



12.10.2026 von Christian Meister

# Magnesium

## Magnesium ist nicht gleich Magnesium. Aber wo liegt der Unterschied?

Magnesium gehört zu den essenziellen Mineralstoffen und ist an über 300 Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper beteiligt.

Da der Körper Magnesium nicht selbst herstellen kann, muss es regelmässig über die Ernährung aufgenommen werden. Gute natürliche Quellen sind zum Beispiel Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse und mineralstoffreiches Wasser.

Reines Magnesium ist ein Metall und gehört zu den heute 118 bekannten Elementen des Periodensystems. Wenn wir umgangssprachlich von Magnesium sprechen, meinen wir jedoch nie die reine Form, sondern Magnesiumverbindungen bzw. Magnesiumsalze. Nur in gebundener Form kann Magnesium sinnvoll aufgenommen und vom Körper verwertet werden. Deshalb wird Magnesium mit anderen Stoffen, den sogenannten Anionen, verbunden. Genau hier liegt der wesentliche Unterschied zwischen den verschiedenen Magnesiumpräparaten.

## Die wichtigsten Magnesiumverbindungen im Überblick

### Magnesiumcitrat – der schnelle Allrounder

Magnesiumcitrat ist eine Verbindung aus Magnesium und Zitronensäure. Es zählt zu den am häufigsten eingesetzten Magnesiumformen. Diese Verbindung wird vom Körper gut aufgenommen und ist vielseitig einsetzbar. Magnesiumcitrat wird häufig bei erhöhtem Magnesiumbedarf, beispielsweise bei sportlicher Belastung, sowie zur Vorbeugung eines

### Magnesiumbisglycinat – besonders gut verträglich

Magnesiumbisglycinat (auch Magnesiumglycinat genannt) besteht aus Magnesium und der Aminosäure Glycin. Diese Verbindung wird gut aufgenommen und gilt als besonders magenfreundlich. Daher wird sie gerne von Personen mit empfindlichem Magen eingesetzt. Da Glycin unter anderem eine beruhigende und entspannende Wirkung zugeschrieben wird, wird Magnesiumbisglycinat häufig am Abend eingenommen und unter anderem im Zusammenhang mit Schlaf und Stress verwendet.

### Magnesiumoxid – hoher Magnesiumgehalt

Magnesiumoxid enthält einen besonders hohen Anteil an elementarem Magnesium, da Magnesium hier an Sauerstoff gebunden ist. Dadurch ist der Magnesiumanteil pro Tablette vergleichsweise hoch und das Produkt ist meist preiswert. Die Aufnahme von Magnesiumoxid ist jedoch geringer als bei einigen anderen Magnesiumverbindungen.

### Magnesium-L-Threonat – die moderne und innovative Verbindung

Magnesium-L-Threonat ist eine vergleichsweise neue Magnesiumverbindung, bei der Magnesium an L-Threonsäure gebunden ist. Erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass diese Verbindung die Magnesiumkonzentration im Gehirn erhöhen kann. Magnesium-L-Threonat wird daher insbesondere im Zusammenhang mit kognitiver Leistungsfähigkeit, Gedächtnis, Lernen und Schlafqualität untersucht. Auch mögliche Effekte auf die mentale Belastbarkeit werden erforscht. Die wissenschaftliche Datenlage zu diesen spezifischen Wirkungen ist allerdings noch begrenzt.

### Magnesiumchlorid – das einfache Magnesium

Magnesiumchlorid ist eine gut wasserlösliche Magnesiumverbindung. Es wird gut aufgenommen und steht dem Körper schnell zur Verfügung. Es wird allgemein bei einem Magnesiummangel eingesetzt. Magnesiumchlorid ist eine einfache und preisgünstige Variante. Geschmacklich wird es häufig als unangenehm empfunden. Ausserdem kann es bei empfindlicher Verdauung eine abführende Wirkung haben.

### Magnesiumcarbonat – der Säureregulator

Magnesiumcarbonat ist eine anorganische Magnesiumverbindung mit einer guten säureneutralisierenden Wirkung. Daher wird diese Verbindung gerne in Basenmischungen sowie bei Magenbrennen oder saurem Aufstossen eingesetzt.

### Magnesiumsulfat – das Bittersalz

Magnesiumsulfat ist vielen Menschen als «Bittersalz» bekannt. Es wird nicht primär zur Behebung eines Magnesiummangels eingesetzt, sondern wirkt als osmotisches Abführmittel und kann den Darm relativ schnell entleeren. Ausserdem wird es häufig im Rahmen von sogenannten Entschlackungskuren eingenommen.

### Magnesiumglycerophosphat – für eine langfristige Einnahme

Magnesiumglycerophosphat ist eine organische Magnesiumverbindung. Diese Form wird häufig in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt und zeichnet sich durch eine gute Verträglichkeit aus. Daher eignet sich diese Verbindung auch für eine längerfristige Magnesiumeinnahme.

### Magnesiummalat – für Sportler/innen

Magnesiummalat ist eine organische Magnesiumverbindung aus Magnesium und Apfelsäure. Apfelsäure kommt natürlicherweise in vielen Obstsorten vor und spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Körperzellen. Magnesiummalat wird gut vertragen und aufgenommen. Es wird insbesondere im Zusammenhang mit Müdigkeit und Erschöpfung, körperlicher Belastung und Regeneration eingesetzt.

### Magnesiumorotat – für einen guten Schlaf

Magnesiumorotat kombiniert Magnesium mit Orotsäure. Diese Verbindung wird gut vertragen und wird unter anderem im Zusammenhang mit Stress und Schlaf eingesetzt. Ausserdem wird Magnesiumorotat häufig im Zusammenhang mit der Unterstützung einer normalen Herz-Kreislauf-Funktion verwendet.

### Das passende Magnesium für Ihre Bedürfnisse

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die Wahl der passenden Magnesiumverbindung hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen und dem gewünschten Einsatzzweck ab.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Suche nach dem für Sie passenden Magnesiumpräparat

