

---

Subject: Magnesium

Posted by [mare](#) on Sat, 03 Dec 2005 17:08:51 GMT

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

---

Hey

also ich mache ca. 3-4 mal pro woche sport (Fitnessstudio).  
neige dazu muskelkrämpfe zu kriegen und habe mir deswegen Magnesium Brausetabletten  
geholt mit 200mg Magnesium.

wollte fragen was ich bei der einnahme berücksichtigen muss...  
also vorm training oder nach dem training? nehme noch zusätzlich L-Arginin und andre NEMs  
(siehe Signatur). was muss ich beim abstand der einahme beachten? abend oder morgens usw...

danke

---

---

Subject: Re: Magnesium

Posted by [pilos](#) on Sat, 03 Dec 2005 17:18:27 GMT

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

---

mare schrieb am Sam, 03 Dezember 2005 18:08Hey

neige dazu muskelkrämpfe zu kriegen und habe mir deswegen Magnesium Brausetabletten  
geholt mit 200mg Magnesium.

wollte fragen was ich bei der einnahme berücksichtigen muss...  
also vorm training oder nach dem training?

danke

wann du willst ..ist egal...

---

---

Subject: Re: Magnesium

Posted by [Quick](#) on Sat, 03 Dec 2005 17:22:01 GMT

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

---

also wenn du häufig während dem training muskelkrämpfe bekommst würde ich es ca.  
1-1,5std. vorm training nehmen, hast ja nix davon wenn du es danach nimmst...und während  
dem training schmerzt es...

Quick

---

---

Subject: Re: Magnesium  
Posted by [tristan](#) on Sat, 03 Dec 2005 17:46:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

hatte ich früher auch mal. Nur dass es nicht am Magnesium lag, sondern am Natrium. Deshalb nehme ich bei körperlicher Belastung oder auch an warmen Tagen immer 500mg Natrium pro 1,5 Liter Wasser zu mir. Wenn du während des Trainings also Wasser trinkst würde ich etwas Salz beimischen, und auch in einen Post-Workout Shake. Etwa ein halbes Gramm.

<http://www.abcbodybuilding.com/sodium.php>

Ich hatte mal was gelesen dass man Magnesium immer mit etwas Abstand zum Sport nehmen sollte, weiß aber gerade nicht mehr warum. Werde nochmal nachschauen

Gruß

---

---

Subject: Re: Magnesium  
Posted by [pilos](#) on Sat, 03 Dec 2005 18:40:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tristan schrieb am Sam, 03 Dezember 2005 18:46

hatte ich früher auch mal. Nur dass es nicht am Magnesium lag, sondern am Natrium.

ich kann es mir kaum vorstellen, da es am natrium liegen sollte...wo heutzutage alle mehr salz essen al sie es wirklich nötig haben....

es liegt eher an einer Kalzium/Magnesium dysbalance.....

---

---

Subject: Re: Magnesium  
Posted by [tristan](#) on Sat, 03 Dec 2005 19:19:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja das stimmt, heute wird sehr viel Salz gegessen.  
Ich habe allerdings immer schon sehr darauf geachtet dies nicht zu tun. Und da ich immer sehr stark geschwitzt habe beim Training und auch sonst sehr leicht schwitze muss ich darauf achten. Ich kenne auch meinen Elektrlythaushalt, und da war immer schom Natrium niedrig und Kalium eher hoch. Wahrscheinlich ist es Magnesium mangel bei den meisten, aber bei mir hörte das mit den Krämpfen auf nachdem ich nach dem Training immer etwas ins Eiweißpulver gemixt

habe. Anscheinend ist dies sogar sehr wichtig, auf der verlinkten Seite steht viel dazu.

Gruß

---

---

Subject: Re: Magnesium

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Sat, 03 Dec 2005 20:09:47 GMT

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

---

Heheee Pilos,

unter uns Betbrüdern: Das ist ein alter Trick unter Sportlern. Ich bekomme den Wirkkomplex nicht mehr zusammen, dafür bin ich im Sportbereich schon zu lange aus der Theorie raus, aber bei Muskelkrämpfen durch Magnesiummangel hilft im Training und vor allem auch im Wettkampf meistens auch einfaches Kochsalz, so zwei, drei Messerspitzen im Wasser aufgelöst.

Magnesium-Substitution sollte aber auch noch folgen, das mit dem NaCl ist ein billiger Trick, der den Körper überlistet. Wirkt schnell und effektiv, beseitigt aber nicht den eigentlichen Mangel.

Grüße vom  
FrankfurtER

---