



#117

Magnesium: Welche Form ist die beste? Glycinat, Citrat, Malat & Threonat erklärt

Warum Magnesium nicht gleich Magnesium ist – und welche Form zu Schlaf, Stress, Energie, Muskeln oder Verdauung passt.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max die Unterschiede zwischen den verschiedenen Magnesiumformen. Sie besprechen, warum nicht jede Magnesiumverbindung gleich wirkt und welche Form sich für spezifische Zwecke wie Schlaf, Stress, Energie oder Verdauung eignet. Dabei erläutern sie die Bedeutung des elementaren Magnesiumgehalts und die Rolle des jeweiligen Bindungspartners (z.B. Glycinat, Citrat, Threonat).

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 20 Gramm Magnesium, der Großteil davon in Knochen (ca. 60%) und Muskulatur (ca. 30%). Der tägliche Bedarf liegt bei etwa 300 mg elementarem Magnesium.
- 02** Die Wirksamkeit von Magnesium hängt stark vom Bindungspartner ab. Dieser beeinflusst nicht nur die Bioverfügbarkeit, sondern hat oft auch eigene physiologische Effekte.
- 03** Symptome eines Magnesiummangels sind oft unspezifisch und können von Müdigkeit und Abgeschlagenheit über innere Unruhe und Reizbarkeit bis hin zu Schlafproblemen reichen. Ein echter Mangel ist selten, eine suboptimale Versorgung jedoch häufiger.
- 04** Zur Messung des Magnesiumstatus ist eine Vollblutanalyse aussagekräftiger als eine übliche Serummessung, da nur sehr wenig Magnesium frei im Blutserum zirkuliert.
- 05** Magnesium-Bisglycinat und Magnesium-L-Threonat gelten als besonders gut für das Nervensystem, Entspannung und Schlaf. Sie sind gehirngängig, wobei dies für Threonat besser belegt ist.
- 06** Für Energie, Mitochondrien und Muskulatur eignet sich Magnesium-Malat, da Malat Teil des Zitratzyklus ist. Es sollte aufgrund seiner aktivierenden Wirkung eher morgens eingenommen werden.
- 07** Magnesium-Oxid hat mit ca. 60% den höchsten Anteil an elementarem Magnesium, aber eine sehr geringe Bioverfügbarkeit und kann in höheren Dosen abführend wirken.
- 08** Magnesium-Citrat ist ein guter Allrounder mit relativ guter Bioverfügbarkeit, kann aber bei manchen Personen ebenfalls die Verdauung beeinflussen.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Grundlagen und Bedeutung von Magnesium

Mario und Max stellen zu Beginn fest, dass Magnesium unter demselben Namen in vielen pharmakologisch unterschiedlichen Verbindungen verkauft wird. Der Körper enthält ca. 20g Magnesium, primär in Knochen und Muskeln. Ein täglicher Bedarf von rund 300mg unterstreicht die Wichtigkeit einer regelmäßigen Zufuhr. Magnesium ist an über 600 enzymatischen Reaktionen beteiligt und essenziell für den

Energiestoffwechsel (ATP), die Funktion des Nervensystems, die Muskulatur und die Knochengesundheit.

Magnesiummangel: Symptome und Messung

Ein leichter Mangel äußert sich durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Ein schwerer Mangel, der zu Taubheitsgefühlen führen kann, ist sehr selten. Situationen wie starkes Schwitzen (Sport), Stress oder Alkoholkonsum erhöhen den Verbrauch. Zur Bestimmung des Status ist die Messung im Vollblut oder im Serum vorzuziehen, da sie ein genaueres Bild der zellulären Versorgung liefert.

Die wichtigsten Magnesiumformen und ihre Anwendungsgebiete

Die Hosts diskutieren verschiedene Magnesium-Salze. Magnesium-Bisglycinat (gebunden an die Aminosäure Glycin) und Magnesium-L-Threonat (gebunden an Threonsäure) eignen sich besonders für Schlaf und Stress, da sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden können. Magnesium-Malat (gebunden an Apfelsäure) ist Teil des Energiestoffwechsels und daher eine gute Wahl für mehr Energie, sollte aber morgens eingenommen werden. Magnesium-Taurat (mit Taurin) unterstützt das Herz-Kreislauf-System.

Formen für die Verdauung und als Allrounder

Magnesium-Citrat hat eine gute Bioverfügbarkeit und gilt als guter Allrounder, kann aber die Verdauung beeinträchtigen. Magnesium-Oxid hat zwar den höchsten elementaren Magnesiumanteil, wird aber nur sehr schlecht aufgenommen und wirkt daher oft abführend. Es wird häufig in günstigen Präparaten und Kombiprodukten verwendet, um den deklarierten Magnesiumgehalt zu erhöhen.

Magnesium-Komplexe und Einnahmeempfehlungen

Komplexprodukte kombinieren mehrere Magnesiumformen, um verschiedene Aufnahmewege im Darm zu nutzen und eine breite Versorgung sicherzustellen. Mario und Max raten, bei Komplexen auf den Anteil von billigem Magnesium-Oxid zu achten. Aktivierende Formen (Malat, Citrat) sollten morgens, beruhigende Formen (Bisglycinat, Threonat) abends eingenommen werden. Wichtig ist zudem, einen zeitlichen Abstand zur Einnahme von Schilddrüsenhormonen oder bestimmten Antibiotika einzuhalten.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte bei Magnesiumprodukten auf die Angabe des elementaren Magnesiumgehalts, nicht nur auf das Gesamtgewicht der Magnesiumverbindung.
- Wähle die Magnesiumform passend zu deinem individuellen Ziel: Bisglycinat oder L-Threonat für Schlaf und Entspannung, Malat für Energie (morgens), Taurat für das Herz-Kreislauf-System und Citrat als allgemeinen Allrounder.
- Wenn du einen empfindlichen Magen hast, ist Magnesium-Bisglycinat oft die verträglichste Form. Vermeide hochdosiertes Magnesium-Oxid, es sei denn, du wünschst eine abführende Wirkung.
- Bei Einnahme von Schilddrüsenhormonen (z.B. L-Thyroxin) solltest du einen Abstand von mehreren Stunden zur Magnesiumeinnahme einhalten, um die Aufnahme des Hormons nicht zu beeinträchtigen.

Anstatt einer einzelnen großen Dosis ist es für die Aufnahme effektiver, die Magnesiumzufuhr über den Tag zu verteilen, beispielsweise morgens und abends.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Magnesium-Bisglycinat	An zwei Glycin-Moleküle gebunden. Gilt als sehr gut verträglich und durch die beruhigende Wirkung von Glycin besonders geeignet für Schlaf, Entspannung und Stress.
Magnesium-L-Threonat	An Threonsäure (ein Vitamin-C-Derivat) gebunden. Gilt als die Form, die nachweislich am besten die Blut-Hirn-Schranke überwindet. Empfohlen bei Stress und für die kognitive Funktion, aber sehr teuer.
Magnesium-Malat	An Apfelsäure (Malat) gebunden. Da Malat eine Rolle im Zitratzyklus spielt, wirkt diese Form aktivierend und ist gut für den Energiestoffwechsel und die Muskulatur. Sollte morgens eingenommen werden.
Magnesium-Citrat	An die Salze der Zitronensäure gebunden. Ein guter Allrounder mit guter Bioverfügbarkeit, der jedoch bei empfindlichen Personen abführend wirken kann.
Magnesium-Oxid	Hat einen hohen Anteil an elementarem Magnesium (ca. 60%), aber eine sehr schlechte Bioverfügbarkeit. Wirkt daher oft abführend und wird in günstigen Präparaten oder zur Erhöhung des deklarierten Gesamt-Magnesiums in Komplexen verwendet.
Magnesium-Taurat	An Taurin gebunden. Unterstützt durch die Kombination mit Taurin besonders das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck.
Magnesium-Orotat	An Orotsäure gebunden. In Studien positiv für die Leistungsfähigkeit des Herzens, aber in der EU nicht als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.