

---

Subject: Bildet magnesium Seifen?

Posted by [pippo24](#) on Sun, 01 Apr 2007 21:09:30 GMT

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

---

Also ich hab irgendwo gelesen,dass Mg wenn man es zum oder kurz nach dem essen nimmt Seifen im Körper bilden kann,und man es deswegen am besten mit einigem abstand zur nahrungsaufnahme nehmen sollten.

Ist das was drann oder Humbug?

---

---

Subject: Re: Bildet magnesium Seifen?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 03 Apr 2007 15:02:19 GMT

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

---

Kein Humbug, das ist korrekt.

---

---

Subject: Re: Bildet magnesium Seifen?

Posted by [pippo24](#) on Wed, 04 Apr 2007 09:03:41 GMT

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

---

Hm danke für die antwort.

Wieviel abstand sollte man den zum essen wahren um das zu verhindern?

---

---

Subject: Re: Bildet magnesium Seifen?

Posted by [Claudi](#) on Thu, 12 Apr 2007 10:00:12 GMT

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

---

Hm... Ich hatte mich mal mit der Magnesiumhilfe in Verbindung gesetzt. Dort ist man auf dem Standpunkt, dass es nur bei zu fettreichem Essen diese Seifen bildet. Ich habe dort den Rat erhalten, Magnesium über den ganzen Tag verteilt einzunehmen, da mein Darm es in hohen Dosen nüchtern nicht so verträgt.

---