

---

Subject: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 03 Apr 2006 21:25:13 GMT

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

---

In letzter Zeit hab ich ziemlich schnell starke Schmerzen in den Waden beim ganz normalen Gehen. Heute war es am schlimmsten und ich ging gerade mal ca. 400m.

Dasselbe hatte ich mal in der Pubertät so mit 14, das ging dann aber nach ein paar Monaten von alleine weg und man schob es einfach auf die Pubertät...

Jetzt fängt das aber seit geraumer Zeit schon wieder an.  
Ist das evtl. eine ganz normale Erscheinung bei Magnesiummangel ?

Wenn ja, was für Präparate (wenn möglich günstig) sind dafür gut geeignet ?

Danke

---

---

Subject: Re: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 03 Apr 2006 21:50:50 GMT

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

---

Zitat:Jetzt fängt das aber seit geraumer Zeit schon wieder an.  
Ist das evtl. eine ganz normale Erscheinung bei Magnesiummangel ?  
Wäre die wahrscheinlichste Ursache. Ich würde es einfach durch Magnesium-Substitution probieren. Geht es weg, prima.

Zitat:Wenn ja, was für Präparate (wenn möglich günstig) sind dafür gut geeignet ?  
Magnesium Verla ist nicht schlecht. Versuche beim nächsten Mal einen kleinen Trick: Nimm zunächst eine Prise Kochsalz. Das "gaukelt" dem Körper vor, Magnesium wäre entsprechend vorhanden. Die Symptome eines Magnesiummangels verschwinden recht schnell. Frag mich nicht nach dem Wirkkomplex. Ich weiß, dass es geht, ich weiß nicht, wie es geht...

---

---

Subject: Re: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [Wüstenmungo](#) on Mon, 03 Apr 2006 21:57:35 GMT

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

---

tvtotalfan schrieb am Mon, 03 April 2006 23:25In letzter Zeit hab ich ziemlich schnell starke Schmerzen in den Waden beim ganz normalen Gehen. Heute war es am schlimmsten und ich ging gerade mal ca. 400m.

Dasselbe hatte ich mal in der Pubertät so mit 14, das ging dann aber nach ein paar Monaten von alleine weg und man schob es einfach auf die Pubertät...

Jetzt fängt das aber seit geraumer Zeit schon wieder an.  
Ist das evtl. eine ganz normale Erscheinung bei Magnesiummangel ?

Wenn ja, was für Präparate (wenn möglich günstig) sind dafür gut geeignet ?

Danke

könnten auch fußfehlstellungen sein, die sich bemerkbar machen. evtl. ma zum arzt untersuchen lassen.

---

Subject: Re: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 04 Apr 2006 11:38:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke !

@FRankfurtER: Die Dragees von Verla enthalten nur 40mg Magnesium, das ist mir zu wenig, was gibts für Präparate mit 100% Tagesbedarf ?

@Wüstenmungo: das wäre natürlich ein Grund, aber in meinem Fall sicher nicht.

Magnesium soll man immer zusammen mit Zink einnehmen ?

---

Subject: Re: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 04 Apr 2006 19:25:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also da gibts ganz viel Zeugs. Und ist alles superbillig.  
Vielleicht 1,5 €/Monat. Teilweise als Brause oder als Kautablette.  
Ich habe beispielsweise von "Biolabor". Glaube es war aus dem DM. Könnte aber auch Müller gewesen sein. Und schmeckt sogar nach Banane.  
Und was das Zink angeht. So glaube ich zu wissen, dass man Magnesium einnehmen muss, wenn man mehr Zink einnehmen will.  
Umgekehrt habe ich bisher noch nichts gelesen.

---

Subject: Re: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 04 Apr 2006 19:30:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Die, 04 April 2006 21:25Also da gibts ganz viel Zeugs. Und ist alles superbillig.  
Vielleicht 1,5 €/Monat. Teilweise als Brause oder als Kautablette.

Ich habe beispielsweise von "Biolabor". Glaube es war aus dem DM. Könnte aber auch Müller gewesen sein. Und schmeckt sogar nach Banane.  
Und was das Zink angeht. So glaube ich zu wissen, dass man Magnesium einnehmen muss, wenn man mehr Zink einnehmen will.  
Umgekehrt habe ich bisher noch nichts gelesen.

Jo danke ! Das mit Zink und Magnesium weiß ich nun nach Suche auch: Nicht zusammen nehmen ! Und so wie Du das geschrieben hast ists auch richtig.

Hab gerade bei omikron Magnesiumhydroxidcitrat gekauft (also Pulver)  
Nicht jede Magnesiumverbindung ist vom Körper gut aufnehmbar, deshalb ist vieles auf Ebay auch absoluter Schrott und nicht zu empfehlen.

---

---

Subject: Re: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 04 Apr 2006 19:36:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die welche ich genommen habe, hatten alle Magnesiumcarbonat.  
Dachte eigentlich, dass es wirkt... Zumindestens habe ich mich nach dem Sport besser gefühlt.  
  
und wie gesagt, die gibt es überall superbillig.

---

---

Subject: Re: Schmerzen in den Waden beim längeren gehen  
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 04 Apr 2006 19:40:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, aber ich hab schon so oft was falsches gekauft und es im Nachhinein bereut und nun immer vorsichtig bin und lieber das "BESCHDE" kaufe

siehe auch hier: (etwas runter scrollen)  
<http://www.wer-weiss-was.de/theme174/article1533194.html>

---