

Tabelle zu Magnesiumverbindungen und ihren Wirkungen

Magnesiumverbindung	gebunden an	Wirkung/ Zusatznutzen	Firmen/ Beispiele	Sonstiges
Magnesiumoxid	Oxid	führt ab, neutralisiert Magensäure	Häufig in Multivitamin- Mineralstoffen	Preiswert, Bioverfügbar, umstritten
Magnesiumcarbonat	Carbonat, Salz der Kohlensäure	Gegen Sodbrennen		
Magnesiumchlorid	Magnesium Oil über die Haut	Akut bei Muskelproblem	Zechstein- Magnesium	
Magnesiumsulfat	Sulfat, Salz der Schwefelsäure	Bittersalz, abführend		Wird durch Arzt i.v. verabreicht
Magnesiumcitrat	Citrat, Salz der Zitronensäure	Führt ab, beugt Nierensteinen vor	Magnesium Köhler, Kapsel oder Pulver Heidelberger Chlorella	
Magnesiumglycinat oder Mg-bisglycinat oder Mg-Chelat	Aminosäure Glycin	Glycin hat Wirkung im ZNS, wirkt entspannend und entgiftend	Gut bei HPU (Heidelberger Chlorella)	
Magnesiumorotat	Orotat, Salz der Orotsäure	Gute Wirkung auf Herz und Kreislauf	Mg Verla Magnerot Classic	Am besten gleich mit Kalium
Magnesiummalat	Malat, Salz der Apfelsäure	Fördert ATP- Synthese, muntert auf, gegen Schmerzen	Heidelberger Chlorella	
Magnesiumlaktat	Rechtsdrehende Milchsäure	Wichtig für Darmschleimhaut, entlastet Leber	Heidelberger Chlorella	