Magnesium

Ein Mineralstoff – viele Aufgaben im Körper

Energie & Erschöpfung

Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Nerven & innere Anspannung

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Eine gezielte Wirkung gegen Stress ist nicht gesichert.

Herz & Kreislauf

Magnesium ist an elektrischen Vorgängen in Herzmuskelzellen beteiligt. Daraus folgt keine gesicherte Wirkung gegen Herzbeschwerden.

Konzentration & Denken

Auch Nervenzellen benötigen Magnesium. Eine Verbesserung des Gedächtnisses durch bestimmte Magnesiumformen ist nicht gesichert.

Muskeln & Gefäße

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Es ist auch an der Regulation der Gefäßmuskulatur beteiligt.

Gut zu wissen

Erschöpfung, Herzstolpern oder Krämpfe können viele Ursachen haben. Beschwerden sollten individuell abgeklärt werden.

Welches Magnesium passt zu mir?

Unterschiede bei Löslichkeit, Aufnahme und Verträglichkeit

Magnesiumcitrat Gut untersuchte Standardoption	Gut löslich und meist gut verfügbar; kann den Stuhl weicher machen.
Magnesiumbisglycinat Mögliche Alternative	Kann gut verträglich sein; eine spezielle beruhigende Wirkung ist nicht gesichert.
Magnesiummalat Mögliche Alternative	Ein besonderer Vorteil bei Erschöpfung ist nicht belegt.
Magnesiumtaurat Nutzen für Herz & Gefäße unklar	Ein spezieller Nutzen gegenüber anderen Magnesiumformen ist nicht belegt.
Magnesium-L-Threonat Kognition: Forschungsansatz	Wird für Gedächtnisfunktionen untersucht; klinischer Nutzen ist noch unklar.
Magnesiumoxid Häufig in günstigen Präparaten	Etwa 60 % elementares Magnesium; schlecht löslich, oft geringere Aufnahme.
Magnesiumcarbonat Häufig in günstigen Präparaten	Etwa 29 % elementares Magnesium; reagiert mit Magensäure, Aufnahme variabel.

Wichtig bei der Auswahl

Entscheidend ist die Menge an elementarem Magnesium. Die passende Dosierung richtet sich nach der individuellen Situation.

Bei Erkrankungen, eingeschränkter Nierenfunktion oder Medikamenteneinnahme sollte die Einnahme fachlich abgestimmt werden.

Allgemeine Gesundheitsinformation – keine Empfehlung zur Behandlung bestimmter Erkrankungen.