

## **Auf die Magnesiumverbindung kommt es an!**

### **Organisch gebundenes Magnesiumorotat überzeugt durch hohe Bioverfügbarkeit**

Wirksamkeit und Verträglichkeit eines Supplementes hängen entscheidend von der Absorptionsrate und Bioverfügbarkeit ab. Dies gilt auch für Biofaktoren wie Vitamine und Mineralstoffe.

Im Falle von Magnesium konnte eine in-vitro-Studie nachweisen, dass organisch gebundene Magnesiumverbindungen besser resorbiert werden als anorganisch gebundene.<sup>1</sup>

### **Magnesium ist nicht gleich Magnesium**

Unter den organisch gebundenen Magnesiumsalzen zeigt vor allem Magnesiumorotat eine sehr hohe Absorption von 85 bis 90 %.<sup>2</sup> Zum Vergleich: Anorganisch gebundenes Magnesiumoxid wurde maximal zu einem Drittel, im schlechtesten Fall sogar nur zu 4 % unter Nüchternbedingungen bzw. nichts nach einer Mahlzeit aufgenommen.

Zudem überzeugt Magnesiumorotat durch eine schnelle Wirkstoff-Freisetzung innerhalb von 10 Minuten.<sup>3</sup>

### **Gelten diese Zusammenhänge auch unter in-vivo-Bedingungen?**

Das positive Ergebnis hinsichtlich der Resorptionsrate von Magnesiumorotat konnte bestätigt werden: Die bereits in-vitro gut verfügbare Verbindung erzielte auch signifikant höhere Magnesiumspiegel im Serum der Probanden im Vergleich zu schlechter verfügbaren anorganisch gebundenen Magnesiumsalzen. Und das obwohl Letztere mehr als doppelt so viel elementares Magnesium erhielten.

Diese Ergebnisse ermöglichen eine effiziente und gut verträgliche Behandlung eines Magnesiummangels, der beispielsweise Ursache von Muskelkrämpfen, Verspannungen und Nervosität sein kann, aber auch eine Rolle bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen spielt.

Weitere Informationen zu Magnesium und anderen Biofaktoren finden Sie hier.

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das Review:

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>

**Literatur:**

---

<sup>1</sup> Walker AF et al.: Mg citrate found more bioavailable than other Mg preparations in a randomised, double-blind study. *Magnes Res* 2003 Sep, 16(3): 183-91

<sup>2</sup> Blancquaert et al., Predicting and Testing Bioavailability of Magnesium Supplements. *Nutrients* 2019 Jul 20; 11(7): 1663

<sup>3</sup> Blancquaert et al., *Nutrients* 2019 Jul 20; 11(7): 1663. Ergebnis aus In Vitro Dissolution Test