
Subject: zulange Mg substitution contra produktiv?
Posted by [pippo24](#) on Tue, 24 Jun 2008 11:56:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab mir vor kurzen in der apo mal wieder mein Magnesium citrat gekauft.Da meinte dann die verkäuferin:" ob ich wüsste, dass man bei Mg immer längere pausen machen muss, sonst würde das Mg müde machen und eher contra produktiv wirken"
Muß zugeben hab ich noch nie was davon gehört...Ha´t sie nur Belch geredet oder ist da was dran??

Subject: Re: zulange Mg substitution contra produktiv?
Posted by [pilos](#) on Tue, 24 Jun 2008 12:03:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pippo24 schrieb am Die, 24 Juni 2008 13:56Ich hab mir vor kurzen in der apo mal wieder mein Magnesium citrat gekauft.Da meinte dann die verkäuferin:" ob ich wüsste, dass man bei Mg immer längere pausen machen muss, sonst würde das Mg müde machen und eher contra produktiv wirken"
Muß zugeben hab ich noch nie was davon gehört...Ha´t sie nur Belch geredet oder ist da was dran??

das ist zwar richtig hat aber mit pause nichts zu tun..sondern nur mit der menge die man auf einmal nimmt....und oral ist es eh egal..der körper nimmt nicht mehr auf als er braucht.

Subject: Re: zulange Mg substitution contra produktiv?
Posted by [pippo24](#) on Tue, 24 Jun 2008 19:07:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:das ist zwar richtig hat aber mit pause nichts zu tun..sondern nur mit der menge die man auf einmal nimmt....und oral ist es eh egal..der körper nimmt nicht mehr auf als er braucht.

danke Also dann hat sie doch blech geredet.Es macht ja dann doch nichts aus wie lange man Mg nimmt.Also verhält es sich mit oralem Mg ähnlich wie Vit C zuviel bringt nix aber schadet auch nicht.Also wenn Leute mit ihrem halbwissen schlau daher reden, nur damit sie auch was sagen Aber zum glück, gibts ja dich pilos

Subject: Re: zulange Mg substitution contra produktiv?
Posted by [fiebius](#) on Thu, 26 Jun 2008 07:43:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich können zu hohe Mengen an Magnesium ggf. noch

in falscher Form oder im falschen Verhältnis
zu anderen Nährstoffen negative Auswirkungen haben.

Ist natürlich immer die Frage wie man "negative Auswirkungen"
definiert.

Es gibt keinen Nährstoff auf dieser Welt bei dem dies
nicht so wäre. Auch bei VitaminC!
