



Gerlinde Maria Berger

Expertin für NEUE WEGE aus dem Schmerz

- Rosenstr. 49, 86669 Königsmoos
- 0176 / 456 780 59 (auch WhatsApp)
- ✉ leuchtfeuer1961@gmx.de

Empfohlene Bezugsquellen:

- Biogena
- Vitamin-Express
- Natugena
- Dr. Selz

Hergestellt nach dem Reinsubstanzenprinzip

GutscheinCodes auf Wunsch bei mir erhältlich –
sprich mich hierzu gerne an!

„Dein Körper weiß den Weg –
ich helfe dir, ihn zu hören.“

– Gerlinde Maria Berger

Persönliche Beratung

Sprich mich gerne an!

Magnesium – aber richtig!

Warum nicht jedes Magnesium gleich ist

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe – und doch leidet die Mehrheit der Menschen an einem Mangel. Was viele nicht wissen: **Nicht jede Magnesiumform wirkt gleich.**

Je nach Form wird Magnesium unterschiedlich gut aufgenommen und wirkt an ganz verschiedenen Stellen im Körper. Die Wahl der richtigen Form kann entscheidend sein!

Typische Mangelzeichen:

- Muskelkrämpfe & -zuckungen
- Schlafprobleme & innere Unruhe
- Erschöpfung & Antriebslosigkeit
- Kopfschmerzen & Migräne
- Herzerassen & Blutdruckschwankungen
- Stimmungsschwankungen & Angst

■ Darauf achten – auch bei Apothekenprodukten!

✓ Das gehört rein:

- ✓ Reinsubstanzenprinzip: nur Wirkstoff + Kapselhülle
- ✓ Organische Verbindung (Glycinat, Citrat, Malat, Taurat)
- ✓ Menge an elementarem Magnesium klar angegeben
- ✓ GMP-zertifizierte Herstellung, EU-Produktion
- ✓ Lichtgeschützte Verpackung

✗ Finger weg, wenn enthalten:

- ✗ Magnesiumoxid – schlechteste Bioverfügbarkeit!
- ✗ Magnesiumstearat – Zusatzstoff, kein Magnesium!
- ✗ Macrogol, Titandioxid, künstliche Aromen
- ✗ Füllstoffe, Farbstoffe, unbekannte Zusatzstoffe

Tipp: Günstiges Magnesium aus Drogerie oder Discounter enthält fast immer Magnesiumoxid oder Zusatzstoffe – und ist damit weitgehend wirkungslos!



Mg

Magnesium

Welche Form passt zu dir?

Ein Wegweiser durch den
Magnesium-Dschungel

Glycinat · Citrat · Taurat · Malat · Oxid

Gerlinde Maria Berger

Expertin für NEUE WEGE aus dem Schmerz

Achtsamkeitsbasierte SchmerzlösungPRO

Darmgesundheit · Energetisches Heilen

leuchtfeuer1961@gmx.de · 0176 / 456 780 59

Die sanften Formen

Magnesium Glycinat & Citrat

Magnesium Glycinat

Die sanfte Form für Nerven & Seele

- Sehr gut aufnehmbar – magenschonend
- Beruhigt das Nervensystem & fördert **tiefen Schlaf**
- Hilft bei Stimmungsschwankungen & innerer Unruhe
- Löst Muskelverspannungen sanft & nachhaltig
- Unterstützt bei Stress, Angstzuständen & Erschöpfung

Gut bei: Schlafprobleme · Stress · Angstzustände
Stimmungsschwankungen · Fibromyalgie

Glycin ist eine beruhigende Aminosäure – diese Form hat damit eine doppelte beruhigende Wirkung.

Magnesium Citrat

Die aktive Form für Darm & Energie

- Gut aufnehmbar
- Unterstützt eine gesunde **Verdauung**
- Regt sanft die Darmtätigkeit an
- Fördert die Entgiftung über die Leber
- Unterstützt den Energiestoffwechsel

Gut bei: Träge Verdauung · Verstopfung
Energiemangel · Muskelkrämpfe

Bei höherer Dosierung leicht abführend – daher langsam einschleichen.

Herz, Energie & Schmerz

Magnesium Taurat & Malat

Magnesium Taurat

Die herzfrendliche Form für Herz & Kreislauf

- Sehr gut aufnehmbar – erreicht auch das Gehirn
- Schützt **Herz & Gefäße**
- Unterstützt die Regulierung des Blutdrucks
- Verbessert Blutzucker & Insulinsensitivität
- Stärkt Nervensystem & Stimmung
- Erreicht die **Blut-Hirn-Schranke**

Gut bei: Bluthochdruck · Herzthemen
Diabetes/Prädiabetes · Erschöpfung

Taurin schützt zusätzlich Herz & Nerven – eine besonders wertvolle Kombination.

Magnesium Malat

Die kraftvolle Form bei Erschöpfung & Schmerz

- Gut aufnehmbar
- Unterstützt direkt die **Energieproduktion** in den Zellen
- Lindert Muskelschmerzen & Gewebssäure
- Hilft bei chronischer Erschöpfung & Antriebslosigkeit
- Unterstützt die Entgiftung von Aluminium

Gut bei: Chronische Erschöpfung · Fibromyalgie
Muskelschmerzen · Antriebslosigkeit

Apfelsäure (Malat) ist direkt an der Energiegewinnung in den Zellen beteiligt – ideal bei tiefem Erschöpfungsgefühl.

Weitere Formen & Tipps

Magnesium Oxid · Komplex · Beratung

Magnesium Oxid

Die schwache Form – oft unterschätzt

- Sehr geringe Aufnahme – kaum systemisch wirksam
- Kurzfristige Linderung bei Sodbrennen
- Akute Verstopfung (als Abführmittel)
- Erreicht kaum die Zellen & das Nervensystem

■ Häufig in günstigen Produkten! Für dauerhafte Versorgung ungeeignet.

Magnesium Komplex

Die breite Form für den allgemeinen Einstieg

- Breit gefächerte Wirkung auf mehrere Körpersysteme
- Allgemeiner Ausgleich eines Magnesiummangels
- Guter Einstieg in die Supplementierung

Wichtig: Kein Magnesiumoxid im Mix –
Zusammensetzung genau prüfen!

Welche Form ist die richtige für dich?

- Schlaf & Nerven → **Glycinat**
- Darm & Energie → **Citrat**
- Herz & Blutdruck → **Taurat**
- Schmerz & Erschöpfung → **Malat**
- Allgemein → **Komplex** (ohne Oxid!)

Welche Form für dich die richtige ist, besprich es
gerne mit mir! ■ 0176 / 456 780 59