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 billigstes 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 19:13Qualität 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 19:26Fliesengott 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 wiedermal :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 20:34Marsl 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 wiedermal :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 wiedermal :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 rossmanm 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=CjwKCAjwu5CDBhB9EiwA0w6sLUuXlQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeIoMDEjey8qTc6RoCfN8QAvD_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 13:18lch 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=CjwKCAjwu5CDBhB9EiwA0w6sLUuXlQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeloMDEjey8qTc6RoCfN8QAvD_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 13:18lch 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=CjwKCAjwu5CDBhB9EiwA0w6sLUuXIQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeIoMDEjey8qTc6RoCfN8QAvD_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 14:45lst 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 14:40Fliesengott 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=CjwKCAjwu5CDBhB9EiwA0w6sLUuXlQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeIoMDEjey8qTc6RoCfN8QAvD_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

DetConan schrieb am Wed, 07 April 2021 16:32Marsl schrieb am Wed, 07 April 2021 14:40Fliesengott schrieb am Wed, 07 April 2021 13:18lch 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=CjwKCAjwu5CDBhB9EiwA0w6sLUuXlQUI7jxY5eNoy1Uzcu4bQZCAqYe2bp2T2RPeIoMDEjey8qTc6RoCfN8QAvD_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.

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 rauhen 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 ghair 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

ghair 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 topiches 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 topiches 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?