wo und überhaupt??

Posted by [Gaby](#) on Wed, 14 Jun 2006 11:04:56 GMT

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

---

Folgendes Problem: Ich bekomme von vielen Magnesium Präparaten immer Magen und/oder Darmunpässlichkeiten (um es mal vornehm auszudrücken ). Liegt das wohl am Magnesium selbst oder an den anorganischen Verbindungen die als Füllstoffe für die Tabletten genommen werden?! Sind Dragees (zB von Verla) verträglicher als die Brausetabletten? Ich würde gerne einmal täglich Magnesium zuführen und nicht so gesplittet über den ganzen Tag verteilt, weil ich dann dauernd aufpassen müsste, was sich wann in der Resorption mit anderen NEM`s behindert. Welches Präparat ist empfehlenswert? Zum einen vom Preis/Dosierung zum anderen von der Verträglichkeit? Ich kann mir gar nicht vorstellen, das ich die einzige bin, die Probleme mit dem Magen-Darm bekommt, wenn sie Magnesium zuführt. Oder soll man Magnesium lieber nach einer Mahlzeit einnehmen um das Problem zu beheben??

Grüße v. Gaby

---