
Subject: Magnesium als gluconat ?/ strike ?
Posted by [Angie65](#) on Wed, 07 Jun 2006 07:59:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ,

kann mir jemand sagen, ob es einen Unterschied macht, ob zb Magnesium oder auch Zink als gluconat verabreicht wird ? Mir sagt das leider nichts und ich bin auch nicht so recht fündig geworden beim Suchen. Für mich ist eigentlich nur wichtig, ob es einen Unterschied macht bei der Berechnung des Tagesbedarfes ? Ich nehme nämlich zurzeit 380 mg Magnesium, in dem Präparat, das ich demnächst nehmen möchte, sind aber nur 15 mg als gluconat enthalten. Das wäre dann natürlich zu wenig, wenn in dem Falle 15 mg = 15 mg sind.

Strike, wenn Du hier mitliest, noch eine Frage wegen Einnahme von Nährstoffen - zum x-ten male, ich weiß.....

In dem Präparat, das verkauft wird bei KPU sind ja verschiedene Sachen zusammen drin. Hochdosiertes Vit B, dann Zink, Magnesium und Mangan. Nun weiß ich ja von Dir, dass man Vit. B immer zum Essen nehmen soll, Zink dagegen meine ich nicht zum Essen. Das heißt also, dass man eines von beidem schon mal nicht optimal einnehmen kann, wenn man ein solches Kombipräparat wählt. Da aber nun 15 mg Zink (auch als Gluconat) aber eigentlich nicht viel sind, stimmst Du mir vielleicht zu, dass man dann Zink lieber noch zusätzlich nimmt - zeitlich getrennt ? Und möglicherweise auch nur kurmäßig dann ?

Ich steh da irgendwie doch auf dem Schlauch, was man da nun am Gescheitesten macht.

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ strike ?
Posted by [strike](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:16:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ strike ?
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 07 Jun 2006 21:53:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Magnesium sollte man jedoch eines nicht vergessen zu erwähnen:

Je mehr Magnesium mit einer Einmaldosis geschluckt wird, umso geringer ist die Bioverfügbarkeit.

Von 120mg werden beispielsweise 35% aufgenommen (= 42mg), von 360mg nur 18% (= 64,8mg). Daher wäre es sinniger, mehrmals täglich eine geringe Dosis Magnesium zu

nehmen.

Ich nehme ab und an (bei Sport, starkem Schwitzen, etc.) Magnesium Verla® N Dragees. Diese enthalten Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat) 4H₂O 90 mg (ber. als H₂O-frei), Magnesiumcitrat 9H₂O 205 mg (ber. als H₂O-frei) (entspr. 3,3 mval Magnesium <entspr.> 1,65 mmol <entspr.> 40 mg).

Entsprechend kann man einfach drei bis sechs Dragees über den Tag verteilt nehmen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ strike ?
Posted by [Angie65](#) on Thu, 08 Jun 2006 07:32:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Euch beiden !

Und wieder was dazugelernt.....dass man Magnesium in mehrern kleinen Portionen nehmen sollte, wußte ich noch nicht. Ich hatte bislang von Abtei das hochdosierte mit 380 mg. Das werde ich dann ändern. Denn da ja die 15 mg, die in dem Kombipräparat schon drin sind, doch eher eine homöopathische Dosis ist, werde ich dann auf jeden Fall noch Magnesium zusätzlich nehmen.

Zink belassen ich bei den 15 mg - nehme aber mal an, dass man das dann immer nehmen muss - bei KPU. Das heißt, ich muss verstärkt mein Eisen im Auge behalten und ab und an mal messen lassen.

Jetzt hab ich hoffentlich alles richtig verstanden...

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ strike ?
Posted by [Claudi](#) on Thu, 08 Jun 2006 07:54:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier auch noch mal ein Link, in dem u. a. steht, dass viele Magn.-Präparate zu niedrig dosiert sind. Die beste Resorption soll Magnesium als Granulat, Lutsch- oder Kautablette haben.

Citrat wird besonders gut verstoffwechselt, wie strike auch immer schon schreibt.

http://www.gesundheit.com/gc_detail_7_vitumin40_7.html

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ strike ?

Posted by [Angie65](#) on Thu, 08 Jun 2006 08:41:32 GMT

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

Danke

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ @ Frankfurter

Posted by [strike](#) on Thu, 08 Jun 2006 15:56:26 GMT

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

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ @ Frankfurter

Posted by [Claudi](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:06:21 GMT

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

strike schrieb am Don, 08 Juni 2006 17:56

Man geht sogar davon aus, daß erst mit 400 mg eine ausgeglichene Bilanz erreicht wird.
Darum würde ich immer mindestens 300 mg nehmen u. diese keineswegs noch aufteilen.

Wobei das Splitten noch ein anderes Problem ergeben würde, und zwar die zeitliche Einnahme, d. h. wie sollte man das dann in den Tagesplan einbauen, wo sich bereits bei einer einmaligen Gabe von 300 mg zeitliche Probleme ergeben können.

Hallo strike,

hm... ich habe mir nun Citrat als Granulat bestellt. Ich wollte es eigentlich so handhaben, dass ich 300 mg in einer Wasserflasche auflöse, die ich immer brav auf meinem Tisch stehen habe, und dann über den halben Tag verteilt trinke.

Meinst du also, es ist besser, die 300 mg auf "einen Schlag" zu nehmen?

Subject: Re: Magnesium als gluconat ?/ @ Claudit

Posted by [strike](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:40:46 GMT

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

Hallo Strike!

Der Gedanke, es aufteilen zu wollen, kam einfach aus einer Verunsicherung heraus. Bisher hatte ich die Magnerot classic. Da ist pro Tablette (lass mich nicht lügen) nur ca. 30 mg Magnesium drin. Man empfiehlt in der Packungsbeilage in den ersten Wochen 3 x 2 Tabletten und dann 3 x 1 täglich. Damit käme man ja noch nicht mal auf 200 mg. 300 mg werden bei einem Mangel empfohlen, aber es kam mir halt sehr viel vor und da die Magnerot auch 3 mal am Tag genommen werden, kam ich halt auf den Gedanken des Aufteilens. Wahrscheinlich hatte ich im Hinterkopf die Vision, der Körper könnte einen "Magnesiumschock" bekommen, mal ganz platt und übertrieben ausgedrückt.

Dein Hinweis zu dem nötigen Abstand zu der fetthaltigen Nahrung leuchtet mir ein. Ich werde deinen Tipp daher beherzigen.

Der Magn.-Gehalt in Mineralwässern ist ja auch ziemlich niedrig im Verhältnis zu den 300 mg. Da ich davon ausgehe, dass ich einen Mangel habe, will ich diesen nun mit der Magnesiumzufuhr ausgleichen.

Ich hatte dazu unter "Bitte um Hilfe zu meinen Blutwerten" etwas geschrieben (ein paar Beiträge unter diesem hier). Vielleicht kannst du dir das mal ansehen, wenn du Zeit hast?

Tino hatte sich hinsichtlich meines Eisenwertes schon geäußert. Aber auch da bin ich mir ziemlich unsicher, ob ich Eisen substituieren sollte, da mir von anderer Seite gesagt wurde, dass die anderen Blutwerte nicht auf einen Eisenmangel hinweisen. Was sagst du dazu?