

---

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

---

---

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

Posted by [Claudi](#) on Wed, 14 Jun 2006 11:16:02 GMT

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

---

Hallo Gaby,

strike hatte schon mal was dazu geschrieben unter dem Beitrag "Magnesium als gluconat?".

Ich habe bisher Magnesiumorotat genommen. Habe keinerlei Magenprobleme. Citrat soll auch gut verträglich sein, welches ich mir jetzt auch bestellt habe.

Allerdings habe ich auch keinen empfindlichen Magen.

---

---

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

Posted by [Gaby](#) on Wed, 14 Jun 2006 11:25:47 GMT

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

---

Ah ja - hatte wohl wieder meine Lesebrille nicht auf. Stimmt, da unten ist ein Thread dazu. Magnesium Citrat als Granulat, also. Wo bestellt man denn sowas?

---

---

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

Posted by [Claudi](#) on Wed, 14 Jun 2006 12:24:00 GMT

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

---

Hallo Gaby,

ich habe mir Diasporal 300 bei medikamente-per-klick.de bestellt. Könnte natürlich sein, dass es das woanders noch günstiger gibt. Habe nicht sämtliche Seiten durchforstet.

---

---

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

Posted by [strike](#) on Wed, 14 Jun 2006 12:46:02 GMT

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

---

---

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

Posted by [Gaby](#) on Wed, 14 Jun 2006 14:39:20 GMT

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

---

Zitat: Folglich ein \*gesundes\* Abführmittel, für den, der so was benötigt.

\*Heul\* das genau IST ja gerade mein Problem, wobei bei mir scheinbar schon geringe Magnesiummengen ausreichen, um diesen Effekt zu erzielen. Ich könnte damit klarkommen, wenn ich nicht gleichzeitig auch stundenlang anhaltende Bauchkrämpfe dabei hätte. Da ich andere Brausetabletten wie Zink, Vitamin c usw. aber problemlos vertrage, habe ich den Verdacht, das es das Magnesium selbst ist, was diese Störungen verursacht. Ich werde aber mal das Diasporal ausprobieren - wenn es so gut verträglich ist...? Dann schau mer mal. Wie nehmt ihr es? Vor,- nach oder während des Essens?

Gruß Gaby

---

---

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

Posted by [strike](#) on Wed, 14 Jun 2006 15:00:35 GMT

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

---

---

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

Posted by [Claudi](#) on Sat, 17 Jun 2006 09:18:09 GMT

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

---

Hallo Gaby,

habe jetzt das Diasporal. 100 Briefchen à 300 g. Habe € 19 dafür bezahlt. In der Packungsbeilage steht: es kann zu Beginn der Einnahme gelegentlich zu weichen Stühlen bis hin zu Durchfällen kommen, die unbedinglich sind und wieder abklingen (bei weniger als 1 von

---

100, aber mehr als 1 von 1000 Behandelten). Vielleicht gehörs' ja nicht zu denen!

Ist aber leider ein bißl Zucker drin.

---

---

Subject: @ gaby - wichtig!

Posted by [Claudi](#) on Sat, 17 Jun 2006 15:34:36 GMT

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

---

Hast du schon diasporal bestellt?

Und ich sach noch: ich bin nicht so empfindlich... Die magnerot classic (Magnesiumorotat) habe ich aber bedeutend besser vertragen.

Habe 300 mg diasporal genommen. Mein lieber Scholli, Herr Gesangsverein und Kokoschinski zusammen... Und gleich ist große Party angesagt: das kann ja was geben!!

Ich hoffe, es legt sich wieder nach der "Anfangsphase", wie es in der Packungsbeilage steht. Weiß allerdings jetzt auch nicht, ob es daran liegt, dass ich von dem Orotat weniger mg genommen habe.

Au weia....

Werde es wohl erst mal auf den Tag verteilt nehmen müssen.

---

---

Subject: Re: @ gaby - wichtig!

Posted by [Gaby](#) on Sat, 17 Jun 2006 16:46:47 GMT

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

---

Zitat: Mein lieber Scholli, Herr Gesangsverein und Kokoschinski zusammen... Und gleich ist große Party angesagt: das kann ja was geben!!

Oh nein!!! Claudit!!! Natürlich habe ich es schon bestellt!!! Und natürlich gleich die XXL Klinik-Packung, wegen der Ersparnis.

---

---

Subject: Re: @ gaby - wichtig!

Posted by [marie](#) on Mon, 19 Jun 2006 16:36:47 GMT

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

---

Hallo, ich habe den Thread jetzt gar nicht richtig gelesen - nur das Ende...

Ich wollte nur kurz sagen, ich nehme seit ein paar Wochen Diasporal und habe absolut keine Probleme.

---

Dies nur zu Info. LG, Marie

---

---

Subject: Re: @ gaby - wichtig!  
Posted by [Claudi](#) on Mon, 19 Jun 2006 19:28:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die letzten beiden Tage habe ich es nach den Mahlzeiten genommen und nicht sofort "runtergekippt", sondern in Etappen daran getrunken. Da hatte ich auch keine Probleme. Puh!

---

---

Subject: Zwischenbericht Magnesium ;-)  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 29 Jun 2006 07:57:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Inzwischen hat sich mein Körper sehr gut an das Diasporal gewöhnt. Ich kann es ohne weiteres nehmen, auch nüchtern auf "einen Schlag" . Allerdings sollte ich zwischen Magnesium und dem Essen von Obst einen gewissen längeren Zeitabstand lassen, sonst "geht die Post ab".

Gaby, ich hoffe du kommst auch klar mit dem Präparat.

---

---

Subject: Re: Zwischenbericht Magnesium ;-)  
Posted by [Gaby](#) on Thu, 29 Jun 2006 08:41:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Claudit,

hatte meine Online-Bestellung zwischenzeitlich doch lieber storniert. Wie schön aber, das du das Diasporal mittlerweile so gut verträgst. Ich denke, ich werde es in einer Mini-Packungsgröße austesten und wenn ich es dann nicht vertrage, gibt es ja hier noch genug Leute, die sich über ein Gratis-Päckchen sicher freuen würden .

Gaby

---

---

Subject: und andere Magnesiumpräparate?  
Posted by [oerchen](#) on Thu, 29 Jun 2006 14:12:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi ihr  
nehme zur Zeit Magnesiumbrause tabletten (Magnesiumcarbonat) vom Müllermarkt. vertrage es ganz gut.  
Ist die Sache überhaupt wirksam? Muss ich vielleicht auf ein anderes Präperat umsteigen?  
Gruß oerchen

---

---

Subject: Re: und andere Magnesiumpräparate?  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 29 Jun 2006 14:46:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie viel mg Magnesium sind denn in einer Tagesdosis enthalten?

---