

# Das Magnesium-Portfolio

Hier ist dein frischer, markenneutraler **Magnesium-Kompass**. Schluss mit dem Pillenroulette! Hier erfährst du, wie der Mineralstoff nicht nur im Magen landet, sondern auch dort ankommt, wo die „Gesundheitsmusik“ spielt: in deinen Zellen.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium. **Der kleine, aber feine Unterschied**. Du würdest ja auch nicht Diesel in einen Benzinertanken tanken, nur weil „Kraftstoff“ draufsteht, oder? Genauso verhält es sich mit Magnesium. Es ist ein „Verbindungskünstler“. Da reines Magnesium instabil ist, muss es sich an einen Partner binden (eine Säure oder eine Aminosäure), um transportfähig zu sein. **Der Partner bestimmt, wohin die Reise im Körper geht**. Welcher Partner/Spieler passt zu deinem Ziel? Hier erfährst du die gängigsten Formen.

Das Zauberwort: Bioverfügbarkeit. Stell dir vor, du bestellst ein Paket (Magnesium).

- **Schlechte Bioverfügbarkeit:** Der Bote wirft den Zettel ein, das Paket landet in der Filiale und du kommst nie dazu, es abzuholen. Es geht „unverrichteter Dinge“ wieder raus (sprich: Toilette).
- **Gute Bioverfügbarkeit:** Der Bote hat den Schlüssel und legt das Paket direkt in dein Wohnzimmer. Deine Zellen können sofort damit arbeiten.

Du bekommst das „Was“ (die Formen) und das „Wie“ (die Bioverfügbarkeit). Einfach alltagstauglich.

# Für wen ist das?



## Fortgeschrittene Supplement-Käufer:innen

Menschen, die Etiketten verstehen und fundierte Kaufentscheidungen treffen wollen



## Sensible Verdauung

Personen mit „Darm-Themen“, Reizdarm oder empfindlichem Magen-Darm-System



## Sport und Stress

Aktive Menschen und Stressbetroffene mit erhöhtem Nährstoffbedarf



## Qualitätsbewusste

Alle, die Fehlkäufe vermeiden und gezielt das passende Präparat finden möchten

## 1. Magnesiumcitrat: Der sportliche Allrounder

Hier ist Magnesium an Zitronensäure gebunden.

- **Der Vibe:** Schnell, zackig, effektiv.
- **Bioverfügbarkeit:** Sehr hoch und schnell verfügbar.
- **Perfekt für:** Sportler, akute Wadenkrämpfe und alle, die schnelle Ergebnisse wollen.

## 2. Magnesiumbisglycinat: Der Zen-Meister

Magnesium, gebunden an die Aminosäure Glycin.

- **Der Vibe:** Die Ruhe selbst.
- **Bioverfügbarkeit:** Exzellent. Es nutzt spezielle „VIP-Eingänge“ im Darm und konkurriert nicht mit anderen Mineralien.
- **Perfekt für:** Schlaf, Entspannung, Stressabbau und sensible Mägen. Es wirkt so gut wie gar nicht abführend. **Geheimtipp:** Die beste Wahl für die Einnahme am Abend.

## 3. Magnesiummalat: Der Energie-Kick

Magnesium, gebunden an Apfelsäure (Malat).

- **Der Vibe:** Hallo wach!
- **Bioverfügbarkeit:** Hoch und lang anhaltend.
- **Perfekt für:** Chronische Müdigkeit, Fibromyalgie und für den Start in den Tag. Apfelsäure spielt eine Schlüsselrolle in der Energieproduktion (ATP) deiner Zellen.

## 4. Magnesiumthreonat: Das „Gehirn-Doping“

Eine neuere Form, speziell entwickelt, um die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden.

- **Der Vibe:** Fokus und Klarheit.
- **Bioverfügbarkeit:** Spezifisch hoch im Gehirngewebe.
- **Perfekt für:** Gedächtnis, Konzentration und kognitive Leistung (oft aber auch die teuerste Variante).

# Vergleichstabelle: Welches passt zu dir?

Form	Superkraft	Bioverfügbarkeit	Verträglichkeit	Einnahme
Citrat	Muskeln & Sport	★★★★★	★★ (kann abführend wirken)	Tagsüber / Nach Sport
Bisglycinat	Schlaf & Nerven	★★★★★★	★★★★★★	Abends
Malat	Energie & Power	★★★★★	★★★★★	Morgens

# Profi-Tipps für die Einnahme

1. **Nicht alles auf einmal:** Dein Körper kann pro „Sitzung“ nur eine begrenzte Menge aufnehmen. Lieber 2x 150mg als 1x 300mg.
2. **Die Mischung macht's:** Viele hochwertige Präparate bieten einen **Komplex** an (z. B. Citrat + Bisglycinat), um verschiedene Aufnahmewege gleichzeitig zu nutzen.
3. **Gegenspieler beachten:** Nimm Magnesium nicht zeitgleich mit Eisen, Zink oder Kalzium in hohen Dosen ein – sie streiten sich sonst um denselben „VIP-Eingang“ im Darm.
4. **Dein Bauch:** Bekommst du weichen Stuhl, war es entweder die falsche Form (zu viel Citrat/Oxid) oder einfach zu viel auf einmal. Dosis reduzieren oder auf Bisglycinat wechseln.

## Das „Low Dose“-Prinzip (Wenig auf einmal)

Stell dir deinen Darm vor wie einen **exklusiven Nachtclub**.

- **Der Türsteher (Der Transporter):** Es gibt spezielle Transportkanäle in deiner Darmwand, die das Magnesium vom Darm ins Blut lassen.
- **Das Problem:** Es gibt nur eine begrenzte Anzahl von Türstehern.
- **Das Szenario:**
  - **High Dose (Eine riesige Tablette, z. B. 400mg):** Ein ganzer Bus voller Magnesium kommt *auf einmal* an. Die Türsteher sind überfordert. Sie lassen vielleicht 150mg rein und den ganzen Rest (250mg) schicken sie weg.
  - **Das Ergebnis:** Du hast für 400mg bezahlt, aber nur 150mg aufgenommen. Der Rest landet in der Toilette.

💡 **Die Lösung:** Schicke lieber mehrere kleine Gruppen (z. B. 3x 100-150mg) über den Abend verteilt. Die Türsteher können jede Gruppe entspannt abfertigen, und am Ende des Tages hast du viel mehr Magnesium im Blut als mit der einen Riesendosis.

Je kleiner die Einzeldosis, desto höher die prozentuale Aufnahmequote.

## Das „Slow“-Prinzip (Langsam trinken)

Das ergänzt das erste Prinzip. Es geht um die **Geschwindigkeit**, mit der das Magnesium an der Darmwand vorbeirauscht.

- **Der Sturzbach:** Kippst du ein Glas Magnesiumwasser in 5 Sekunden runter, entsteht eine „Flutwelle“. Das Magnesium rauscht an den Türstehern vorbei, bevor sie überhaupt reagieren können.
- **Der Nieselregen:** Löst du dein Magnesiumpulver in einer großen Wasserflasche auf und trinkst diese **über 2–3 Stunden verteilt** (Schluck für Schluck), bietest du deinem Darm immer nur winzige Mengen an.

💡 **Der Effekt:** Die Transporter sind nie gesättigt; sie arbeiten im perfekten Dauerbetrieb. Die Aufnahmequote (Bioverfügbarkeit) schießt durch die Decke.

## Deine „Slow & Low“-Strategie für den Alltag

1. **Tablettensplitter:** Wenn du Tabletten hast, brich sie durch. Nimm eine halbe morgens, eine halbe abends.
2. **Magnesium-Water:** Das ist die Königsklasse.
  - Nimm ein hochwertiges Magnesiumpulver (z. B. Citrat, Malat oder Bisglycinat).
  - Löse deine Tagesdosis (z. B. 400mg) in einer **1-Liter-Wasserflasche** auf.
  - Trink diese Flasche entspannt über den Vormittag oder während des Trainings leer.

Das ist der einfachste Weg, deine Zellen maximal zu fluten, ohne deine Verdauung zu belasten.

# Magnesium und die „Darmtoleranzgrenze“

Hier ist die einfache Anleitung, wie du deinen persönlichen „Sweet Spot“ findest – den Punkt, an dem dein Speicher voll ist, aber noch nichts überläuft.

## Das Signal: Die „Tankanzeige“ deines Körpers

Erinnerst du dich an den Türsteher im Darm? Wenn du mehr Magnesium einnimmst, als deine Türsteher verarbeiten können (oder als dein Blut gerade benötigt), lassen sie den Rest einfach im Darm liegen.

Magnesiumverbindungen wirken osmotisch – das bedeutet: Sie ziehen Wasser an.

- **Der Effekt:** Das überschüssige Magnesium zieht Wasser in den Darm.
- **Das Signal:** Dein Stuhl wird weich bis flüssig.

Solange dein Stuhl normal geformt ist, nimmt dein Körper das Magnesium auf. Sobald er weich wird („wie Kuhfladen“ oder Durchfall), hast du deine **aktuelle Darmtoleranzgrenze** überschritten. Dein Tank ist voll.

## Der Selbsttest: Finde deine Dosis (Titration)

Da jeder Mensch anders ist (Stress raubt Magnesium, Sport auch), gibt es keine Pauschaldosis. So findest du deine eigene:

1. **Start:** Beginne mit einer Standarddosis (z. B. **300 mg** am Abend).
2. **Beobachtung:** Ist am nächsten Morgen alles normal? Gut.
3. **Steigerung:** Erhöhe nach drei bis vier Tagen die Dosis leicht (z. B. auf **400 mg**).
4. **Der Kipppunkt:** Irgendwann merkst du: „Oha, heute musste ich aber schnell aufs Klo“ oder der Stuhl ist sehr weich.
5. **Das Optimum:** Geh nun einen kleinen Schritt zurück (z. B. von 500 mg zurück auf 400 mg). Das ist deine perfekte **Wohlfühldosis**.

Es gibt zwei Dinge, die du dabei beachten musst, um das Signal nicht falsch zu verstehen:

- **Falscher Alarm (Die Form war schuld):** Wenn du **Magnesiumoxid** oder günstiges Citrat nimmst, bekommst du vielleicht Durchfall bei 200 mg, obwohl deine Zellen eigentlich noch hungrig sind. Das liegt daran, dass diese Formen schlecht aufgenommen werden und *deshalb* im Darm bleiben.
  - *Lösung:* Teste deine Grenzen immer mit hochwertigem **Bisglycinat** oder einer guten Mischung. Hier liegt die Darmtoleranzgrenze meist viel höher (oft bei 600–800 mg), weil es so gut aufgenommen wird.
- **Echte Sättigung:** Wenn du wochenlang aufgefüllt hast, kann es sein, dass du plötzlich bei deiner gewohnten Dosis weichen Stuhl bekommst.
  - *Bedeutung:* Deine Speicher (Knochen, Muskeln) sind endlich voll! Dein Körper benötigt jetzt weniger.
  - *Handlung:* Reduziere die Dosis dauerhaft auf eine „Erhaltungsdosis“.

## Zusammenfassung

- Dein „Ölmessstab“ ist die Konsistenz deines Stuhls.
- Ziel: So viel wie möglich, *ohne* dass der Stuhl weich wird.
- Methode: Langsam steigern, bis der Körper „Stopp“ sagt, dann leicht reduzieren.



# Das Versprechen

01

## Die „Top 11“ Magnesiumformen kennen

Wie eine Fußballmannschaft – jede Form hat ihre typische Rolle und Position im Spiel.

02

## Bioverfügbarkeit als System verstehen

Die Zusammenhänge zwischen Verträglichkeit, Resorption und individueller Reaktion durchschauen.

03

## Präparate objektiv vergleichen

Etikett, Dosis, Mischung und Timing systematisch bewerten können.



# Disclaimer und Abgrenzung



## **Keine Diagnose oder Therapie**

Dieser Leitfaden ersetzt keine medizinische Beratung und dient ausschließlich der Information.

Ich teile meine erfreulichen Erfahrungen mit Magnesium als Sportler, sodass auch du davon profitieren kannst.

## **Rücksprache erforderlich bei:**

- Nierenerkrankungen
- Schwangerschaft oder Stillzeit
- Starken oder anhaltenden Beschwerden
- Relevanter Dauermedikation

Nebenwirkungen wie Durchfall bedeuten meist, dass Dosis, Form oder Timing angepasst werden sollten, nicht zwingend, dass Magnesium generell unverträglich ist.

# Der unterschätzte Mineralstoff



## Energie & ATP-Produktion

Magnesium ist essenziell für die zelluläre Energiegewinnung und an über 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt.



## Nerven & Muskeln

Zentral für die Signalübertragung, Muskelkontraktion und -entspannung sowie das Elektrolytgleichgewicht.



## Knochen & Struktur

Wichtig für die Knochendichte und das Zusammenspiel mit anderen Mineralstoffen wie Calcium.

Eine Unterversorgung in der Bevölkerung wird zunehmend diskutiert, da moderne Ernährungsgewohnheiten, ausgelaugte Böden und die industrielle Lebensmittelverarbeitung den Magnesiumgehalt in unserer Nahrung oft reduzieren. Dieser Mangel wird zusätzlich verschärft, da der Bedarf des Körpers unter bestimmten Umständen deutlich ansteigt. So erhöht Stress die Ausscheidung von Magnesium, während sportliche Aktivität den Verbrauch für Muskelkontraktion und Energieproduktion steigert. Im Alter nimmt die Aufnahmefähigkeit ab, und chronische Erkrankungen können den Bedarf immens in die Höhe treiben.

Häufig bemerken wir diesen erhöhten Bedarf erst spät, da der Körper über beeindruckende Kompensationsmechanismen verfügt und Magnesium in Knochen und Muskeln speichern kann, um kurzfristige Engpässe auszugleichen. Das führt dazu, dass erste Symptome einer Unterversorgung oft schleichend auftreten und nicht sofort mit einem Magnesiummangel in Verbindung gebracht werden. Außerdem klafft oft eine Lücke zwischen der empfohlenen Tagesdosis (RDA), die lediglich einen Mangelzustand verhindern soll, und einer optimalen Magnesiumzufuhr, die für Höchstleistungen und langfristiges Wohlbefinden essenziell ist.

# Mangel erkennen

## Typische Hinweise

- Muskelkrämpfe (v. a. nachts)
- Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung
- Migräne und Kopfschmerzen
- Herzrhythmusthemen (Palpitationen)
- Erhöhte Stressanfälligkeit und Nervosität

## Risikogruppen

**Sport:** Erhöhter Verlust über Schweiß

**Ältere Menschen:** Reduzierte Resorption

**Chronische Erkrankungen:** Diabetes, Darmerkrankungen

**Medikamente:** Protonenpumpenhemmer (PPI), Diuretika

**Ziel:** Systematisch prüfen statt raten. Symptome können viele Ursachen haben – Magnesium ist ein möglicher, oft übersehener Faktor.





# Diagnostik: Serum versus Vollblut

1

## Serum-Magnesium

Standard-Bluttest – misst nur den extrazellulären Anteil (ca. 1 % des Gesamtmagnesiums).

2

## Vollblut/Zellanteil

Aussagekräftiger – erfasst intrazelluläres Magnesium, wo 99 % des Magnesiums tatsächlich gespeichert sind.

Magnesium ist überwiegend intrazellulär aktiv. Serum kann „normal“ wirken, obwohl auf zellulärer Ebene ein Defizit besteht. Der Vollblut- oder Erythrozyten-Test liefert daher ein realistischeres Bild des tatsächlichen Versorgungsstatus.

# Bioverfügbarkeit: Die 5 Stellhebel

## Löslichkeit & Dissoziation

Wie gut sich die Verbindung im Verdauungstrakt auflöst und Magnesiumionen freisetzt

## Chelatierung

Bindung an Aminosäuren oder Fruchtsäuren schützt Magnesium und verbessert die Aufnahme

## Transportwege & Konkurrenz

Mineralien teilen sich Transporter – das Timing kann die Aufnahme beeinflussen

## Resorptionsgeschwindigkeit

Unterschiedliche Formen werden unterschiedlich schnell aufgenommen

## Darmverträglichkeit

Osmotischer Effekt kann zu Durchfall führen – abhängig von Form und Dosis

Die Magnesiumform ist nicht alles – hier ist, was die Bioverfügbarkeit in der Praxis wirklich beeinflusst:

Die Absorptionsgeschwindigkeiten variieren stark zwischen den verschiedenen Magnesiumformen. Beispielsweise kann die Aufnahme von Magnesiumoxid Tage dauern und ist oft unvollständig, während Magnesiumcitrat innerhalb von Minuten absorbiert wird. Dieser zeitliche Unterschied ist entscheidend für den akuten Bedarf im Vergleich zur Langzeit-Supplementierung. Zusätzlich beeinflussen mehrere „Realitäts-Filter“ die Bioverfügbarkeit:

- Der aktuelle Magnesiumstatus (Mangel versus gute Versorgung)
- Die Aufteilung der Dosis über den Tag
- Der Magensäurespiegel / die Einnahme von PPIs
- Der Zustand der Darmgesundheit
- Die „Konkurrenz“ durch andere Mineralien wie Calcium und Zink

# Darm und Mikrobiom: der Verträglichkeitsfilter



**„Abführend“ ist meist eine Frage von Dosis + Form + Timing**

Nicht jede Person reagiert gleich. Manche Magnesiumformen ziehen mehr Wasser in den Darm (osmotischer Effekt) als andere.

## **Besonders sensible Gruppen:**

- Menschen mit Reizdarmsymptomatik
- Histaminintoleranz oder Dysbiosekontext
- Personen mit chronischen Verdauungsbeschwerden

## **Praxistipps für bessere Verträglichkeit:**

1. **Splitten:** Tagesdosis auf mehrere Portionen verteilen.
2. **Zu Mahlzeiten:** Puffert die Resorption ab.
3. **Starte niedrig:** Mit einer niedrigen Dosis starten und diese langsam steigern.

# Organisch versus anorganisch

Die Unterscheidung ist praktisch relevant – aber nicht ideologisch zu verstehen. Beide Kategorien haben ihre Berechtigung je nach Kontext und individueller Reaktion.

1

## Organische Formen

**Beispiele:** Bisglycinat, Citrat, Malat, Taurat, L-Threonat, Lactat, Gluconat

- Meist bessere Verträglichkeit
- Höhere Resorptionsraten (Chelate, Fruchtsäuresalze)
- Geringeres Durchfallrisiko bei richtiger Dosierung
- Oft etwas teurer

2

## Anorganische Formen

**Beispiele:** Oxid, Carbonat, Chlorid

- Geringere Löslichkeit (v. a. Oxid)
- Häufig „lokale Effekte“ im Darm
- Budgetfreundlich (viel Mg auf dem Papier)
- Können bei entsprechender Indikation sinnvoll sein

Sonderfälle deines Alltags beachten: Kontext, individuelle Reaktion und Zielsetzung.

## Oral vs. Transdermal: Die zwei Aufnahmewege

### Orale Einnahme (Kapseln, Tabletten, Pulver)

- Standard-Route mit bester Datenlage
- Resorption hauptsächlich im Dünndarm
- Bioverfügbarkeit abhängig von Form, Dosis, Darmgesundheit
- Dosierung präzise steuerbar
- Bei hohen Dosen: Durchfallrisiko (osmotischer Effekt)

### Transdermale Anwendung (Magnesiumöl, Bäder, Cremes)

- Meist Magnesiumchlorid
- Aufnahme über die Haut ist wissenschaftlich umstritten
- Studien zeigen: minimale systemische Absorption
- Kann lokal entspannend wirken (Muskelrelaxation)
- Vorteil: umgeht den Darm (bei GI-Problemen interessant)
- Nachteil: Dosierung unklar, keine verlässlichen Blutspiegel-Daten

**Wann transdermal erwägen?** Bei extremer Darmempfindlichkeit, für lokale Muskelentspannung oder im Wellness-Kontext. Als Ergänzung, nicht als Ersatz für orale Zufuhr.



# Deine 11-Spieler-Strategie: Magnesium-Fußballteam

So finde ich es logisch, mit dem Coach/Trainer.

Spielerposition	Form	Typischer Einsatzbereich	Vorteil	Risiko
Torwart	Magnesiumglycinat	Schlaf, Stress, sensible Mägen	Oft gut verträglich	Kein Zauber für das ZNS
Innenverteidiger	Magnesiumbisglycinat	Wie Glycinat, häufig Standard	Gute Compliance	Marketing oft übertrieben
Sechser	Magnesiumcitrat	Allround, auch für die Verdauung	Verbreitet, praktisch	Kann abführend sein
Achter	Magnesiummalat	"Energie"-Kontext, Sportalltag	Häufig gut verträglich	Evidenz spezifisch dünn
Zehner	Magnesiumtaurat	Herz, Fokus auf Ruhe, subjektiv beliebt	Gute Story, ohne harte Claims	Datenlage begrenzt
Flügel	Magnesium-L-Threonat	"Brain-Moment" und ZNS-Motiv	Plausibles Brain-Narrativ	Humanstudien begrenzt
Flügel	Magnesiumlaktat	Sanft, verträglicher Ruf	Oft gut toleriert	Weniger bekannt
Außenverteidiger	Magnesiumchlorid	Transdermale Story, Bäder	"Science meets Nature"-Bildwelt	Aufnahme über die Haut ist umstritten
Stürmer	Magnesiumoxid	Wenn der Darm das Ziel ist	Günstig, funktional	Schlechte Verträglichkeit möglich
Joker	Magnesiumcarbonat	Magensäureneutralisierung, Sodbrennen	Je nach Produkt	Nicht sexy, aber real
Offensiver Mittelfeldspieler	Magnesiumorotat	Herz-Kreislauf-Kontext, Sportler, Premiumsegment	Orotsäure als Carrier, gute Verträglichkeit, Premium-Image	Hoher Preis, spezifischer Nutzen umstritten
Coach	Magnesium aus Food	Täglich, dauerhaft	Sicher, ganzheitlich	Benötigt Routine

# Magnesium-Körperlandkarte

Das angehängte Molekül (der „Partner“) fungiert als **PLZ und Navigationssystem**. Es bestimmt, an welcher Tür das Magnesium bevorzugt klopft. Hier ist deine **Magnesium-Landkarte** zum Nachdenken: Wo willst du den Schwerpunkt setzen?

## Das Gehirn & Nervensystem (Die Schaltzentrale)

Du willst Fokus, Gedächtnis oder tiefe Entspannung im Kopf?

- **Der Favorit: Magnesium-L-Threonat.**
- **Der Grund:** Es ist die einzige Form, die effizient die **Blut-Hirn-Schranke** überwindet. Es erhöht die Magnesiumdichte direkt im Gehirngewebe (Neuroplastizität).
- **Die Alternative: Magnesium-Bisglycinat.** Glycin ist ein hemmender Neurotransmitter. Es wirkt nicht direkt kognitiv steigernd, aber es „dimmt“ das überreizte Nervensystem herunter. Perfekt gegen Gedankenkreisen.

## Das Herz (Der Motor)

Du willst Herzrhythmus, Blutdruck und Pumpleistung unterstützen?

- **Der Favorit: Magnesium-Taurat.**
- **Der Grund:** Hier ist Magnesium an die Aminosäure **Taurin** gebunden. Das Herz liebt Taurin! Beide Stoffe (Magnesium und Taurin) stabilisieren den Herzrhythmus, beruhigen den Puls und verbessern die Durchblutung. Sie sind das „Power-Couple“ für dein Herz-Kreislauf-System.

## Die Muskulatur (Das Fahrwerk)

Du willst Leistung, Entkrampfung und schnelle Regeneration?

- **Der Favorit: Magnesium-Citrat** (für den schnellen Kick) oder **Magnesium-Malat** (für Ausdauer).
- **Der Grund:** Citrat flutet schnell an. Malat (Apfelsäure) hilft dabei, Milchsäure (Laktat) in den Muskeln abzubauen und liefert Energie.

## Die Mitochondrien (Die Kraftwerke)

Du fühlst dich auf zellulärer Ebene „leer“?

- **Der Favorit: Magnesium-Malat.**
- **Der Grund:** Apfelsäure ist ein direkter Bestandteil des Krebs-Zyklus (Zitronensäurezyklus), in dem unser Körper ATP (Energie) herstellt. Malat bringt das Magnesium also direkt dorthin, wo Energie produziert wird. Ideal bei Fibromyalgie oder chronischer Müdigkeit.

## Der Darm (Die Entsorgung)

Du hast Verstopfung und willst eigentlich nur, dass du eine funktionierende Verdauung hast.

- **Der Favorit: Magnesium-Oxid** oder **Magnesium-Sulfat** (Bittersalz).
- **Der Grund:** Wir wollen hier **keine** Bioverfügbarkeit. Wir wollen, dass das Magnesium im Darm bleibt, Wasser zieht und den Stuhl aufweicht. Das ist eine rein physikalische Wirkung, keine zelluläre Versorgung.

## Zum Nachdenken: Das „Taxi-Prinzip“

Wenn du das nächste Mal eine Dose in der Hand hältst, frag dich nicht nur: „Ist da Magnesium drin?“, sondern: **„Wer fährt das Taxi?“**

- Sitzt **Taurin** am Steuer? → Fahrtziel: Herz.
- Sitzt **Glycin** am Steuer? → Fahrtziel: Nerven/Schlaf.
- Sitzt **Malat** am Steuer? → Fahrtziel: Energie/Muskeln.
- Sitzt **Threonat** am Steuer? → Fahrtziel: Gehirn und ZNS.

# Was es sonst noch gibt: die Reservespieler

Weitere Magnesiumformen – kurz erklärt. Es gibt mehr als die „Top 11“. Hier eine Übersicht weiterer Formen, die du in Präparaten finden kannst:

## Magnesium-Aspartat

Gebunden an Asparaginsäure (Aminosäure). Hohe Bioverfügbarkeit, beliebt bei Sportlern für Energie und Regeneration. Asparaginsäure spielt eine Rolle im Energiestoffwechsel (ATP-Synthese). Wichtig: Kann die Zinkaufnahme beeinträchtigen; hier sollte ein zeitlicher Abstand eingehalten werden (z. B. Magnesium morgens, Zink abends). Taxi-Richtung: Energie, Muskeln, Nervensystem (aktivierend, nicht beruhigend).

## Magnesium-Glycinat

Nahe verwandt mit Bisglycinat; je nach Produktbenennung identisch oder ähnlich.

## Magnesium-Acetat

Seltener in Supplements; organische Essigsäureverbindung.

## Magnesium-Pidolat

Gebunden an Pyroglutaminsäure (Pidolsäure), einem Derivat der Aminosäure Glutaminsäure. Gute Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit. Pyroglutaminsäure kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und wird mit kognitiver Unterstützung in Verbindung gebracht. Taxi-Richtung: Gehirn und Nervensystem (ähnlich wie L-Threonat, aber deutlich weniger erforscht). Findet sich in Premium-Präparaten, teurer in der Herstellung, Datenlage dünner als bei etablierten Formen.

## Magnesium-Ascorbat

Kombination mit Vitamin C; antioxidative Komponente.

## Magnesium-Hydroxid

Anorganisch; häufig als Antazidum verwendet.

## Magnesium-Phosphat

Anorganisch; in manchen Kombipräparaten enthalten.

## Magnesiumsulfat (Bittersalz/Epsom)

Eher spezieller Abführ-/Anwendungskontext; meist nicht als tägliches Supplement.

☐ **Wichtig:** Entscheidend ist nicht, wie viele Formen existieren, sondern ob Form, Dosis, Verträglichkeit und Ziel zusammenpassen.

# Etikettenlogik: Elementares Magnesium versus Salzmenge

## Das Missverständnis

Auf Etiketten steht oft „Magnesiumcitrat 1000 mg“ – aber das bedeutet **nicht** 1000 mg elementares Magnesium und schon gar nicht „reines Magnesium“.

„Reines Magnesium“ würde bedeuten: **metallisches Magnesium ( $Mg^0$ )** – das ist hochreaktiv, brennbar und in dieser Form niemals in Supplements.

**Korrekt ist: „Elementares Magnesium“ – das meint den Magnesiumanteil in der Verbindung, nicht das freie Metall.**

Die obige Zahl bezieht sich auf die gesamte Verbindung (Salz), nicht auf den elementaren Magnesiumanteil. „Elementares Magnesium“ meint den Magnesiumanteil in der Verbindung, nicht metallisches Magnesium ( $Mg^0$ ), das hochreaktiv und explosiv wäre. **In Supplements liegt Magnesium immer als Verbindung vor (z.B. Citrat, Glycinat).**

## Worauf es wirklich ankommt:

- **Elementares Magnesium (Mg)** pro Portion
- Welche Form(en) verwendet werden
- Transparenz der Einzelmengen bei Komplexen
- Zusatzstoffe und deren Qualität



## 📄 Produkte vergleichen – nur über:

1. Elementares Mg (in mg)
2. Form(en)
3. Zusatzstoffe
4. Transparenz



# Magnesiumkomplex: Wann sinnvoll?



## Sinnvoll, wenn:

- mehrere gut verträgliche organische Formen kombiniert sind;
- Mengen pro Form klar offengelegt werden;
- das Ziel ein breites „Vollspektrum“ mit unterschiedlichen Resorptionsgeschwindigkeiten ist;
- verschiedene Effekt-Profile sich ergänzen (z. B. Malat für Energie + Bisglycinat für Verträglichkeit).

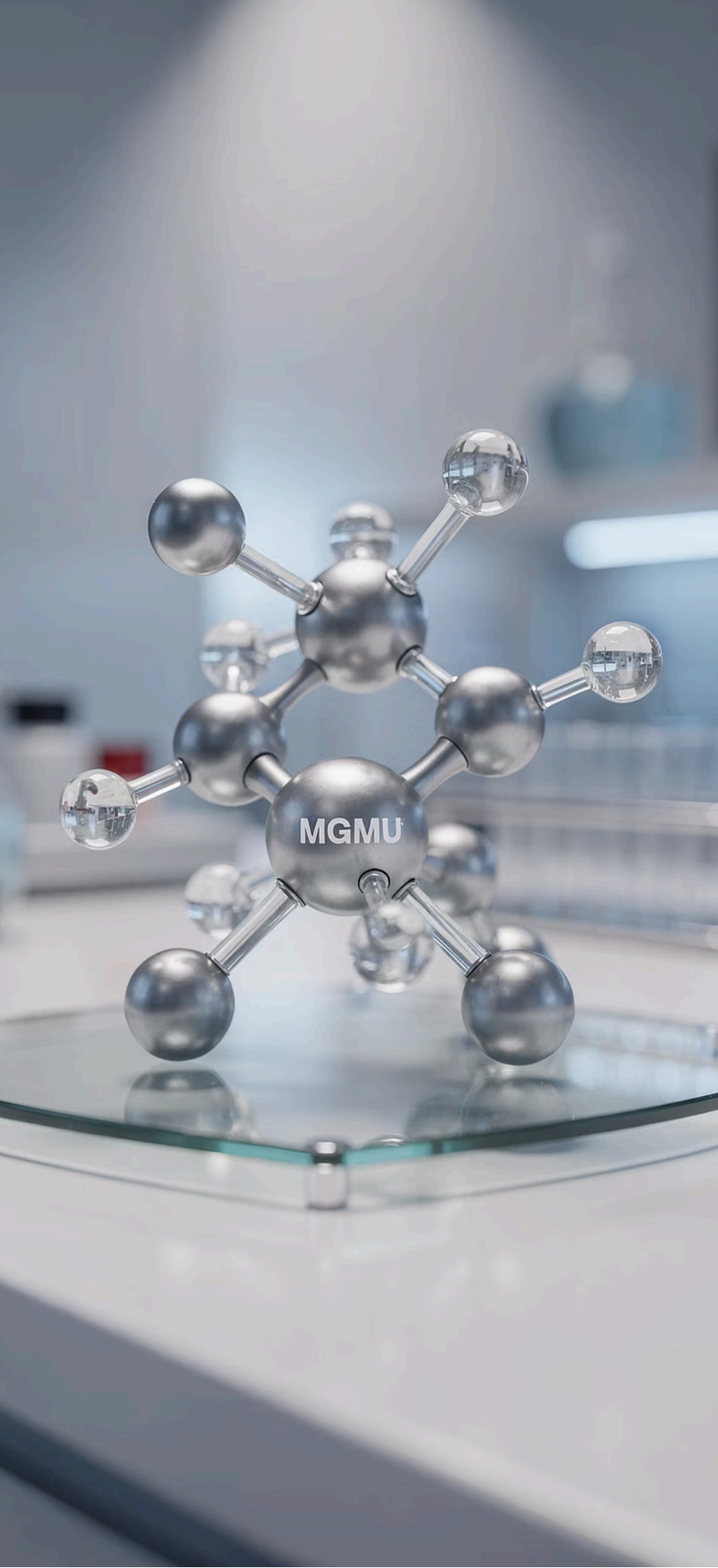


## Problematisch, wenn:

- eine „Proprietary Blend“ ohne Mengenangaben der Einzelformen vorliegt;
- Oxid als Hauptträger mit etwas „Premium“-Form fürs Marketing dient;
- intransparente Zusatzstoffe oder Füllstoffe enthalten sind;
- der Preis nicht durch die tatsächliche Qualität gerechtfertigt ist.

Komplexpräparate und MGMU (Magnesium-Multipräparate) können eine elegante Lösung sein, vorausgesetzt, sie sind ehrlich formuliert und transparent deklariert. Im Zweifelsfall ist ein Monopräparat mit einer hochwertigen Form oft die bessere Wahl.

Weitere Ressourcen, Updates und meine Kaufempfehlungen: [sichergesund](#)



# Dosis- und Verträglichkeitslogik

Die richtige Dosierung ist individuell – aber es gibt bewährte Strategien, um Verträglichkeit und Wirkung zu optimieren.

1

## Niedrig starten

Beginne mit einer niedrigen Dosis und steigere langsam über 1–2 Wochen.

2

## Dosis aufteilen

Tagesdosis auf 2–3 Portionen verteilen, um die Verträglichkeit und Resorption zu verbessern.

3

## Einnahmezeitpunkt

Zu Mahlzeiten bei sensiblem Magen, abends für Schlaf/Entspannung.

4

## Anpassen

Bei Durchfall: Dosis aufteilen → Dosis reduzieren → Form wechseln.

❏ **Faustregel:** Lieber konservativ starten und den eigenen „Sweet Spot“ finden, als zu aggressiv anzufangen und dann frustriert abubrechen.

# Kofaktoren und Konkurrenz

## Synergien nutzen



### Vitamin B6

Kann die zelluläre Aufnahme von Magnesium unterstützen; häufig in Kombipräparaten enthalten.



### Calcium

Balance im Knochenkontext wichtig; beide Mineralien sollten nicht extrem unausgeglichen supplementiert werden.



### Vitamin D

Beeinflusst Calcium- und Magnesiumstoffwechsel; bei hohen Vitamin-D-Dosen Magnesium beachten.

## Konkurrenzen beachten

**Zink:** Bei bestimmten Formen (z. B. Aspartat) kann es sinnvoll sein, Zink und Magnesium zeitlich zu trennen, da sie um dieselben Transporter konkurrieren.

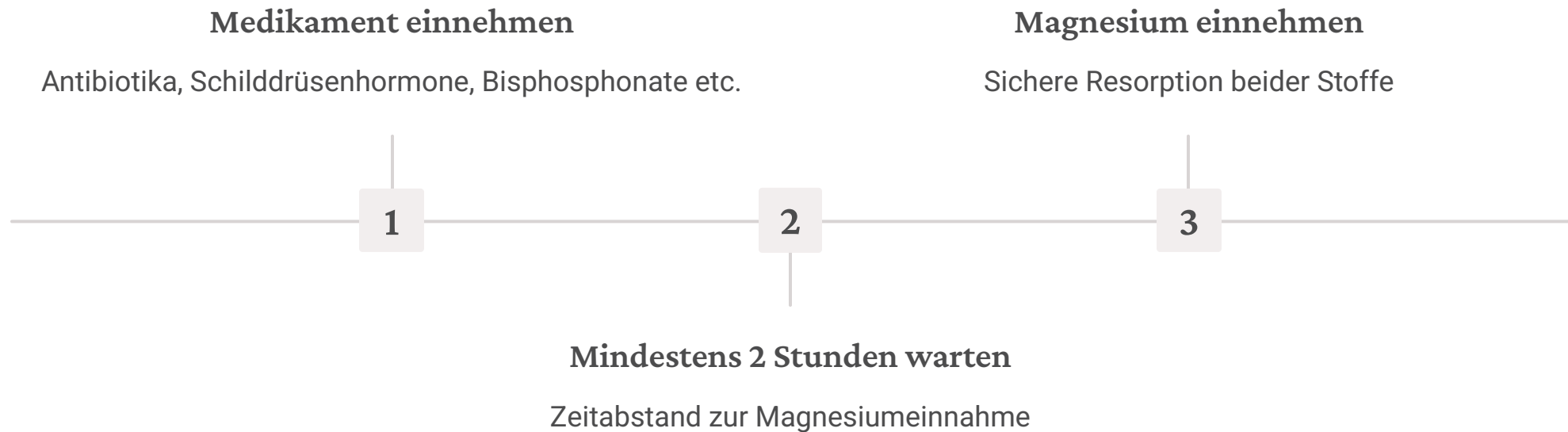
**Calcium:** In sehr hohen Dosen kann Calcium die Magnesiumresorption beeinträchtigen – im normalen Rahmen ist das jedoch meist kein Problem.

**Eisen:** Ähnlich wie Zink – bei hohen Dosen kann eine zeitliche Trennung die Aufnahme beider Mineralien verbessern.



# Medikamenten-Timing

Magnesium kann die Aufnahme bestimmter Medikamente beeinflussen, durch Komplexbildung oder einen veränderten pH-Wert im Magen. Ein strategischer Zeitabstand minimiert Interaktionen.



## Besondere Aufmerksamkeit bei:

- **Protonenpumpenhemmern (PPI):** Erhöhen langfristig das Risiko für Magnesiummangel.
- **Diuretika:** Können den Magnesiumverlust über die Niere steigern.
- **Antibiotika (Tetracycline, Chinolone):** Komplexbildung reduziert die Wirksamkeit.
- **Schilddrüsenhormone:** Die Aufnahme kann beeinträchtigt werden.

Angaben ohne Gewähr, keine Expertise meinerseits: Bei Unsicherheit, Apotheke oder Arzt konsultieren.



# Entscheidungsbaum. Wofür Magnesium:

In 60 Sekunden zur Shortlist aus 2–3 passenden Formen

Dieser strukturierte Ansatz hilft dir, systematisch die optimalen Magnesiumformen für deine individuelle Situation zu identifizieren.

## 1 Schritt 1: Darmprofil

Sensibel / Normal / Verdauungsziel

## 2 Schritt 2: Zielprofil

Wähle die passende Form basierend auf deinen individuellen Zielen:

- **Glycinat:** Ideal bei Schlafstörungen, Stress und für sensible Mägen.
- **Bisglycinat:** Ähnlich wie Glycinat, oft der Standard für Entspannung.
- **Citrat:** Ein Allrounder; unterstützt auch die Verdauung.
- **Malat:** Für „Energie“ im Alltag und zur Unterstützung bei Sport.
- **Taurat:** Fokus auf Herzgesundheit und Ruhe.
- **L-Threonat:** Speziell für „Brain Moment“ und kognitive Funktionen.
- **Laktat:** Sanft und bekannt für gute Verträglichkeit.
- **Chlorid:** Für transdermale Anwendungen wie Bäder.
- **Oxid:** Primär bei Verdauungszielen (z. B. Verstopfung).
- **Carbonat:** Im Kontext von Antazida (Säureneutralisation).
- **Orotat:** Für Herz-Kreislauf-Kontext und Sportler im Premium-Segment. Orotsäure als Carrier, gute Verträglichkeit. Hoher Preis, spezifischer Nutzen wissenschaftlich umstritten.
- **Food:** Die tägliche, dauerhafte Basisversorgung durch Lebensmittel.

## 3 Schritt 3: Produktfilter

Etikett & Qualitätskriterien

## 4 Schritt 4: Dosisplan

Start-Protokoll entwickeln

## 5 Schritt 5: Review

Nach 14/30 Tagen evaluieren

# Schritt 1: Darmprofil wählen

## 1 A) Sensibler Darm / Reizdarm / Dysbiose-/Histamin-Kontext

**Priorität:** Niedriges Abführisiko, hohe Verträglichkeit

**Shortlist:** Bisglycinat, L-Threonat, Taurat, Lactat, Gluconat

Diese Formen sind erfahrungsgemäß besonders schonend für empfindliche Verdauungssysteme und haben ein minimales osmotisches Potenzial.

## 2 B) Normaler Darm

**Priorität:** Breite Auswahl möglich, Fokus auf Ziel und Bioverfügbarkeit

**Shortlist:** Bisglycinat, Malat, Taurat, Lactat, Gluconat, Citrat (wenn vertragen)

Du hast mehr Spielraum und kannst auch Formen mit höherer Resorptionsgeschwindigkeit wie Citrat gut nutzen.

## 3 C) Ziel „Verdauung/Verstopfung“

**Priorität:** Abführendes Risiko kann erwünscht sein

**Shortlist:** Citrat (typisch), eventuell Oxid

Der osmotische Effekt wird hier gezielt genutzt. Dosis und Timing besonders vorsichtig einschleichen, um die Kontrolle zu behalten.



# Schritt 2: Zielprofil mit Schwerpunkt Sport



## Sportprofil 1: Ausdauer / Energie im Training

**Top-Shortlist:** Malat + Bisglycinat (Basisverträglichkeit)

**Optional:** Citrat für schnelle Auffüllung, wenn der GI stabil ist

Malat unterstützt den Energiestoffwechsel (Krebs-Zyklus); Bisglycinat sorgt für eine solide Basis ohne Darmprobleme.



## Sportprofil 2: Krampfneigung / nächtliche Wadenkrämpfe

**Top-Shortlist:** Bisglycinat (Allround/verträglich) + Taurat (Muskel-/Nervenprofil)

**Optional:** Citrat, wenn keine abführende Tendenz besteht (nachts sonst ungünstig).

Taurat hat ein spezielles Profil für Muskel- und Nervenfunktion; Bisglycinat ist die verlässliche Basis.



## Sportprofil 3: Wettkampf / empfindlicher Magen

**Top-Shortlist:** Bisglycinat oder Lactat (meist gut verträglich)

Citrat eher vorsichtig testen, am besten in der Trainingsphase, nicht erstmals am Wettkampftag.

Stabilität ist hier wichtiger als maximale Geschwindigkeit der Resorption.



## Sportprofil 4: Regeneration / Schlaf als Leistungsfaktor

**Top-Shortlist:** Bisglycinat (abends)

**Optional:** Taurat oder L-Threonat je nach Zielprofil (Entspannung/Fokus).

Magnesium am Abend kann Schlafqualität und Entspannung unterstützen – essenziell für die Regeneration.



### ⚠️ Wichtig: Krämpfe sind nicht immer Magnesiummangel

Bevor du nur auf Magnesium setzt, prüfe auch:

- Hydration (ausreichend Wasser?)
- Elektrolyte (Natrium, Kalium, Calcium im Gleichgewicht?)
- Durchblutung (Kompression, Kälte, Haltung?)
- Nervenfunktion (Überlastung, Fehlhaltung?)
- Training & Dehnung (Übertraining, fehlende Regeneration?)

Magnesium ist ein wichtiger Baustein – aber nicht die einzige Lösung. Bei anhaltenden Krämpfen: ärztliche Abklärung.

### Ziel: "Endlich wieder durchschlafen" 😴

Das Problem: Du liegst wach, das Gedankenkarussell dreht sich, oder du wachst nachts wiederholt auf und bist morgens gerädert. Magnesium-Bisglycinat. Warum? Das enthaltene Glycin wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Es senkt (sanft) die Körpertemperatur und signalisiert dem Hirn: "Fahr runter, System-Shutdown." Dein Protokoll: Nimm ca. 300–400 mg etwa 45 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen. Extra-Bonus: Dein Magen bleibt ruhig, kein Grummeln in der Nacht.

### Ziel: "Keine Krämpfe & Muskelzucken mehr" ⚡

Das Problem: Mitten in der Nacht wird die Wade hart wie Stein, oder das Augenlid zuckt nervös vor sich hin. Magnesium-Citrat (akut) oder Bisglycinat (präventiv). Die Strategie: Der "Feuerlöscher": Hast du jetzt gerade oft Krämpfe oder kommst direkt vom harten Training? Nimm Citrat. Es gelangt schnell ins Blut und zu in die Muskeln. Die Dauerlösung: Hast du einen empfindlichen Magen? Dann nimm Bisglycinat über Wochen hinweg, um die Speicher in der Muskulatur nachhaltig aufzufüllen, ohne Durchfall zu riskieren. Dein Protokoll: Citrat direkt nach dem Sport oder morgens. Bisglycinat eher abends, um über Nacht zu regenerieren.

### Ziel: "Raus aus dem Energieloch" 🥤

**Das Problem: Du kommst morgens nicht aus den Federn**, hast das berühmte Nachmittagstief oder fühlst dich generell schlapp und antriebslos. Magnesium-Malat. Warum? Hier ist das Magnesium an Apfelsäure gebunden. Apfelsäure ist ein Zündstoff im "Kraftwerk" deiner Zellen (dem Citratzyklus/ATP-Produktion). Du füllst also nicht nur Magnesium auf, sondern lieferst den Treibstoff gleich mit. Dein Protokoll: Nimm es morgens zum Frühstück oder vor dem Mittagessen. Es wirkt belebend – also besser nicht direkt vor dem Schlafen.

💡 Die "Best of Both Worlds"-Lösung: Du findest dich in mehreren Punkten wieder? Kein Problem. Du musst nicht drei verschiedene Dosen kaufen. Der Profi-Mix (Stacking): Morgens: Magnesium-Malat (für Energie in den Tag). Abends: Magnesium-Bisglycinat (für Erholung in der Nacht). Das ist der Goldstandard für maximale Bioverfügbarkeit rund um die Uhr, ohne dass sich die Wirkungen in die Quere kommen.

# Schritt 3: Produktfilter, Kaufentscheidung

## Nur kaufen, wenn:

### 1 Pflichtangaben (ohne diese: nicht kaufen): Elementares Magnesium (mg pro Portion) angegeben

Nicht nur „Magnesiumcitrat 500mg“, sondern:  
„davon elementares Mg: 75mg“.

Nur so kannst du Produkte vergleichen.

### 2 Exakte Form(en) benannt sind

- ✓ „Magnesium-Bisglycinat“
- „Magnesium aus organischen Quellen“

Bei Komplexen: jede Form einzeln mit Menge.

### 3 Keine „Proprietary Blends“ enthalten sind

Wenn „Magnesium-Komplex 500mg“ ohne  
Aufschlüsselung: Red Flag.

Du musst wissen, wie viel von welcher Form  
enthalten ist.

### 4 Zusatzstoffe transparent sind

Alle Füllstoffe, Trennmittel, Kapselhüllen  
aufgelistet.

Allergene klar gekennzeichnet.

### 5 Qualitäts-Indikatoren vorhanden sind: Laboranalysen / Chargenprüfung

„Laborgeprüft auf Reinheit und Gehalt“.

Idealerweise: Chargennummer + Zugang zu  
Analysezertifikaten (CoA).

### 6 Schwermetall-Tests vorliegen

„Frei von Schwermetallen“ oder „Geprüft auf Blei,  
Cadmium, Arsen, Quecksilber“.

Besonders wichtig bei anorganischen Formen.

### 7 GMP-Zertifizierung vorliegt

„Hergestellt nach GMP-Standards“ (Good  
Manufacturing Practice).

Zeigt kontrollierte Produktionsprozesse.

### 8 Herkunft der Rohstoffe angegeben ist

Premium-Hersteller nennen oft Lieferanten (z. B.  
Albion, TRAACS für Bisglycinat).

## Nicht ideal, wenn:

- Oxid als Hauptform enthalten ist (außer bei Budget-Ziel)
- „Proprietary Blend“ ohne Mengenangaben
- Marketing-Claims ohne Formtransparenz
- Übermäßig viele Füllstoffe, Farbstoffe, fragwürdige Zusätze
- Preis-Leistung nicht nachvollziehbar ist

❏ **Tipp:** Vergleiche immer den Preis pro  
elementarem Mg, nicht pro Portion oder  
Packung. So siehst du den echten Wert.





# Ab 50 ändern sich die Spielregeln.

## Die große Magnesium-Checkliste (Spezial: 50+)

Was mit 20 funktionierte, klappt mit 60 oft nicht mehr. Diese Checkliste hilft dir, keine teuren "Blindgänger" zu schlucken und Magnesium sicher und effektiv zu nutzen. Wenn wir älter werden, ändert sich unser Stoffwechsel. Punktum.

### 1. Der „Säure-Test“ – Das Nadelöhr ab 50

Das ist der wichtigste Punkt. **Das Problem:** Viele Menschen ab 50 haben zu *wenig* Magensäure, nicht zu viel. **Das Paradox:** Zu wenig Säure führt oft dazu, dass der Magenpförtner nicht schließt. Magensaft schwappt hoch – es brennt (Sodbrennen). Viele nehmen dann Säureblocker, obwohl ihnen eigentlich Säure fehlt! **Die Folge für Magnesium:** Anorganische Formen wie **Magnesiumoxid** oder **-carbonat** benötigen viel aggressive Säure, um aufgespalten zu werden. Fehlt die Säure, rutscht die Tablette fast wirkungslos durch den Darm.

🔍 Deine Symptom-Checkliste:

- **Der „Stein im Bauch“:** Fleisch oder Proteine liegen dir stundenlang schwer im Magen?
- **Sofort-Blähbauch:** Direkt nach dem Essen, nicht erst Stunden später?
- **Brüchige Fingernägel:** Ein klassisches Zeichen für Mineralstoffmangel.

🔪 Der einfache Haus-Test (Natron-Test):

1. Morgens nüchtern direkt nach dem Aufstehen.
2. Löse 1/2 TL Natron in einem halben Glas Wasser auf und trinke es.
3. Stoppuhr: Wie lange dauert es bis zum "Rülpsen"?
  - *Unter 3 Minuten:* Alles gut, genug Säure.
  - *Über 3–5 Minuten (oder gar nicht):* Verdacht auf zu wenig Magensäure.
  - **Konsequenz:** Finger weg von Magnesiumoxid zur Versorgung! Greif zu **Citrat, Malat oder Bisglycinat** (die bringen ihre Säure/Transporter schon mit).

### 2. Der „Oxid-Check“: sinnlos oder nützlich?

Dreh die Dose um: Steht da „Magnesiumoxid“?

🚫 **WANN ES NICHTS BRINGT (Die falschen Gründe):**

- Wenn du deine Zellen, Muskeln und Energie schnell auffüllen willst.
- Wenn du wenig Magensäure hast (siehe Punkt 1).
- Die Bioverfügbarkeit ist hier oft schlecht – du scheidest das Meiste einfach wieder aus.

✅ **WANN ES GUT IST (Die Ausnahmen):**

- **Bei Verstopfung:** Da Oxid schlecht aufgenommen wird, bleibt es im Darm, zieht Wasser und macht den Stuhl weich. Ein sanftes, natürliches Abführmittel.
- **Für "Tabletten-Hasser":** Oxid ist ein kleines Molekül („Elefant im Mini-Cooper“). Es passt viel Magnesium in eine winzige Tablette. Wer organische Formen (große Kapseln) nicht schlucken kann, ist mit Oxid besser bedient als mit gar nichts – muss es aber konsequent und langfristig nehmen.
- **Bei echtem Sodbrennen (zu viel Säure):** Es neutralisiert die Säure (wirkt wie ein Antazidum).

### 3. Der „Räuber-Check“ (Medikamente)

Nimmst du Medikamente? Viele Klassiker ab 50 rauben dir das Magnesium oder blockieren die Aufnahme.

- **Säureblocker (PPI wie Pantoprazol):** Verhindern die Aufnahme massiv.
- **Wassertabletten (Diuretika):** Spülen Magnesium über die Nieren aus.
- **Blutdrucksenker:** Können den Haushalt beeinflussen.

👉 **Die Empfehlung:** Besprich den Bedarf mit dem Arzt und halte **2–3 Stunden Abstand** zwischen Medikament und Magnesium.

### 4. Die „Knochen-Versicherung“ (Kalzium nie solo!)

Nimmst du Kalzium für die Knochen? **Die Gefahr:** Kalzium ohne Magnesium ist wie Mörtel ohne Maurer. Es weiß nicht wohin und kann sich in den Gefäßen ablagern (Verkalkung) statt in den Knochen. 👉 **Die Regel:** Kalzium benötigt **Magnesium, Vitamin D3 und K2**, um sicher im Knochen zu landen.

### 5. Der Herz- & Schlaf-Check

Was ist dein primäres Ziel? Wähle die richtige Verbindung.

- **Herzstolpern / Blutdruck:** Greif zu **Magnesium-Taurat** (gut für den Herzmuskel) oder Bisglycinat.
- **Schlafstörungen:** Greif zu **Magnesium-Bisglycinat**. Das angehängte Glycin beruhigt Nerven und Blase (weniger nächtliches Aufstehen).

### 6. Die Nieren-Ampel 🚦 (Sicherheitshinweis)

Das ist der einzige Warnhinweis, den du wirklich ernst nehmen musst.

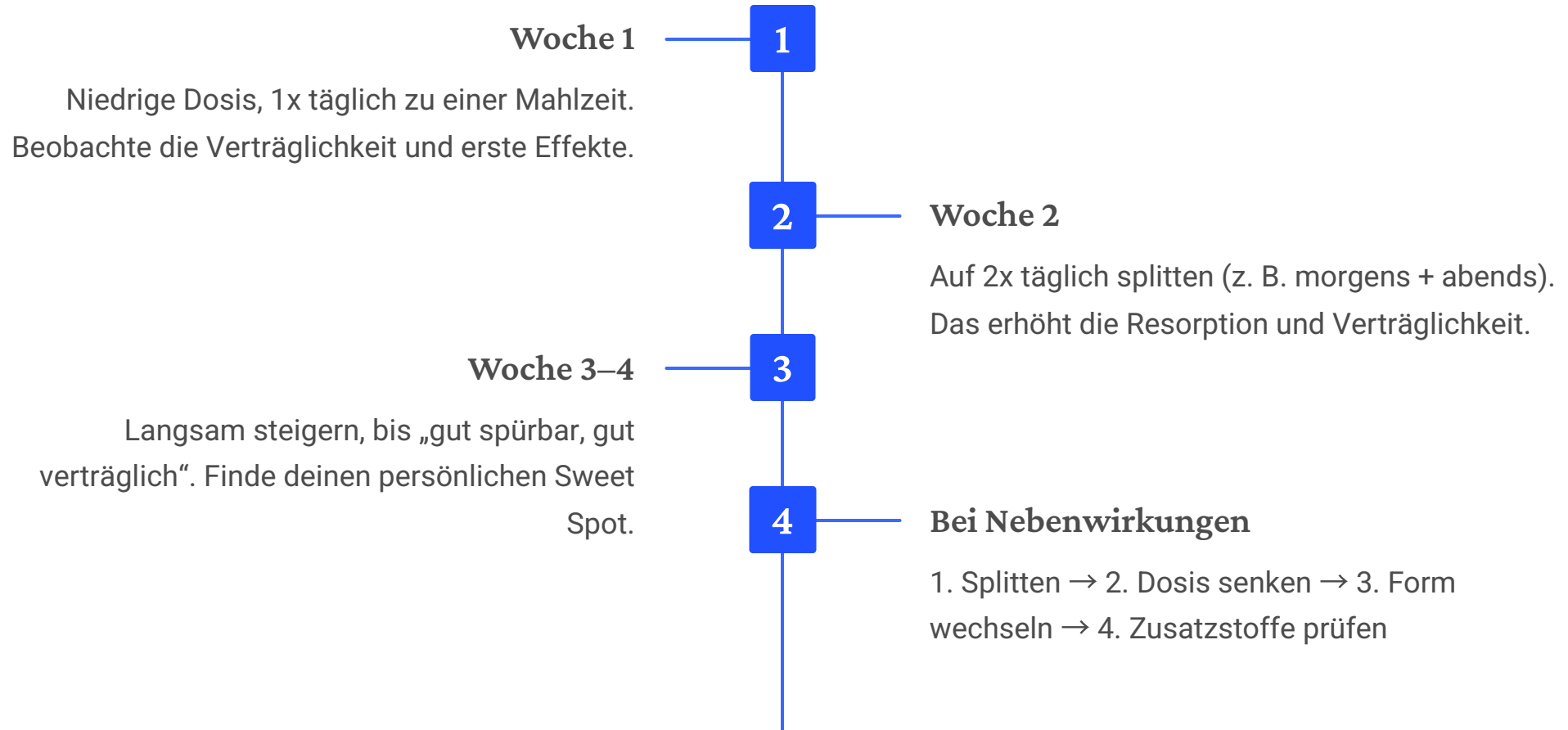
- Überschüssiges Magnesium wird über die Nieren ausgeschieden.
- **Der Check:** Funktioniert deine Niere gut (normale GFR-Werte)? Dann hast du freie Bahn.
- **Achtung:** Bei *Niereninsuffizienz* darfst du Magnesium nur nach ärztlicher Absprache nehmen!

✅ **Zusammenfassung für den Einkauf:**

1. **Dose umdrehen:** Steht da Oxid? Nur kaufen, wenn du es für die Verdauung benötigst oder sparen musst.
2. **Säure-Status prüfen:** Bei wenig Säure (Ü50 häufig) → **Bisglycinat** (verträglich & entspannend) oder **Malat** (für Energie).

# Schritt 4: Start-Protokoll (Standard)

Ein systematisches Anpassen minimiert Nebenwirkungen und hilft dir, die optimale Dosis zu finden.



❏ **Geduld zahlt sich aus:** Magnesium-Speicher füllen sich nicht über Nacht. Gib deinem Körper 2–4 Wochen Zeit für spürbare Veränderungen. (Für mich ist nur Magnesiumcitrat für rasche Abhilfe nützlich. Alles andere nehme ich meist täglich, mit Pausen zwischendurch.)

# Schritt 5: Review-Check (14/30 Tage)

## Nach 14 Tagen: Erste Bestandsaufnahme

- **Verträglichkeit:** Durchfall, Magenbeschwerden, sonstige GI-Symptome (**Magen-Darm-Beschwerden**)?
- **Stuhl:** Konsistenz und Frequenz normal?
- **Schlaf:** Einschlafen, Durchschlafen, Erholbarkeit?
- **Krämpfe:** Häufigkeit und Intensität?
- **Stress-Level:** Gefühlte Belastbarkeit und Nervosität?
- **Training/Regeneration:** Energie, Ausdauer, Muskelgefühl?

## Nach 30 Tagen: Gesamttrend bewerten

Ist eine klare Verbesserung erkennbar? Dokumentiere objektiv, nicht nur subjektiv.

### Wenn keine Verbesserung:

1. Formwechsel (z.B. weg von Oxid; Citrat meiden bei GI-Problemen)
2. Timing/Dosis anpassen (mehr splitten, anderes Zeitfenster wählen)
3. Diagnostik-Strategie ggf. prüfen (Serum vs. Vollblut-Konzept)
4. Kofaktoren evaluieren (B6, Vitamin D, Zink-Balance)



Magnesium ist ein geduldiges Spiel. Systematisches Tracking und ehrliche Selbstbewertung führen dich zur optimalen Strategie.

- ✓ **Verträglichkeit geprüft**
- ✓ **Schlaf verbessert**
- ✓ **Krämpfe reduziert**
- ✓ **Energie gestiegen**
- ✓ **Dosis optimiert**

# Abschluss: Deine persönliche Shortlist

Nutze dieses Template, um deine individuelle Magnesium-Strategie zu dokumentieren. So hast du einen klaren Fahrplan und kannst später nachvollziehen, was funktioniert hat.



## Mein Darmprofil:

- ☐ A (Sensibler Darm / Reizdarm / Dysbiose- (Ungleichgewicht der Darmflora)/Histamin-Kontext)
- ☐ B (Normaler Darm)
- ☐ C (Ziel: Verdauung/Verstopfung)



## Meine Top-2 Formen:

**Form 1:** \_\_\_\_\_ (Warum: \_\_\_\_\_)

**Form 2:** \_\_\_\_\_ (Warum: \_\_\_\_\_)

**Optionale Form 3:** \_\_\_\_\_ (Testkandidat, z. B. Citrat)



## Mein Zielprofil (Sport):

- ☐ Ausdauer / Energie im Training
- ☐ Krampfneigung / nächtliche Wadenkrämpfe
- ☐ Wettkampf / empfindlicher Magen
- ☐ Regeneration / Schlaf als Leistungsfaktor



## Mein Startplan:

**Dosis/Tag:** \_\_\_\_\_ mg elementares Mg

**Timing:** \_\_\_\_\_

**Split:** ☐ ja ☐ nein

**Review:** ☐ in 14 Tagen ☐ in 30 Tagen

## Kauf-Check (ja/nein):

- Form klar? ☐
- Elementares Mg klar? ☐
- Blend transparent? ☐
- Zusatzstoffe okay? ☐

**Viel Erfolg bei deiner Magnesium-Optimierung!** Mit diesem systematischen Ansatz bist du bestens gerüstet, um die richtige Wahl zu treffen und Fehlkäufe zu vermeiden.

**Gesundheits-Hinweis / Disclaimer:** Dieses E-Book dient ausschließlich der Information und ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden oder schweren Beschwerden, bei Schwangerschaft/Stillzeit, Nierenerkrankungen oder wenn du Medikamente einnimmst, kläre die Einnahme von Magnesium bitte mit Ärztin/Arzt oder Apotheke ab. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

**Haftung:** Die Inhalte wurden nach bestem Wissen erstellt. Eine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Informationen entstehen, wird – soweit gesetzlich zulässig – ausgeschlossen. Entscheidungen zur Supplementierung erfolgen eigenverantwortlich.

**Markenhinweis:** Genannte Produkt- und Markennamen können eingetragene Marken ihrer jeweiligen Eigentümer sein. Die Nennung erfolgt ausschließlich zu Informationszwecken.

**Urheberrecht:** © 2025 [Christian Smoly, sichergesund]. Alle Rechte vorbehalten. Dieses E-Book und alle enthaltenen Inhalte (Texte, Grafiken, Tabellen, Checklisten) sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder Verarbeitung, auch auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht gestattet, außer im Rahmen zwingender gesetzlicher Ausnahmen.