

Häufig gestellte Fragen Magnesium mse



*In welcher Form liegt Magnesium in Ihrem Produkt **Magnesium mse** vor?*

Als Magnesiumoxid, einer natürlichen Form von Magnesium. Dieses wird zwar langsamer in den Körper aufgenommen, eignet sich aber besonders gut, um den Magnesiumspiegel in den Zellen langfristig optimieren zu können.

Wie viele Kapseln sollten pro Tag genommen werden?

Mit einer Kapsel **Magnesium mse** decken Sie 80% des täglichen Magnesiumbedarfs nach der Lebensmittelinformations-Verordnung.

Gibt es einen Nachteil gegenüber Magnesiumcitrat?

Magnesiumcitrat wird schneller aufgenommen, kann jedoch auch wieder schneller ausgeschieden werden. Für einen akuten Einsatz im Sport ist es hilfreich. Ansonsten eignet sich eher Magnesiumoxid, den Magnesiumspiegel in den Zellen zu optimieren und die Speicherdepots aufzufüllen.