



Monatlicher Gesundheitstipp

Magnesium – die richtige Form wählen

Einführung

Magnesium ist an **über 300 Prozessen im Körper beteiligt**, darunter Muskelentspannung, Nervenfunktion, Energieproduktion, Schlaf und Herzgesundheit. Viele Menschen nehmen nicht genügend Magnesium auf. **Nicht jede Magnesiumform wirkt gleich**, unterschiedliche Formen unterstützen den Körper auf verschiedene Weise.

Gut verfügbare Formen für die tägliche Unterstützung

Magnesium Glycinat

- Sehr gut aufgenommen und gut verträglich
- Unterstützt **Schlaf, Entspannung, Stressabbau und Muskelverspannungen**

Magnesium Malat

- Unterstützt **Energieproduktion und Muskelfunktion**
- Hilfreich bei **Müdigkeit oder Muskelbeschwerden**

Magnesium-L-Threonat

- Kann das Gehirn leichter erreichen
 - Unterstützt **Gedächtnis, Konzentration und kognitive Funktionen**
-

Zur Unterstützung der Verdauung

Magnesium Citrat

- Gut aufgenommen, zieht jedoch **Wasser in den Darm**
- Hilft **Verdauung und gelegentlicher Verstopfung**

Zur äußerlichen Anwendung

Magnesium Chlorid

- Enthalten in **Magnesiumöl-Sprays, Lotionen oder Badeflocken**
- Unterstützt **Muskelentspannung und Regeneration**
- Gut für Menschen, die orale Präparate nicht vertragen

Weniger gut verfügbare Form

Magnesium Oxid

- Wird vom Körper **nur begrenzt aufgenommen**
- Meist nur für **kurzfristige Linderung von Verstopfung** genutzt

Wichtigster Hinweis

Die Form von Magnesium ist genauso wichtig wie die Dosierung.

Die passende Form kann gezielt **Schlaf, Energie, Verdauung, Gehirnfunktion oder Muskelerholung** unterstützen.

Sprechen Sie mit Ihrer **medizinischen Fachperson**, um die beste Form und Dosierung für Ihre Bedürfnisse zu wählen.

Diese Informationen dienen der allgemeinen Gesundheitsbildung und ersetzen keine individuelle medizinische Beratung.

Physiotherapie Michele Mueller