Wann sollten Sie Magnesium einnehmen?



Magnesium ist ein essenzieller Mineralstoff, der zahlreiche Funktionen im Körper unterstützt – von der Muskelarbeit bis zur Nervenfunktion. Um die optimale Wirkung zu erzielen, spielt der richtige Zeitpunkt der Einnahme eine wichtige Rolle. Dabei können Faktoren wie die persönliche Tagesroutine, mögliche Medikamente und die Form des Magnesiumpräparats Einfluss darauf haben, wann Sie Magnesium am besten einnehmen sollten.

Wann Magnesium einnehmen: Der beste Zeitpunkt

„Wann kann ich Magnesium am besten einnehmen?“ Die am meisten erwartete Antwort darauf ist eine konkrete Uhrzeit. In Wirklichkeit ist die Antwort jedoch komplizierter und nicht so einfach zu geben. Tatsache ist: Wir brauchen ständig Magnesium, genau wie Sauerstoff und Wasser. Man könnte also denken, dass der Zeitpunkt keine Rolle spielt. Dennoch gibt es einige Faktoren, die in Bezug auf die Einnahmezeit beachtet werden sollten. Die wichtigsten davon behandeln wir in diesem Blog:

- Die innere Uhr (biologische Uhr) und genetische Veranlagung
- Die Medikamenteneinnahme
- Die Magnesiumverbindung
- Die Art der Supplementierung

Biologische Uhr und genetische Veranlagung beeinflussen den Einnahmezeitpunkt

Sowohl unsere biologische Uhr als auch unsere genetische Veranlagung spielen eine Rolle dabei, wann der beste Zeitpunkt für die Magnesiumeinnahme ist. Um das zu verstehen, geben wir zunächst eine kurze Einführung in diese beiden Begriffe.

Die biologische Uhr und genetische Veranlagung

In unserem Körper gibt es mehrere innere Uhren. Die wichtigste sitzt im Gehirn, aber auch Organe wie Leber oder Muskeln haben ihren eigenen Rhythmus. Am bekanntesten ist unser **Schlaf-Wach-Rhythmus**. All diese Uhren sind miteinander verbunden und tauschen über Hormone und Nervenimpulse Signale aus. Magnesium hilft dabei, diese Abläufe zu steuern.

Sobald es abends dunkel wird, beginnt der Körper, das Schlafhormon Melatonin zu produzieren – wir werden müde. In den frühen Morgenstunden steigt dann der Cortisolspiegel, was uns wach und aktiv macht. Magnesium unterstützt Prozesse, die bei der Produktion dieser beiden Hormone eine Rolle spielen. Unsere inneren Uhren folgen dabei einem festen, genetisch vorgegebenen Takt, den wir nur schwer verändern können.

Magnesiumeinnahme auf Basis der inneren Uhr

Bei den meisten Menschen wirkt die Einnahme von Magnesium am Abend am besten, um die oben genannten Prozesse zu unterstützen. Es gibt jedoch auch Menschen, bei denen dies weniger gut funktioniert. Sie bekommen durch Magnesium am Abend eher einen Energieschub, was das Einschlafen erschwert. Diese Ausnahmen hängen häufig mit Faktoren wie Ernährung, später körperlicher Aktivität oder Alkoholkonsum zusammen.

Gibt es sonst noch Unterschiede beim Einnahmezeitpunkt? Ja! Denn es scheint so zu sein, dass Abendmenschen mehr von einer späten Einnahme profitieren, während Morgenmenschen besser am frühen Abend Magnesium einnehmen sollten. **Wann Sie Magnesium am besten einnehmen, hängt also auch von Ihrem individuellen Biorhythmus ab.**

Medikamenteneinnahme

Viele Medikamente gelten als sogenannte „Magnesiumräuber“, weil sie den Bedarf an Magnesium im Körper erhöhen. Daher kann eine ergänzende Magnesiumeinnahme sinnvoll sein. Wichtig ist jedoch, dass Sie bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten und Magnesiumpräparaten die Einnahmezeiten gut aufeinander abstimmen. Dabei hat der **Einnahmezeitpunkt des Medikaments** Vorrang. Anders gesagt: Wenn Ihnen Arzt oder Apotheker eine bestimmte Einnahmezeit für Ihr Medikament empfohlen haben, sollten Sie sich **unbedingt daran halten**.

Die Antwort auf die Frage „Wann sollte ich Magnesium einnehmen?“ hängt somit vom Einnahmezeitpunkt Ihrer Medikamente ab. Obwohl Magnesium in der Regel keine direkten Wechselwirkungen mit den meisten Medikamenten hat, wird empfohlen, Magnesiumpräparate (Tabletten, Pulver oder Flüssigkeiten) **1–2 Stunden** vor oder nach der Einnahme Ihrer Medikamente einzunehmen. Bei Schilddrüsenmedikamenten ist sogar ein Sicherheitsabstand von **4 Stunden** ratsam, da Magnesium die Wirkung dieser Medikamente beeinträchtigen kann.

Die Magnesiumverbindung

Magnesium ist beliebt. Millionen Menschen nehmen zusätzlich Magnesium ein. Deshalb steckt hinter dem Verkauf auch eine große Marketingindustrie, die weiß, dass Aussagen wie „neu formuliert“ oder „verbesserte Zusammensetzung“ den Verkauf ankurbeln. So werden regelmäßig neue Verbindungen eingeführt.

Untersuchungen zeigen jedoch: **Die Unterschiede in der Bioverfügbarkeit sind nur gering.** Trotz manchmal irreführender Werbung gibt es aus unserer Sicht einige Verbindungen, die sich besonders bewährt haben. Jede dieser Formen hat ihren eigenen idealen Einnahmezeitpunkt. Unten folgt eine Übersicht:

Magnesiumbisglycinat

Magnesiumbisglycinat wird am besten abends vor dem Schlafengehen eingenommen, beispielsweise als Magnesiumbisglycinat-Pulver. Der genaue Zeitpunkt hängt davon ab, ob Sie ein Morgen- oder Abendmensch sind: Morgenmenschen nehmen es besser am frühen Abend, Abendmenschen etwas später.

Magnesiumcitrat

Da Magnesiumcitrat für seine Wirkung auf die Muskeln geschätzt wird, wird es oft morgens eingenommen. Ein guter Zeitpunkt ist zum Frühstück, damit das Mineral gemeinsam mit anderen Nährstoffen aufgenommen werden kann. Hierfür kann man Magneisumcitrat-Pulver verwenden.

Magnesiumchlorid

Magnesiumchlorid gilt als Allrounder unter den Magnesiumformen. Es ist die körpernahe Form des Magnesiums, z. B. enthalten in den Magneisumflocken von Zechsal. Diese Form hat eine hohe Bioverfügbarkeit, wird also besonders gut aufgenommen. Deshalb wird Magnesiumchlorid **über den Tag verteilt** eingenommen.

Die Art der Magnesium Supplementierung

Ein weiterer wichtiger Faktor für den Einnahmezeitpunkt ist die **Art der Aufnahme**. Dabei unterscheiden wir drei Formen: **oral** (über den Mund), **transdermal** (über die Haut) und **pulmonal** (über die Lunge). Die pulmonale Einnahme, etwa durch Meeresluft, lassen wir hier außen vor. Übrig bleiben die orale und die transdermale Aufnahme.

Oral

90 % der Menschen, die Magnesium oral einnehmen, tun dies in Tablettenform. Tabletten sind zwar praktisch, aber in ihrer Dosierung weniger flexibel. Wer eine individuellere Dosierung oder Zusatzstoffe vermeiden möchte, greift lieber zu **Pulver** oder **Tropfen**:

- Die Dosierung bei Tabletten ist nicht individuell anpassbar
- Es sind meist Füll- und Glanzstoffe enthalten
- Der Magen leitet einen Großteil direkt zur Ausscheidung weiter

Besser sind Magnesium-Pulver, bei denen Sie selbst die Dosis bestimmen können. Ebenso wirkungsvoll ist die orale Einnahme von Magnesium in flüssiger Form. Hierfür eignen sich Magnesium-Tropfen bestens. Wann Sie Magnesium oral einnehmen, hängt von Ihrem Ziel ab:

- **Für mentale Effekte:** abends
- **Für mehr Energie und Muskelunterstützung:** morgens

Transdermal

Die transdermale Einnahme von Magnesium, also die Aufnahme **über die Haut**, ist zwar eine alte Methode, wird aber wissenschaftlich weiterhin kontrovers diskutiert. Dennoch gewinnt sie in den letzten 20 Jahren wieder an Bedeutung. Besonders geeignet für diese Aufnahme sind anorganische, natürliche Magnesiumformen wie Magnesiumsulfat und Magnesiumchlorid. Viele Menschen, die bei der oralen Einnahme Probleme oder Nebenwirkungen haben, empfinden die transdermale Anwendung als gute Alternative.

Die Empfehlungen zum Einnahmezeitpunkt entsprechen denen der oralen Formen: Je nach Ziel kann Magnesium morgens oder abends angewendet werden. Eine gängige Methode ist das Auftragen von Magnesium-Öl auf warme Haut, etwa nach einer warmen Dusche, da Wärme die Aufnahme fördert. Empfehlenswerte Stellen sind Füße, Achseln oder der Bauchbereich. Auch Magnesiumhaltige Cremes können zur transdermalen Versorgung genutzt werden.

Fazit

Wann sollte man Magnesium einnehmen? – Die kurze Antwort: Es kommt darauf an. Verschiedene Faktoren beeinflussen den idealen Einnahmezeitpunkt, darunter Ihre innere Uhr, Ihr Gesundheitszustand, die gewählte Magnesiumverbindung, die Darreichungsform und mögliche Medikamente.

Die wichtigsten Empfehlungen im Überblick:

- **Bei Schlafproblemen oder innerer Unruhe:** Magnesium am Abend einnehmen
- **Für mehr Energie und zur Muskelunterstützung:** Magnesium am Morgen einnehmen
- **Bei Medikamenteneinnahme:** 1 bis 4 Stunden Abstand einhalten
- **Je nach Biorhythmus:**
    - **Morgenmenschen:** Einnahme in den frühen Abendstunden
    - **Abendmenschen:** Einnahme eher später am Abend