
Subject: magnesium...

Posted by [KamiKaTzE](#) on Thu, 19 Jul 2007 11:57:44 GMT

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

hallo ihr,

leider finde ich den beitrag nicht mehr, in dem es um die form des magnesiums ging - war das magnesiumCITRAT oder M.-Sulfat, welches vom körper besonders gut aufgenommen wird? könnte mir viell. jmd. ein gutes präparat nennen, was ihr so nehmt und welche dosierung die richtige ist?

danke,
K.

Subject: Re: magnesium...

Posted by [derPunkt](#) on Thu, 19 Jul 2007 12:05:10 GMT

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

magnesiumcitrat.

diasporal 300 granulat oder gleich reines magnesiumcitrat entweder auch aus der apo oder noch günstiger hier: <http://www.omikron-online.de>

ich hab beides mal genommen, aber irgendwie nicht mehr vertragen.

Subject: Re: magnesium...

Posted by [KamiKaTzE](#) on Thu, 19 Jul 2007 12:08:43 GMT

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

danke, punkt.

was ist mir verla 300? das hätte ich jetzt spontan genommen , ist doch auch citrat, oder?
vg

Subject: Re: magnesium...

Posted by [derPunkt](#) on Thu, 19 Jul 2007 12:55:51 GMT

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

achso, ja... ich hatte jetzt einfach nur aufgeschrieben, was ich genommen hab
