

Magnesium für den Schlaf

Schlafstörungen sind zunächst subjektiv. Viele Menschen schlafen schlecht ein und wachen nachts regelmäßig auf oder nicht wirklich tief. Das zeigt sich meist morgens. Das kann sich verschärfen, bis es zu ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt. Die Folge kann Stress sein, aber auch eine erhöhte Infektanfälligkeit. Es ist daher wichtig, den Ursachen auf den Grund zu gehen und die Schlafstörungen zu behandeln. [Magnesium kann bei Schlafstörungen helfen](#), ein Versuch lohnt sich immer.

Magnesiumbisglycinat

Die beste Magnesiumform bei Schlafproblemen ist Magnesiumbisglycinat. Diese ist eine sehr magenfreundliche Magnesiumverbindung und hat eine erstaunlich hohe Bioverfügbarkeit. In Synergie mit der Aminosäure Glycin hat diese Verbindung eine besonders starke und positive Wirkung auf Nerven und Muskeln. Sie wirkt zellschützend und antiinflammatorisch (entzündungshemmend). Außerdem fördert Glycin die Schlafqualität. Das Besondere an dieser Verbindung ist, dass sie sehr gut bis ins Gehirn gelangt und dort seine stresslindernde und entspannende Wirkung entfaltet.

Produktempfehlung

Direktlink Amazon: <http://amzn.to/2vx1UB1>

Chela Mag B6 Forte, 60 Kapseln

von [Olimp](#)



Einnahmeempfehlung:

Eine halbe Stunde oder direkt **vor dem Schlafen** gehen eine Kapsel mit Wasser einnehmen. Falls die Kapsel zu groß zum Schlucken sind können sie auch wahlweise geöffnet und im Wasser aufgelöst werden.