

---

Subject: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 30 Mar 2021 12:26:25 GMT

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

---

Hallo,

Hat jemand einen Tipp, welches magnesium eine gute bioverfügbarkeit hat und gute Wirkung erzielt bzgl. Erweiterung von Blutgefäßen und Beruhigung von Nerven?

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Tue, 30 Mar 2021 12:49:56 GMT

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

---

Soweit ich weiß ist es das Magnesiumglycinat. Ich würde jedoch auch Magnesiumöl empfehlen!

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [peci123](#) on Tue, 30 Mar 2021 13:02:24 GMT

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

---

Versuchs mal mit Magnesiumchelat. War mit Zinkchelat sehr zufrieden.  
Sollte bei Magnesium genauso passen.

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 30 Mar 2021 13:14:00 GMT

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

---

Das chelat hat eine gute bioverfügbarkeit oder warum?

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [peci123](#) on Tue, 30 Mar 2021 13:36:08 GMT

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

---

MMn ja, aber ich bin kein Experte auf dem Gebiet. Ich meine mich zu erinnern, dass es als Chelat nicht im Magen, sondern erst im Darm zersetzt und dadurch besser absorbiert wird.  
Von normalen Zink ist mir kurze Zeit später immer übel geworden, auch bei niedrigen Dosierungen habe ich richtigen Brechreiz bekommen.  
Bei Chelat absolut keine Probleme. Da können andere User bestimmt besseren Input geben.

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [pilos](#) on Tue, 30 Mar 2021 13:42:14 GMT

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

---

peci123 schrieb am Tue, 30 March 2021 16:36MMn ja, aber ich bin kein Experte auf dem Gebiet. Ich meine mich zu erinnern, dass es als Chelat nicht im Magen, sondern erst im Darm zersetzt und dadurch besser absorbiert wird.

magnesium ist ein metall...es ist schnuppe wo es sich löst....

jedes ist gut genug.....selbst das billigste oxid

<https://www.algaecal.com/expert-insights/magnesium-oxide-delivers-more-magnesium-with-far-fe-wer-pills/>

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 30 Mar 2021 15:22:38 GMT

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

---

Hm,also völlig egal,welches magnesium? Auch das billige von rossmann und co?

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Tue, 30 Mar 2021 16:13:03 GMT

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

---

Qualität vor Quantität. Ich würde ein hochwertiges Magnesium ohne Zusatz- und Füllstoffe, zb. von Vitaminexpress oder lebenskraftpur.

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Marsl](#) on Tue, 30 Mar 2021 17:26:09 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Tue, 30 March 2021 17:22Hm,also völlig egal,welches magnesium?

Auch das billige von rossmann und co?

Pilos hat gesprochen. Darauf solltest du dich verlassen können.

Wenn der Grenznutzen bei deinen benötigten Mengen nahezu äquivalent ist, dann muss man auch nicht das x-fache zahlen nur, weil ein Öko-Start-up dahinter steht. ;)

Rossmann dürfte ok sein, mit ein bisschen Recherche kannst du sicher noch woanders ein paar Euro bei gleichem Produkt sparen.

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [pilos](#) on Tue, 30 Mar 2021 17:36:09 GMT

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

---

DetConan schrieb am Tue, 30 March 2021 19:13 Qualität vor Quantität. Ich würde ein hochwertiges Magnesium ohne Zusatz- und Füllstoffe, zb. von Vitaminexpress oder lebenskraftpur.

also..wenn es nich vergoldet ist..ist es nix wert :lol:

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Tue, 30 Mar 2021 18:34:45 GMT

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

---

Marsl schrieb am Tue, 30 March 2021 19:26 Fliesengott schrieb am Tue, 30 March 2021 17:22Hm,also völlig egal,welches magnesium? Auch das billige von rossmann und co? Pilos hat gesprochen. Darauf solltest du dich verlassen können.

Wenn der Grenznutzen bei deinen benötigten Mengen nahezu äquivalent ist, dann muss man auch nicht das x-fache zahlen nur, weil ein Öko-Start-up dahinter steht. ;)

Rossmann dürfte ok sein, mit ein bisschen Recherche kannst du sicher noch woanders ein paar Euro bei gleichem Produkt sparen.

Ja ein magnesiumoxid mit tausend Zusatzstoffen ist genauso gut wie ein reines magnesiumglycinat, die Ahnungslosigkeit redet wiederum :lol: :lol: :lol:

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Marsl](#) on Tue, 30 Mar 2021 18:48:54 GMT

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

---

DetConan schrieb am Tue, 30 March 2021 20:34 Marsl schrieb am Tue, 30 March 2021 19:26 Fliesengott schrieb am Tue, 30 March 2021 17:22Hm,also völlig egal,welches magnesium? Auch das billige von rossmann und co?

Pilos hat gesprochen. Darauf solltest du dich verlassen können.

Wenn der Grenznutzen bei deinen benötigten Mengen nahezu äquivalent ist, dann muss man auch nicht das x-fache zahlen nur, weil ein Öko-Start-up dahinter steht. ;)

Rossmann dürfte ok sein, mit ein bisschen Recherche kannst du sicher noch woanders ein paar Euro bei gleichem Produkt sparen.

Ja ein magnesiumoxid mit tausend Zusatzstoffen ist genauso gut wie ein reines magnesiumglycinat, die Ahnungslosigkeit redet wiederum :lol: :lol: :lol:

Warum fühlst du dich (bzw. deine Lieblings-Firma) angegriffen? Sei doch froh, dass du für dich den heiligen Grahl gefunden hast.

Welches Mg mit tausend Zusatzstoffen habe ich denn empfohlen? Mit ein wenig

---

Online-Recherche ist's gar nicht schwierig preiswerte Mg-Varianten ohne jegliche Zusatzstoffe zu finden.

Naja es können halt nicht alle Produkten mit einem so einzigartigen Veblen-Effekt glänzen wie die von Lebenskraftpur... ;)

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Marsl](#) on Tue, 30 Mar 2021 18:50:29 GMT

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

---

leer

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Tue, 30 Mar 2021 20:50:37 GMT

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

---

Marsl schrieb am Tue, 30 March 2021 20:48DetConan schrieb am Tue, 30 March 2021 20:34Marsl schrieb am Tue, 30 March 2021 19:26Fliesengott schrieb am Tue, 30 March 2021 17:22Hm,also völlig egal,welches magnesium? Auch das billige von rossmann und co? Pilos hat gesprochen. Darauf solltest du dich verlassen können.

Wenn der Grenznutzen bei deinen benötigten Mengen nahezu äquivalent ist, dann muss man auch nicht das x-fache zahlen nur, weil ein Öko-Start-up dahinter steht. ;)

Rossmann dürfte ok sein, mit ein bisschen Recherche kannst du sicher noch woanders ein paar Euro bei gleichem Produkt sparen.

Ja ein magnesiumoxid mit tausend Zusatzstoffen ist genauso gut wie ein reines magnesiumglycinat, die Ahnungslosigkeit redet wiederum :lol: :lol: :lol:

Warum fühlst du dich (bzw. deine Lieblings-Firma) angegriffen? Sei doch froh, dass du für dich den heiligen Grahl gefunden hast.

Welches Mg mit tausend Zusatzstoffen habe ich denn empfohlen? Mit ein wenig Online-Recherche ist's gar nicht schwierig preiswerte Mg-Varianten ohne jegliche Zusatzstoffe zu finden.

Naja es können halt nicht alle Produkten mit einem so einzigartigen Veblen-Effekt glänzen wie die von Lebenskraftpur... ;)

da du rossmann empfohlen hast hast du es angedeutet, dort gibts nämlich kein Mag ohne zusatzstoffe :d

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [hallowelt](#) on Wed, 31 Mar 2021 18:22:41 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Tue, 30 March 2021 14:26Welches Magnesium  
Ein YT Kanal (Eng.) den ich schaue (hauptsächlich Anti-Aging), daraus ein Beitrag dazu - ob

---

(Mg) und evtl. welches: <https://youtu.be/QR8ciG-yBh0>

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Apr 2021 20:02:09 GMT

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

---

DetConan schrieb am Tue, 30 March 2021 14:49Soweit ich weiß ist es das Magnesiumglycinat. Ich würde jedoch auch Magnesiumöl empfehlen!  
Magnesiumöl macht hohen Blutdruck. Besser eine andere Form wählen.  
Aber für die Haare wird es wohl nur topisch helfen.

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Sun, 04 Apr 2021 08:55:26 GMT

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

---

Bis-2020-Norwood-0 schrieb am Sat, 03 April 2021 22:02DetConan schrieb am Tue, 30 March 2021 14:49Soweit ich weiß ist es das Magnesiumglycinat. Ich würde jedoch auch Magnesiumöl empfehlen!  
Magnesiumöl macht hohen Blutdruck. Besser eine andere Form wählen.  
Aber für die Haare wird es wohl nur topisch helfen.  
Für die Haare nehme ich magnesiumsulfat. :pistol:

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 07 Apr 2021 11:18:12 GMT

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

---

Ich hätte nochmal ne kurze Frage:

Zur Zeit nehme ich dieses Magnesium aus der Apotheke:

[https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD\\_BwE](https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD_BwE)

Dort steht drauf, dass eine tablette 500mg magnesiumorolat enthält und dieses 32,5mg magnesium entspricht.

Nun habe ich gelesen, dass man bei tinitus 300mg-600mg magnesium pro tag einnehmen soll. Bedeutet das, dass ich 10-20 Tabletten von denen schlucken soll? Das wäre ja der Wahnsinn und zudem ziemlich teuer....

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Wed, 07 Apr 2021 11:39:17 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Wed, 07 April 2021 13:18Ich hätte nochmal ne kurze Frage:  
Zur Zeit nehme ich dieses Magnesium aus der Apotheke:  
[https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD\\_BwE](https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD_BwE)

Dort steht drauf, dass eine tablette 500mg magnesiumorolat enthält und dieses 32,5mg magnesium entspricht.

Nun habe ich gelesen, dass man bei tinitus 300mg-600mg magnesium pro tag einnehmen soll. Bedeutet das, dass ich 10-20 Tabletten von denen schlucken soll? Das wäre ja der Wahnsinn und zudem ziemlich teuer....

Ja müsstest du. Kauf dir 300g Pulver Magnesium Syngery von vitaminexpress, deutlich günstiger im Verhältnis und zudem eine höhere Bioverfügbarkeit und ohne Zusatz/Konservierungsstoffe.

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Marsl](#) on Wed, 07 Apr 2021 12:40:49 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Wed, 07 April 2021 13:18Ich hätte nochmal ne kurze Frage:  
Zur Zeit nehme ich dieses Magnesium aus der Apotheke:  
[https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD\\_BwE](https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD_BwE)

Dort steht drauf, dass eine tablette 500mg magnesiumorolat enthält und dieses 32,5mg magnesium entspricht.

Nun habe ich gelesen, dass man bei tinitus 300mg-600mg magnesium pro tag einnehmen soll. Bedeutet das, dass ich 10-20 Tabletten von denen schlucken soll? Das wäre ja der Wahnsinn und zudem ziemlich teuer....

Notier dir mal was (+in welchen Menge) du den ganzen Tag über an Lebensmitteln und Getränken (bspw. Mineralwasser) konsumierst. Dann schaust du nach wie hoch die aufgenommene Menge an Mg durch deine Ernährung ist.

Wenn du nicht den halben Tag durchschwitzt, dann kann man sich die teuren Präparate meist sparen. So häufig dürfte ein starker Mg-Mangel nicht sein, wenn man sich halbwegs gesund ernährt.

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Fliesengott](#) on Wed, 07 Apr 2021 12:45:07 GMT

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

---

Ist schon klar hier geht in meinem fall jedoch explizit um tinitus navh Hörsturz. Da probiert man ein paar Sachen aus, zumal es dazu eine Studie gab bei tinitus Patienten.

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Marsl](#) on Wed, 07 Apr 2021 13:13:32 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Wed, 07 April 2021 14:45 Ist schon klar hier geht in meinem fall jedoch explizit um tinitus navh Hörsturz. Da probiert man ein paar Sachen aus, zumal es dazu eine Studie gab bei tinitus Patienten.

Ok, das habe ich überlesen bzw. war mir nicht erkenntlich, dass es beim Tinitus um deine Person geht. Kenne mich nicht zum Tinitus aus, wenn es dir aber wie oben beschrieben lediglich darum geht täglich 300-600mg Magnesium zu konsumieren, dann kannst du ja bei der Ernährung anfangen. Es ist nicht schwer mit den passenden Lebensmittel täglich über 500mg Mg zu sich zu nehmen. Wenn das nicht reich, könntest du ergänzend supplementieren.

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Wed, 07 Apr 2021 14:32:24 GMT

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

---

Marsl schrieb am Wed, 07 April 2021 14:40 Fliesengott schrieb am Wed, 07 April 2021 13:18 Ich hätte nochmal ne kurze Frage:

Zur Zeit nehme ich dieses Magnesium aus der Apotheke:

[https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD\\_BwE](https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD_BwE)

Dort steht drauf, dass eine tablette 500mg magnesiumorolat enthält und dieses 32,5mg magnesium entspricht.

Nun habe ich gelesen, dass man bei tinitus 300mg-600mg magnesium pro tag einnehmen soll. Bedeutet das, dass ich 10-20 Tabletten von denen schlucken soll? Das wäre ja der Wahnsinn und zudem ziemlich teuer....

Notier dir mal was (+in welchen Menge) du den ganzen Tag über an Lebensmitteln und Getränken (bspw. Mineralwasser) konsumierst. Dann schaust du nach wie hoch die aufgenommene Menge an Mg durch deine Ernährung ist.

Wenn du nicht den halben Tag durchschwitzt, dann kann man sich die teuren Präparate meist sparen. So häufig dürfte ein starker Mg-Mangel nicht sein, wenn man sich halbwegs gesund ernährt.

Die Lebensmittel heutzutage enthalten kaum noch Magnesium. Selbst das magnesiumreiche Spinat hat 80% weniger Magnesium als noch vor 50 Jahren! Folglich ist so gut wie jeder, der sich nicht von Demeter Gemüse / Wildkräuter ernährt, in einem Mangel.

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Marsl](#) on Wed, 07 Apr 2021 14:37:00 GMT

---

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

---

DetConan schrieb am Wed, 07 April 2021 16:32 Marsl schrieb am Wed, 07 April 2021 14:40 Fliesengott schrieb am Wed, 07 April 2021 13:18 Ich hätte nochmal ne kurze Frage: Zur Zeit nehme ich dieses Magnesium aus der Apotheke:  
[https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD\\_BwE](https://www.aponeo.de/00153896-magnerot-classic-n-tabletten.html?src=ggl.pla&gclid=CjwKCAjw u5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN 8QAvD_BwE)

Dort steht drauf, dass eine tablette 500mg magnesiumorolat enthält und dieses 32,5mg magnesium entspricht.

Nun habe ich gelesen, dass man bei tinitus 300mg-600mg magnesium pro tag einnehmen soll. Bedeutet das, dass ich 10-20 Tabletten von denen schlucken soll? Das wäre ja der Wahnsinn und zudem ziemlich teuer....

Notier dir mal was (+in welcher Menge) du den ganzen Tag über an Lebensmitteln und Getränken (bspw. Mineralwasser) konsumierst. Dann schaust du nach wie hoch die aufgenommene Menge an Mg durch deine Ernährung ist.

Wenn du nicht den halben Tag durchschwitzt, dann kann man sich die teuren Präparate meist sparen. So häufig dürfte ein starker Mg-Mangel nicht sein, wenn man sich halbwegs gesund ernährt.

Die Lebensmittel heutzutage enthalten kaum noch Magnesium. Selbst das magnesiumreiche Spinat hat 80% weniger Magnesium als noch vor 50 Jahren! Folglich ist so gut wie jeder, der sich nicht von Demeter Gemüse / Wildkräuter ernährt, in einem Mangel.

Sei bitte so freundlich und liefere einen Beleg für diese These.

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [andal](#) on Wed, 07 Apr 2021 15:15:07 GMT

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

---

vermute vieles stammt von nem Verkaufsseminar, eines wo die Leute noch dafür bezahlen und dann beruflich durchstarten oder so ähnlich. x(

Finde schon die Herangehensweise falsch, die Leute wollen ihre Fehlernährung mit noch mehr konsumieren ausgleichen, also mehr statt weniger.

Omega 3 ist so ein typischer Fall, Schrott mit 100% Omega 6 in rauen Mengen reinziehen, aber dann 5ml Fischöl.... schon passt es scheinbar :uhoh:

Weiniger bedeutet auch der Körper wird effizienter, sprich benötigt weniger an Vitaminen, Mineralien etc.

nur mal ein Gedanke...

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)



Posted by [AmeliaL](#) on Sat, 17 Apr 2021 19:38:05 GMT

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

---

Aus eigener Erfahrung würde ich Magnesiumöl gerne empfehlen.

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [qhair](#) on Sun, 18 Apr 2021 17:08:14 GMT

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

---

Magnesiumöl ist ein Marketingname.

Nenn' es Salzlake. Dann kann der Interessent schon mal ahnen, wie es sich auf dem Kopf macht... :evil:

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [DetConan](#) on Sun, 18 Apr 2021 17:30:39 GMT

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

---

qhair schrieb am Sun, 18 April 2021 19:08Magnesiumöl ist ein Marketingname.

Nenn' es Salzlake. Dann kann der Interessent schon mal ahnen, wie es sich auf dem Kopf macht... :evil:

x( x(

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Ralf39393](#) on Wed, 03 Nov 2021 09:37:56 GMT

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

---

Ich möchte auch Magnesiumglycinat empfehlen. Magnesiumglycinat ist eine der am besten bioverfügbaren Magnesiumformen überhaupt.

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 03 Nov 2021 12:03:24 GMT

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

---

qhair schrieb am Sun, 18 April 2021 19:08Magnesiumöl ist ein Marketingname.

Nenn' es Salzlake. Dann kann der Interessent schon mal ahnen, wie es sich auf dem Kopf macht... :evil:

Ich verwende Bittersalz (Magnesiumsulfat) topisch.

Es gibt sogar eine Studie dazu, nachdem topisches MgS

---

Verkalkungen in Sehnen und Geweben auflöste.  
Das Zeug gibts für 1 Euro in jeder Apotheke.

Wozu andere ausgerechnet Magnesiumchlorid verwenden,  
wo doch gerade die Chlorid-Form in Verdacht steht,  
Bluthochdruck zu verursachen, ist mir ein Rätsel.

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)  
Posted by [Patrick\\_Bateman](#) on Thu, 04 Nov 2021 07:47:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 03 November 2021 13:03qhair schrieb am Sun, 18 April 2021 19:08Magnesiumöl ist ein Marketingname.

Nenn' es Salzlake. Dann kann der Interessent schon mal ahnen, wie es sich auf dem Kopf macht... :evil:  
Ich verwende Bittersalz (Magnesiumsulfat) topisch.  
Es gibt sogar eine Studie dazu, nachdem topisches MgS  
Verkalkungen in Sehnen und Geweben auflöste.  
Das Zeug gibts für 1 Euro in jeder Apotheke.

Wozu andere ausgerechnet Magnesiumchlorid verwenden,  
wo doch gerade die Chlorid-Form in Verdacht steht,  
Bluthochdruck zu verursachen, ist mir ein Rätsel.

Bei dir ist sowieso Hopfen und Malz verloren...

---

---

Subject: Aw: Welches Magnesium am besten (bioverfügbarkeit/Wirkung)  
Posted by [solinco](#) on Thu, 04 Nov 2021 08:44:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ralf39393 schrieb am Wed, 03 November 2021 10:37Ich möchte auch Magnesiumglycinat empfehlen. Magnesiumglycinat ist eine der am besten bioverfügbaren Magnesiumformen überhaupt.  
Kann ich auch empfehlen, da es über Aminosäuren aufgenommen wird. Hab leider noch kein halbwegs gut schmeckendes Pulver gefunden. Bin kein Fan von Tabletten. Vielleicht kennt einer eines?

---