



Magnesium L-Threonat Magtein-Checkliste

Magnesium-L-Threonat ist die einzige Magnesiumform mit nachgewiesener Wirkung auf Gehirnleistung und Nervenschutz, bei gleichzeitig hoher Verträglichkeit, besonders relevant für alle ab 50+.

🧠 **Magnesium für den Kopf statt nur für die Muskeln:** Entdecke die einzige Magnesiumform, die das Gehirn erreicht, für Fokus, besseren Schlaf und mentale Frische.

🔍 **Was kaum jemand weiß:** Magnesium L-Threonat (Magtein®) kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und dort wirken, wo andere Formen nichts bringen, direkt im Nervensystem (ZNS).

17 **Bonus: 30-Tage-Protokoll für spürbare Ergebnisse.** Erlebe selbst, wie sich Konzentration, Stressresistenz und kognitive Leistungsfähigkeit verbessern.

Was ist Magtein® überhaupt?

- Reinstform von Magnesium L-Threonat
- Spezifisch entwickelt für bessere Aufnahme ins Gehirn (Magnesium überwindet die Blut-Hirn-Schranke)

Der Hauptvorteil von **Magnesium L-Threonat (Magtein®)** liegt in seiner einzigartigen Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke effizient zu überwinden. Das bedeutet, es kann die Magnesiumkonzentration direkt im Gehirn effektiver erhöhen als andere Formen.

Deswegen wird es hauptsächlich mit **kognitiven Vorteilen** in Verbindung gebracht. Studien deuten darauf hin, dass es die synaptische Dichte und Plastizität im Gehirn erhöhen kann, was sich positiv auf folgende Bereiche auswirken kann:

- **Lernen und Gedächtnis:** Es unterstützt die Fähigkeit, neue Informationen zu lernen und zu behalten.
- **Kognitive Gesundheit im Alter:** Es gibt Hinweise, dass es altersbedingtem kognitivem Abbau entgegenwirken kann.

Im Vergleich dazu:

- **Magnesiumcitrat:** Hat eine hohe Bioverfügbarkeit im Körper, wird aber oft wegen seiner abführenden Wirkung bei höheren Dosen zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt.
- **Magnesiumglycinat:** Ist ebenfalls sehr gut bioverfügbar und wird aufgrund seiner Bindung an die Aminosäure Glycin oft für seine beruhigende und entspannende Wirkung geschätzt, was bei Schlaf oder Muskelentspannung helfen kann.

Während Citrat und Glycinat ausgezeichnete Allround-Magnesiumquellen für den Körper sind, ist L-Threonat die spezialisierte Form, wenn der Fokus gezielt auf der Unterstützung der Gehirnfunktion und kognitiven Gesundheit liegt.
NeuroBalance mit Magnesium.

Allerdings ist L-Threonat in der Natur weit weniger häufig als andere Formen von Magnesium. Die spezifische Form, die als Magnesium-L-Threonat bezeichnet und in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet wird, wurde im Labor entwickelt.

Magnesium L-Threonat, auch bekannt als Magtein®, hat eine hohe Bioverfügbarkeit. Das bedeutet, dass es nicht nur gut vom Körper aufgenommen wird, sondern auch in der Lage ist, direkt ins Gehirn zu gelangen. Dort erhöht es die Magnesiumkonzentration, was mit verschiedenen positiven Effekten auf kognitive Funktionen in Verbindung gebracht wird.

Magnesium-L-Threonat (Magtein®) ist seit Herbst 2024 **offiziell als Novel Food in der EU zugelassen** und besitzt eine befristete Marktexklusivität bis Ende 2029. Die EFSA bestätigt seine **Sicherheit, Bioverfügbarkeit und klare Nutzungseinschränkungen.**

Was bringt Magtein® wirklich, konkret und messbar

Neuroprotektion, Langzeit, potenziell stark 8/10. Bewertung aufgrund Recherchen und meiner erfreulichen Erfahrungen. 👍
Hinweis: Wirkung spürbar nur bei regelmäßiger Einnahme.

1. **NMDAR (NMDA-Rezeptoren):** Diese Rezeptoren sind entscheidend für Lernen und Gedächtnis. Man kann sie sich als "Tore" an den Nervenzellen vorstellen. Magnesium wirkt wie ein natürlicher "Torwächter" für diese NMDA-Rezeptoren. Es verhindert, dass die Tore durch schwache Signale (neuronales Rauschen) unnötig geöffnet werden. Wenn ein starkes Signal kommt (wie beim Lernen), wird das Magnesium verdrängt, das Tor öffnet sich und der Lernprozess kann stattfinden. Eine höhere Magnesiumkonzentration im Gehirn optimiert diese Wächterfunktion und verbessert so die Signal-Rausch-Verhältnisse, was die Lern- und Gedächtnisprozesse effizienter macht.
2. **Synaptische Plastizität:** Dies ist die Fähigkeit der Verbindungen zwischen Nervenzellen (Synapsen), stärker oder schwächer zu werden. Sie ist die neurochemische Grundlage für Lernen und Gedächtnis. Eine verbesserte Funktion der NMDA-Rezeptoren fördert direkt die synaptische Plastizität. Ein stabil hoher Magnesiumspiegel im Gehirn kann die Dichte und Funktion der Synapsen erhöhen, was bedeutet, dass neue Informationen besser verknüpft und langfristig gespeichert werden können.
3. **Neurogenese:** Bildung neuer Nervenzellen (Neuronen) im Gehirn, ein Prozess, der hauptsächlich in bestimmten Hirnregionen, wie dem Hippocampus stattfindet.



Wann einnehmen? Tageszeiten und Kombinationen.

- **Abends:** 1–2 Stunden vor dem Schlafen: für Schlaf, Gehirnerholung, Gedächtniskonsolidierung
- **Getrennt von anderen Magnesium-Formen** (Bioverfügbarkeit könnte sonst reduziert werden)
- **Auf nüchternen Magen:** bessere Aufnahme, aber für empfindliche Personen evtl. mit etwas Fett oder Protein.
- Kombinationstipp: L-Theanin, Glycin, GABA (**L-Theanin**: Grüner Tee. **Glycin**: Knochenbrühe, **GABA**: Kimchi→ synergistisch für Schlaf/Entspannung)
- Nicht direkt mit: Zink, Eisen, Kalzium → könnten Aufnahme behindern

Dosierung – nach Altersgruppe, Ziel und Aktivitätslevel

Zielgruppe Dosierung Hinweise

Junge Erwachsene (18–35) 1.000–2.000 mg (entspricht ca. 144–288 mg elementares Mg) Start niedrig, dann steigern.

Ältere Erwachsene (50+) 2.000 mg Fokus: Neuroprotektion.

Sportler/High Performer 2.000 mg abends Erholung,

Fokus: Personen mit Schlafproblemen 1.000–2.000 mg abends Mit Theanin o. Ä. kombinieren

Biohacker-Stack (z. B. mit Ashwagandha) 1.500 mg Langfristiger Einsatz

Magnesium als dein Lebensmotor.

1. **Nur Magtein® ist zugelassen (nicht generische Formen)** Die Zulassung gilt ausschließlich für das von AIDP Inc. (USA) entwickelte Magtein® – generische oder nicht lizenzierte Formen von Magnesium MgT **dürfen in der EU nicht verkauft** werden.
2. Genaue Verwendungsvorgaben. Nur für Erwachsene Zugelassen ist MgT ausschließlich in Nahrungsergänzungsmitteln für Erwachsene, nicht für Schwangere oder Stillende. Die erlaubte Höchstmenge liegt bei 250 mg Magnesium pro Tag, was etwa 3.000 mg MgT entspricht.
3. **Einziges Magnesium mit gesicherter „Hirnpenetration“/gezielte Aufnahme im Gehirn** Studien aus 2010–2025 belegen: **Magnesium-L-Threonat ist das einzige bekannte Magnesium**, das zuverlässig die **Blut-Hirn-Schranke überwindet** und die **Magnesiumkonzentration im Gehirn erhöht**.
4. **Verbesserte kognitive Leistung bei älteren Erwachsenen** Humanstudien zeigen signifikante Verbesserungen von **Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit und exekutiven Funktionen**, besonders bei Menschen **über 50 Jahren**.



Weitere Erkenntnisse und Hinweise

Magnesium-L-Threonat kann auch bei der Behandlung von Schlafstörungen helfen. Es gibt Hinweise darauf, dass Magnesium-L-Threonat die Stimmung, Energie und Produktivität am Tag positiv beeinflusst.

Studien haben gezeigt, dass Magnesium-L-Threonat die durch traumatische Ereignisse verbundenen Angsterinnerungen verblassen lassen kann, was Menschen mit PTBS, Ängsten und Depressionen Linderung verschaffen könnte.

Es wird empfohlen, auf die Qualität und Herkunft von Magnesium-L-Threonat zu achten und Produkte zu wählen, die Magtein® als Inhaltsstoff ausweisen. Die EFSA hat eine sichere Höchstmenge für die tägliche Aufnahme von L-Threonat aus dem neuartigen Lebensmittel von 2700 mg festgelegt.

Innovatives Magnesium-Supplement mit zerebraler Wirkung.

Wissenschaftlich **vielversprechend** in Bezug auf Kognition, Schlaf und Neuroprotektion.

Für die **Prävention** ist es daher eine **fundierte, evidenzbasierte Ergänzung** (insbesondere als **Gehirn-Booster ab 50+** oder bei erhöhtem mentalen Stress).

Wichtig: Achten Sie stets auf das patentierte **Magtein®** (oder Magtein-Rohstoff) als Quellennachweis, da fast alle Humanstudien mit dieser spezifischen, qualitätsgesicherten Form durchgeführt wurden.

"Als jemand, der Magtein bereits seit Monaten in den Alltag integriert hat, kann ich diese wissenschaftlichen Befunde aus meiner eigenen Erfahrung (n=1 Proband) bestätigen. Schon nach wenigen Wochen der Einnahme konnte ich eine deutliche Steigerung meiner Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne feststellen. Der für mich bemerkenswerteste Nebeneffekt ist die anhaltend bessere Grundstimmung und mentale Klarheit im Tagesverlauf."

Magnesium: Der Schlüssel zu einem gesunden Gehirn

✓ **Mehr Gehirnvolumen** – Hohe Magnesiumzufuhr ist mit einem größeren Hippocampus und mehr grauer Substanz verbunden. Der Hippocampus ist die Schaltstelle zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis und spielt eine wichtige Rolle für unsere kognitiven Fähigkeiten. Zudem wurde bei Personen mit erhöhter Magnesiumaufnahme ein größeres Volumen der grauen Substanz festgestellt

🛡 **Schutz vor Altersabbau** – Magnesium kann die altersbedingte Schrumpfung des Gehirns verlangsamen und das Demenzrisiko senken.

🚀 **Bessere kognitive Leistung** – Fördert Lern- und Gedächtnisfähigkeit durch erhöhte Magnesiumkonzentration im Gehirn.

🔗 **Neuronale Plastizität** – Unterstützt die Bildung neuer Verknüpfungen und verbessert die Informationsspeicherung.

🔴 **Prävention ab jungen Jahren** – Eine magnesiumreiche Ernährung kann langfristig vor kognitivem Abbau schützen.



🔍 Magnesium-L-Threonat: Fakten auf einen Blick

✚ Mangel-Alarm bei Best Ager. Personen älter als 50 Jahre.

79% unterschreiten Magnesiumbedarf. _(EUSTAT-Studie 2018)_

🧠 Gehirn-Booster

+11,7% Gedächtnisleistung. _(MIT/FDA 2019)_

😴 Spürbare Effekte

19 Min. schneller einschlafen

68% weniger Kribbeln

✓ Studien nachweise:

MIT-Studie | Mayo Clinic. Zahlen ohne Gewähr.



Studienlage

Exkurs: Graue Substanz

Die graue Substanz ist der Ort der Informationsverarbeitung im Gehirn. Hier werden Signale empfangen, integriert und weitergeleitet. Die verschiedenen Bereiche der grauen Substanz sind auf unterschiedliche Funktionen spezialisiert, wie Bewegungssteuerung, Sinneswahrnehmung, Gedächtnis, Emotionen und Sprache.

Im Gehirn findet man graue Substanz in der Hirnrinde (Cortex), den Basalganglien, dem Thalamus, dem Hypothalamus und im Kleinhirn. Im Rückenmark bildet sie den inneren, schmetterlingsförmigen Bereich. Die **Dichte der grauen Substanz** hängt mit verschiedenen kognitiven Fähigkeiten zusammen. Veränderungen in der grauen Substanz können auf Alterungsprozesse, neurologische Erkrankungen oder Lernerfahrungen zurückzuführen sein.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die "grauen Zellen" die Bausteine der "grauen Substanz" sind, in der unsere Denkleistung stattfindet. Magnesium L-Threonat ist ein entwickelter Nährstoff um die Funktion dieser Zellen und somit die kognitive Gesundheit zu unterstützen.

Fakten laut Studienlage

Häufiger Magnesiummangel bei 50+ Ja, wissenschaftlich belegt

Verbesserte kognitive Leistung Ja, speziell für L-Threonat

Überwindung der Blut-Hirn-Schranke. Ja, einzigartig für L-Threonat

Verbesserte Schlafqualität. Ja, signifikant belegt

Synergie mit Vitamin D3. Ja, verstärkte Bioverfügbarkeit

Geringe Nebenwirkungen. Ja, hohe Verträglichkeit

Quellen: Sarenius; Medpex; Supplementa

👉 **Magnesium ist essenziell für Gehirnleistung und -gesundheit. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr**

Warum überwinden andere, besser bekannte Magnesiumformen die BHS nicht so effektiv?



Warum überwinden andere Magnesiumformen die BHS nicht so effektiv? Herkömmliche und allseits bekannte Magnesiumformen wie Magnesiumoxid und Magnesiumcitrat haben eine geringere Lipidlöslichkeit und sind meist ionisch geladen, wodurch sie die relativ undurchlässige Blut-Hirn-Schranke nur schwer passieren können. Solche und andere Magnesiumformen sind oft in Magnesium-Komplex-Präparaten und erfüllen andere Wirkungen.

Magnesiumbisglycinat: Hohe Bioverfügbarkeit, da das Magnesium an Glycin gebunden ist, was die Aufnahme erleichtert und Magen-Darm-Beschwerden reduziert. Gut für Entspannung und Schlaf. **Magnesiumcitrat:** Gut resorbierbar, da das Magnesium an Zitronensäure gebunden ist. Wirkt leicht abführend, daher gut bei Verstopfung. Auch gut für Energieproduktion. **Magnesiummalat:** Das Magnesium ist an Apfelsäure gebunden. Hilft bei der Energieproduktion und kann Muskelschmerzen und Müdigkeit lindern, daher gut für Sportler und bei Fibromyalgie. **Magnesiumtaurat:** Magnesium ist an Taurin gebunden. Unterstützt die Herzgesundheit, Nervenfunktion und kann bei der Blutzuckerregulierung helfen. **Magnesium-L-Threonat:** Einzigartig in seiner Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. Kann Gedächtnis, Lernen und kognitive Funktionen verbessern.

Die chemische Struktur von Magnesiumverbindungen hat einen entscheidenden Einfluss auf deren Fähigkeit hat, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und im Gehirn wirksam zu werden. **Magnesium-L-Threonat (MgT)** und **(Magnesiumacetyltaurat)** sind die beiden Magnesiumformen, die nachweislich gut die Blut-Hirn-Schranke überwinden. MgT ist gründlich erforscht und wird empfohlen, wenn es speziell um die Steigerung der Magnesium Konzentration im Gehirn und um kognitive Effekte geht.

Magnesium direkt ins Gehirn.



Warum Magnesium L-Threonat? Magnesium ist ein essenzieller Mineralstoff für zahlreiche Körperfunktionen – speziell für das Nervensystem und das Gehirn. Während andere Magnesiumverbindungen primär im Blut und in den Muskeln wirken, ist Magnesium L-Threonat speziell darauf ausgelegt, **direkt ins Gehirn zu gelangen**.

Die Vorteile auf einen Blick

- ✓ **Gedächtnis & Lernen** → Unterstützt die Bildung neuer Synapsen (Neuroplastizität)
- ✓ **Konzentration & Fokus** → Reguliert die Nervenaktivität für mentale Klarheit
- ✓ **Stimmung & Stressresistenz** → Kann Angst und depressive Verstimmungen reduzieren
- ✓ **Schlafqualität** → Fördert die Melatoninproduktion und verbessert die Erholung
- ✓ **Neurodegenerative Prävention** → Potenziell schützend gegen kognitiven Abbau, Demenz und Alzheimer

Wie wirkt Magnesium L-Threonat?

Der entscheidende Vorteil dieser Magnesiumform ist ihre **hochwertige Bioverfügbarkeit für das Gehirn**.

Überwindet die Blut-Hirn-Schranke

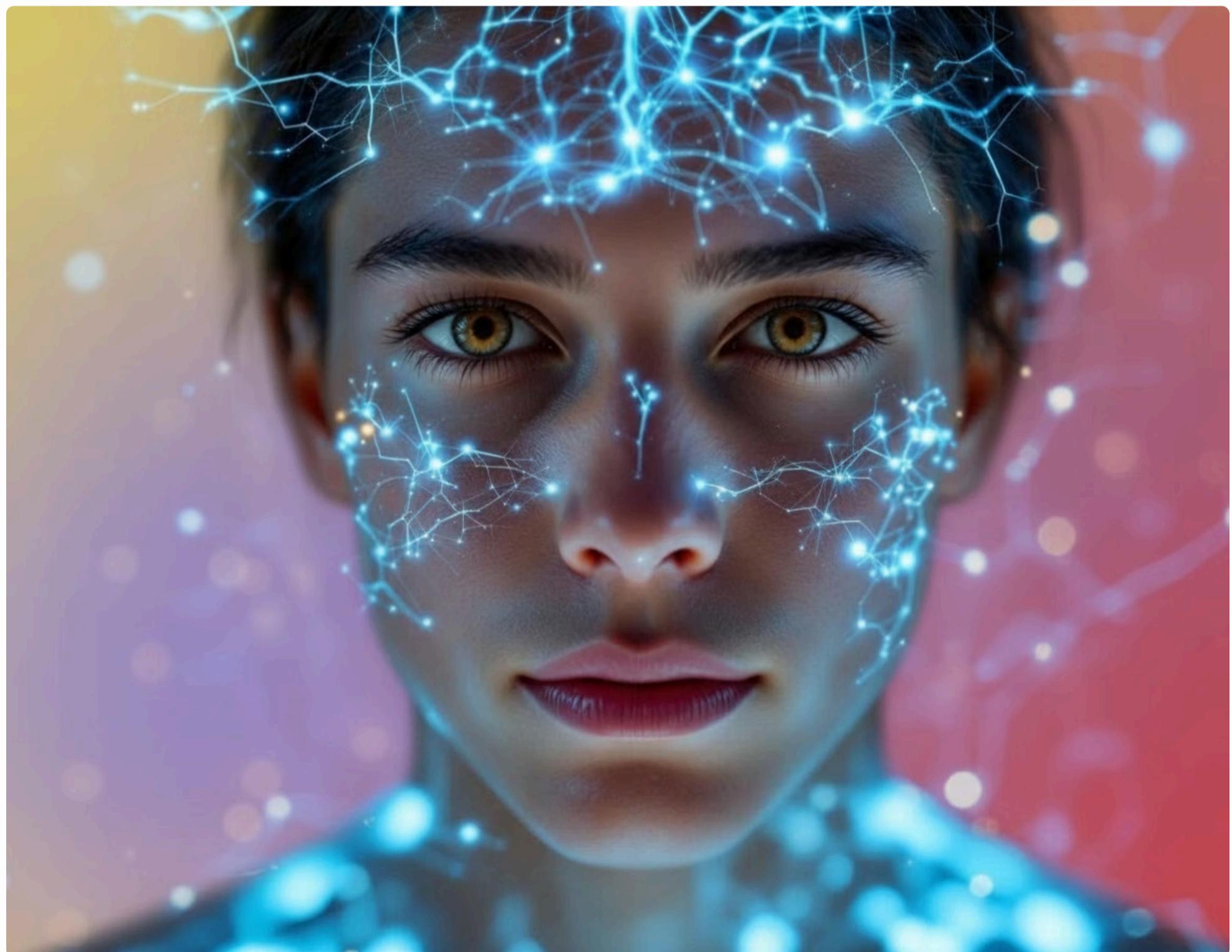
Die Blut-Hirn-Schranke schützt das Gehirn vor schädlichen Substanzen – blockiert aber auch viele nützliche Stoffe. Magnesium L-Threonat kann diese Barriere effizient passieren und direkt auf die **Nervenzellen im Gehirn** wirken.

Erhöht gezielt den Magnesiumspiegel im Gehirn

Studien zeigen, dass Magnesium L-Threonat den **Magnesiumspiegel im Gehirn um bis zu 20 % steigern** kann – eine Wirkung, die mit keiner anderen Magnesiumform erreicht wird.

Fördert die Neuroplastizität

Neuroplastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu bilden. Magnesium L-Threonat unterstützt diesen Prozess und kann so das **Lernen, Gedächtnis und die mentale Flexibilität verbessern**.



Wirkungen?

Magnesium L-Threonat: Wirkungen und Nebenwirkungen im Überblick

Magnesium L-Threonat ist eine spezielle Form von Magnesium, die für ihre hohe Bioverfügbarkeit im Gehirn bekannt ist.

Hauptwirkungen:

- **Kognitive Förderung:** Es unterstützt das Gedächtnis, die Konzentration und die Neuroplastizität (die Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen und zu lernen).
- **Schlaf und Stress:** Es kann zu erholsamerem Schlaf beitragen und bei der Stressbewältigung helfen.
- **Neuroprotektion:** Es gibt Hinweise auf eine potenziell schützende Wirkung gegen altersbedingten kognitiven Abbau.

Mögliche Nebenwirkungen:

Die Verträglichkeit ist im Allgemeinen gut. Nebenwirkungen treten meist nur zu Beginn der Einnahme oder bei zu hoher Dosierung auf:

- Leichte, anfängliche Kopfschmerzen
- Müdigkeit oder Benommenheit
- Verdauungsbeschwerden (z. B. Durchfall)

Wer sollte vorsichtig sein? Personen mit **Nierenproblemen** oder einer bekannten **Magnesium-Überempfindlichkeit** sollten die Einnahme vorab ärztlich abklären lassen.

Quellen zur weiteren Recherche:

1. **Studie zur Wirkung auf kognitive Funktionen bei älteren Erwachsenen:** Eine Untersuchung aus dem Jahr 2016 im *Journal of Alzheimer's Disease* zeigte, dass Magnesium L-Threonat die kognitiven Fähigkeiten bei älteren Erwachsenen verbessern kann.
2. **Grundlagenforschung zur synaptischen Plastizität:** Eine frühe, aber grundlegende Studie im Fachjournal *Neuron* (2010) beschreibt, wie Magnesium L-Threonat die synaptische Dichte und Plastizität im Gehirn von Nagetieren erhöht, was die Basis für Lern- und Gedächtnisprozesse bildet.
3. **Übersichtsarbeit zu Magnesium und neurologischen Funktionen:** Eine Veröffentlichung in *Nutrients* (2018) gibt einen allgemeinen Überblick über die Rolle von Magnesium bei neurologischen Erkrankungen und hebt die besondere Fähigkeit von L-Threonat hervor, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden.

Magnesium L-Threonat kaufen: Worauf achten?



Checkliste: Magnesium L-Threonat (Magtein®) kaufen. Warum das wichtig ist

1. Markenform: Magtein® Nur Produkte mit dem Markennamen „Magtein®“ enthalten die patentierte und geprüfte L-Threonat-Form Nur diese ist EFSA- und FDA-zertifiziert, mit nachgewiesener Wirksamkeit für kognitive Funktionen
2. Elementares Magnesium. Pro 2.000 mg Magtein® sind nur ca. 144 mg elementares Magnesium enthalten Das ist normal für L-Threonat, aber wichtig für die Tagesdosis-Kalkulation
3. Reinheit / Zusatzstoffe. Vermeide Produkte mit Titaniumdioxid, Magnesiumstearat, Silikaten, Farbstoffen etc. Reine Formulierungen fördern Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit
4. Verpackung. Lichtundurchlässige Behälter (z. B. Braunglas oder dunkles PET) bevorzugen. Schützt empfindliche Stoffe vor Licht und Oxidation
5. Herstellungsort / Qualitätszertifikate Idealerweise EU- oder USA-Produktion, mit GMP-, ISO- oder HACCP-Zertifikaten. Hohe Sicherheitsstandards und Rückverfolgbarkeit
6. Dosierung Standard-Dosis liegt bei 1.000–2.000 mg Magtein® pro Tag, ideal in zwei Portionen. Studienbasiert für neurokognitive Effekte
7. Preis-Leistungs-Verhältnis. Preis pro Tagesdosis sollte idealerweise unter 1,20 €/Tag liegen Höherer Preis gerechtfertigt durch Wirkung im ZNS.
8. Kundenbewertungen & Reputation. Bewertungen analysieren; auf Langzeiterfahrungen & Schlaf/Konzentration achten. Gibt Aufschluss über echte Wirkung parallel zu Fachstudien.
9. Kombinationspräparate meiden. Magtein am besten nicht mit Kalzium oder anderen Magnesiumformen kombinieren. Um Bioverfügbarkeit im ZNS nicht zu verwässern.
10. Einnahmezeitpunkt Ideal: Abends oder vor dem Schlafengehen. Kann mental beruhigend wirken und den Schlaf verbessern.

Für wen ist es besonders geeignet?

- Menschen mit Konzentrations- und Gedächtnisproblemen
- Ältere Personen zur Vorbeugung von Demenz/Alzheimer
- Studenten & Berufstätige für mentale Leistungsfähigkeit
- Sportler zur Unterstützung von Regeneration und Stressreduktion
- alle, die erholsamer schlafen möchten:
 - **Hohe Bioverfügbarkeit im Gehirn:** Im Vergleich zu anderen Magnesiumformen wie Magnesiumoxid oder -citrat kann Magnesium L-Threonat die Blut-Hirn-Schranke leichter überwinden. Dies führt zu erhöhten Magnesiumspiegeln im zentralen Nervensystem, was beruhigend wirkt und Stress reduzieren kann.
 - **Ausgleich im Nervensystem:** Magnesium reguliert verschiedene Neurotransmitter, insbesondere GABA (Gamma-Aminobuttersäure). Höhere Magnesiumwerte im Gehirn fördern die GABA-Freisetzung, was den Körper in einen Ruhemodus versetzt und das Einschlafen erleichtert.
 - **Verbesserte Schlafarchitektur:** Ein ausgeglichener Magnesiumhaushalt kann die Schlafqualität verbessern, indem er die Tiefschlafphasen stabilisiert, was zu einem erholten Gefühl am nächsten Tag führt.
 - **Optimales Zeitfenster:** Der Körper benötigt Zeit, um das Magnesium aufzunehmen. Die Einnahme von Magnesium L-Threonat etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen sorgt dafür, dass der Magnesiumspiegel während der Einschlafphase bereits erhöht ist.
 - **Praktischer Nebeneffekt:** Die beruhigende Wirkung hilft, den Geist zu entspannen, was besonders für Menschen von Vorteil ist, die abends Schwierigkeiten haben, abzuschalten.



Bonus: Magtein® Quick Check-Tool.

Bonus: Magtein® Quick Check-Tool. Dein Weg zu geistiger Fitness und klarem Fokus

Mit dem Älterwerden suchen viele von uns nach Lösungen, um geistig fit und aktiv zu bleiben. Manchmal fühlt sich der Kopf "neblig" an (Brain Fog), die Erinnerung ist nicht mehr ganz so scharf wie früher oder der Schlaf ist weniger und manchmal sogar kaum erholsam. Das sind normale Herausforderungen, denen man aber aktiv begegnen kann. Das Problem: Nicht jede Magnesiumform erreicht das Gehirn gleich gut.

Wann ist Magtein® für Senioren interessant? Dieser Ansatz macht es besonders relevant, wenn deine Ziele folgende sind:

- **Kognitive Klarheit:** Du möchtest das Gefühl von "Brain Fog" reduzieren und einen klareren Gedankenfluss fördern.
- **Gedächtnis:** die normale Funktion deines Kurz- und Langzeitgedächtnisses unterstützen.
- **Schlafqualität:** Du suchst nach einem erholsameren Schlaf, der für die nächtliche Regeneration des Gehirns von entscheidender Bedeutung ist.

Was wäre damit erreicht? Durch die gezielte Zufuhr von Magnesium ins Gehirn unterstützt Magtein® die Dichte und Funktion der Synapsen. Das sind die Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen, die für Lernen und Gedächtnis entscheidend sind.

Die Lösung: Teste die Wirkung durch bewusste Beobachtung.



Starte das Protokoll

Der effektivste Weg, um den Nutzen einer neuen Routine festzustellen, ist, die Veränderungen festzuhalten. Nutze diese Checkliste für die nächsten Wochen. Sie ist dein persönliches Werkzeug auf dem Weg zu besserer geistiger Fitness. Magtein ist kein Wundermittel, aber mit dem richtigen Timing & Stack kann es dein Gehirn spürbar unterstützen. Genau das zeigt dir dieser Plan. **Weil du nach 7 Tagen Schlaf tiefer trackst. Nach 14 Tagen klarer denkst. Und nach 4 Wochen eine Routine hast, die dein Gehirn langfristig schützt.**

- Tag 1–3: Eingewöhnung, niedrige Dosis
- Tag 4–10: Stack mit Theanin
- Tag 11–20: Fokus-Tracking & Dosisanpassung
- Tag 21–30: Fazit & Langzeitintegration

Was passiert nach 4 Wochen Magtein®-Protokoll?

Nach 4 Wochen hast du:

-  **Erste Neuro-Effekte stabilisiert** (Gedächtnis, Klarheit, evtl. besserer Schlaf)
-  **Magnesiumspiegel im Gehirn langsam optimiert**
-  **Daten gesammelt** (Schlaf, Fokus, Stimmung): Basis für Anpassung

Option A: Zyklisch weiterführen, z. B. 4 Wochen on / 1 Woche off)

Ideal bei klar spürbaren Effekten, z. B.:

- Konzentration besser
- Klarer Kopf am Morgen
- Bessere Träume / Tiefschlaf

Vorteile:

- Du nutzt die Wirkung weiter, Vermeidest Toleranzbildung, Du bleibst im *Biohacking-Modus*

Protokollvorschlag:

4 Wochen „ON“ 1 Woche „OFF“ → Reset. Dann mit angepasstem Stack weiter

🌿 Option B: Integration in einen „Neuroprotektion“-Supplement Stack (Langfrist-Nutzen)



Magtein kann auch als Teil eines **langfristigen Hirnschutz-Protokolls** eingesetzt werden. Besonders relevant für:

- 35+ Jahre.
- Viel geistige Belastung
- Prävention (Burn-out, kognitiver Abbau)

👉 In Kombination mit (optional):

- **Lion's Mane** (Neurogenese)
- **Omega-3 / DHA** (Myelinschutz)
- **Creatin** (ATP & neuronale Energie)
- **Alpha-GPC oder CDP-Cholin** (Neurotransmitter-Support)

💡 Einnahme: z. B. **3x pro Woche statt täglich**, ab Woche 5 → "Low Maintenance Stack"

⌚ **Was kommt nach Woche 4?** Wenn du positive Effekte spürst, kannst du das Protokoll auf zwei Arten fortsetzen: **Zyklisch** – z. B. 4 Wochen ON, 1 Woche OFF **Langzeit-Integration** – als Teil eines Neuroprotektion-Stacks Entscheide nach Wirkung, Alltag und Ziel – in beiden Fällen bist du *bewusst statt beliebig unterwegs*.

👉 [Checkliste als PDF anzeigen & drucken](#)

Wichtiger Hinweis und Transparenz



Wichtiger Hinweis für Leserinnen und Leser. 🧠 Information statt medizinischer Beratung

- Inhalte dienen der allgemeinen Information. Sie ersetzen keine Diagnose, Therapie oder ärztliche Beratung. Bei Beschwerden, Medikamenten-Einnahme, Schwangerschaft/Stillzeit oder chronischen Erkrankungen bitte ärztlich abklären.

🛒 **Transparenz & Affiliate-Hinweis.** Dieser Beitrag enthält unabhängige Produktempfehlungen mit * **Affiliate-Links**(z. B. Amazon). Meine erfreulichen Erfahrungen für einen gesunden Lebensstil möchte ich einfach mit Ihnen teilen. Bei qualifizierten Käufen erhalte ich eine Provision, ohne Mehrkosten für Sie.

- **Keine Werbung.** Sponsoring/Kooperationen werden klar gekennzeichnet.

💡 KI-generierte Bilder und Videos dienen der Veranschaulichung und stellen keine Produktempfehlung oder medizinische Aussage dar. Hinweis zur Verwendung künstlicher Intelligenz: Teile dieses Beitrags wurden mit Unterstützung eines KI-gestützten Systems (z. B. ChatGPT 5; Google Gemini; Microsoft Copilot) erstellt und von mir redaktionell überprüft. Alle Inhalte entsprechen nach bestem Wissen dem aktuellen Stand wissenschaftlicher und unabhängiger, redaktioneller Sorgfalt. Die Verantwortung für die Inhalte liegt beim Ersteller dieses Dokuments. Konstruktives Feedback erwünscht.

🌿 **Nahrungsergänzungsmittel (NEM).** Es geht um NEM, nicht um Arzneimittel.

- In der EU gelten NEM als Lebensmittel zur ergänzenden Versorgung (z. B. Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenstoffe).
- Keine Heil-, Behandlungs- oder Krankheits-Präventionsversprechen.
- Aussagen orientieren sich an zulässigen EU-Health-Claims (EFSA).
- Bitte Etikett, Dosierung und Warnhinweise beachten; bei Unverträglichkeit absetzen; außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. ⓘ Individuelle Ergebnisse können variieren.

[Zum Inhalt auf meine Website **sichergesund...**](#)