

Magnesiumform	Bioverfügbarkeit	Einsatzgebiete	Besondere Hinweise	Empfohlen für	Typische Tagesdosis	Wechselwirkungen	Wirkungs-Geschwindigkeit
Magnesiumcitrat	Hoch	Muskelkrämpfe, allgemeine Supplementierung	Kann leicht abführend wirken bei hohen Dosen.	Sportler, Menschen mit Muskelkrämpfen	200–400 mg Magnesiumelement	Kann Eisenaufnahme hemmen, Abstand halten.	Schnell, innerhalb weniger Stunden.
Magnesiumglycinat	Hoch	Stress, Schlafprobleme, Entspannung	Besonders sanft für den Magen.	Menschen mit Stress, Schlafproblemen, sensibler Magen	200–400 mg Magnesiumelement	Keine bekannten Wechselwirkungen.	Mittelschnell, Wirkung über Nacht spürbar.
Magnesiumoxid	Niedrig	Kostengünstige Option, gelegentlich bei Verstopfung	Geringe Aufnahme, oft als Abführmittel genutzt.	Menschen mit Budgetfokus, kurzfristige Anwendungen	250–500 mg Magnesiumelement	Kann Wirkung von Antibiotika beeinflussen.	Langsam, da geringe Bioverfügbarkeit.
Magnesiumsulfat	Mittel (äußerlich hoch)	Muskelentspannung, Hautpflege, Bäder (Epsom-Salz)	Nicht zur dauerhaften inneren Einnahme.	Menschen mit Muskelverspannungen, für Bäder	1–2 TL im Badewasser, selten innerlich 100 mg	Keine Einnahme bei Nierenproblemen empfohlen.	Schnell bei äußerlicher Anwendung.
Magnesiumchlorid	Mittel bis hoch	Äußerliche Anwendung, z. B. Magnesiumöl	Kann bei äußerlicher Anwendung Haut reizen.	Menschen mit Gelenk- oder Muskelproblemen	10–20 Sprühstöße äußerlich	Keine bekannten Wechselwirkungen.	Schnell bei äußerlicher Anwendung.
Magnesiumtaurat	Hoch	Herzgesundheit, Bluthochdruck	Enthält Taurin, gut für Herz-Kreislauf-System.	Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen	200–300 mg Magnesiumelement	Vorsicht bei blutdrucksenkenden Medikamenten.	Mittelschnell, über mehrere Tage spürbar.
Magnesiumlactat	Mittel bis hoch	Allgemeine Unterstützung, leicht verdaulich	Geeignet für empfindliche Mägen.	Ältere Menschen, Menschen mit empfindlichem Magen	200–300 mg Magnesiumelement	Keine bekannten Wechselwirkungen.	Langsam, kontinuierliche Wirkung.
Magnesiummalat	Hoch	Chronische Müdigkeit, Energieproduktion	Unterstützt den Energiestoffwechsel.	Menschen mit chronischem Erschöpfungssyndrom (CFS)	300–600 mg Magnesiumelement	Keine bekannten Wechselwirkungen.	Schnell, Energieverbesserung nach wenigen Stunden.
Magnesiumorotat	Mittel bis hoch	Herzgesundheit, sportliche Leistung	Unterstützt die Zellregeneration.	Sportler, Menschen mit Herzproblemen	200–400 mg Magnesiumelement	Vorsicht bei Herzmedikamenten.	Mittelschnell, spürbar innerhalb von Tagen.