

## Hier ist eine kompakte Übersicht über die verschiedenen Magnesiumformen in Nahrungsergänzungsmitteln (NEMs), inklusive Bioverfügbarkeit und Anwendungsgebieten:

### Magnesiumformen im Überblick

Form	Bioverfügbarkeit	Besonders geeignet für	Hinweise
Magnesiumcitrat	Hoch	Muskelkrämpfe, Verstopfung, schnelle Aufnahme	Kann abführend wirken, besonders auf nüchternen Magen
Magnesiumbisglycinat	Sehr hoch	Schlaf, Stress, sensible Verdauung	gut verträglich, reizt den Magen kaum
Magnesiumtaurat	Hoch	Herzgesundheit, Blutdruckregulierung	Taurin unterstützt die Herzfunktion
Magnesiumthreonat	Sehr hoch (im Gehirn)	Kognitive Funktion, Konzentration, Demenzprävention	Überwindet die Blut-Hirn-Schranke, jedoch geringer Magnesiumanteil
Magnesiummalat	Mittel	Energieproduktion, chronische Müdigkeit, Fibromyalgie	Unterstützt den Energiestoffwechsel
Magnesiumorotat	Mittel	Herzgesundheit, Zellerneuerung	Orotsäure unterstützt die Zellfunktion
Magnesiumoxid	Niedrig	Verstopfung, günstige Supplemente	Geringe Bioverfügbarkeit, kann abführend wirken
Magnesiumsulfat	Niedrig	Kurzfristige Darmentleerung, Bäder zur Muskelentspannung	Nicht zur täglichen Supplementierung geeignet

### Empfehlungen nach Anwendungsgebiet

- Schlaf & Stress: Magnesiumbisglycinat
- Muskeln & Krämpfe: Magnesiumcitrat
- Kognitive Funktion: Magnesiumthreonat
- Herzgesundheit: Magnesiumtaurat oder Magnesiumorotat
- Energie & Müdigkeit: Magnesiummalat
- Verdauung (akut): Magnesiumcitrat oder Magnesiumsulfat

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

