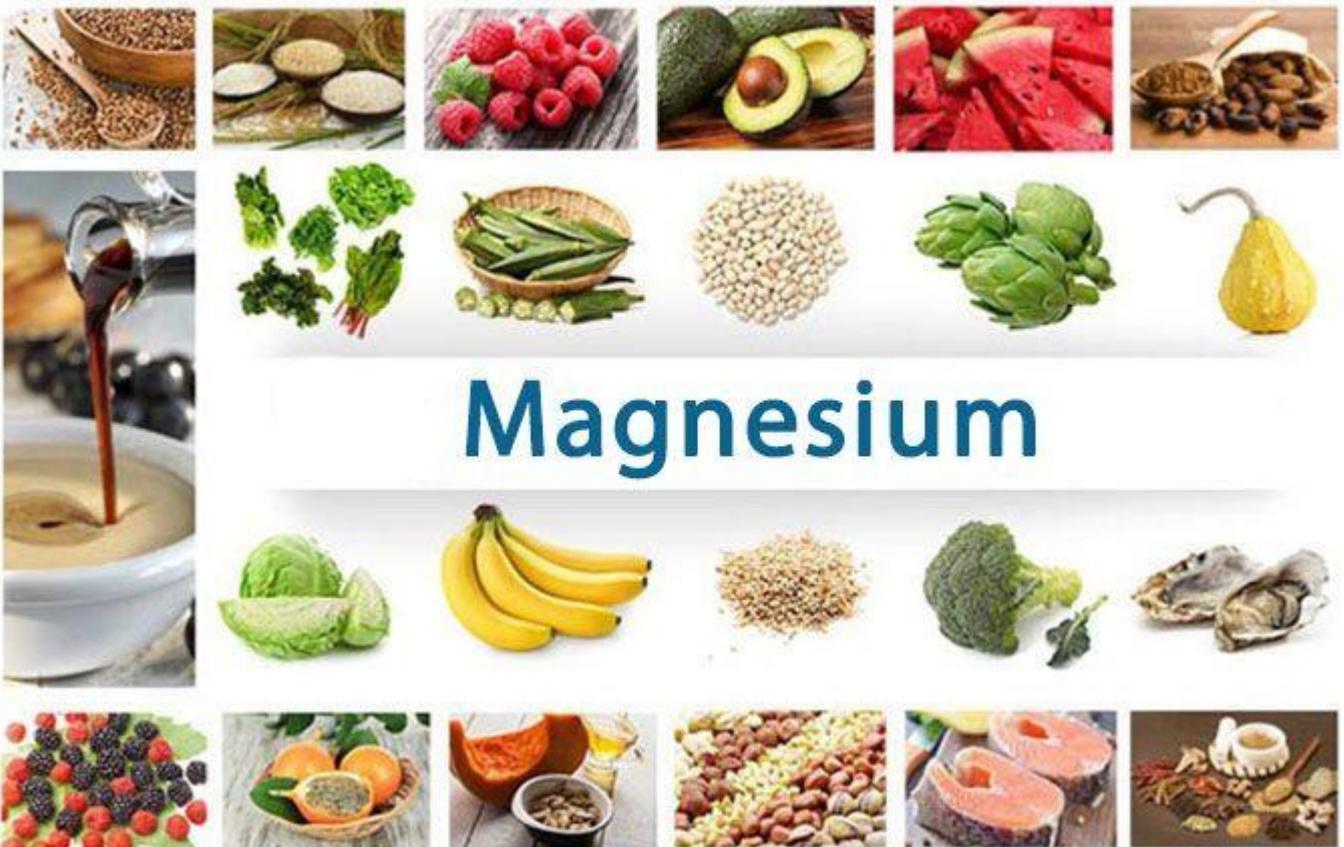


Das Magnesiumwunder:

Die erstaunliche Heilkraft von Magnesium



Inhalt

Einleitung.....	2
Magnesium als essentieller Nährstoff.....	2
Ein Magnesiummangel hat viele Gesichter.....	3
- Magnesiummangel erkennen: Ein Labyrinth der der Beschwerden.....	4
- Symptome: Wie kann sich ein Magnesiummangel äußern?.....	4
- Diagnose: Wie wird Magnesiummangel festgestellt?.....	5
- Beseitigungsdauer eines Magnesiummangels.....	5
Wie hoch ist der Magnesiumbedarf?.....	6
Kontraindikationen und Wechselwirkungen.....	6
Magnesiumüberschuss.....	6
Die praktische Anwendung	
1. Die transdermale Anwendung/über die Haut.....	7
- Magnesium-Öl: sprühen, einreiben, massieren.....	7
- Magnesium-Flocken: Voll- und Fußbad.....	10
2. Die orale Anwendung.....	11
Studie von Dr. Norman Shealy, Gründer der amerikanischen Vereinigung der Ganzheitsmedizin.....	11
Die Geschichte von Ana Maria Lajusticia Bergasa.....	12
Das Magnesium-Öl selbst herstellen.....	13
Magnesiumgehalt in Lebensmitteln.....	14
Literatur.....	16

Einleitung

Wenn wir an Magnesiummangel leiden, können mehr als dreihundert Enzyme in unserem Körper nicht richtig arbeiten. Magnesiummangel wurde von der Wissenschaft als kritischer Faktor für die Entstehung einer Vielzahl von Krankheiten identifiziert. Mindestens zwei Drittel der Bevölkerung leiden aus verschiedenen Gründen und unterschiedlich stark an Magnesiummangel.

Wissenschaftler haben begonnen, Magnesium als das mögliche „missing link“ hinter einer Reihe von Zivilisationskrankheiten in den westlichen Industrienationen zu vermuten. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie **Diabetes, Bluthochdruck, Gefäßkrankheiten, Herz-Kreislaufkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne** und **Übergewicht** sind hier die häufigsten Erkrankungen. Sie werden auch Wohlstandskrankheiten genannt, denn verantwortlich sind die typischen Lebensstile in westlichen Bevölkerungen. Die Anerkennung des Problems, nämlich dass alle Industrienationen zu wenig Magnesium zuführen, hat zu einer ausgedehnten Erforschung von Magnesium geführt. Die Wirksamkeit von Magnesium als Heilmittel ist Teil der Geschichte der Traditionellen Medizin und wurde von Heilkundigen bereits um 1600 erforscht. Die heutigen medizinischen Studien haben sogar noch mehr dringende Beweggründe: Ein Bericht aus 2006 der WHO schätzt, dass etwa 75 % der Erwachsenen eine magnesiumarme Nahrung zu sich nehmen und etwa ein Drittel aller Erwachsenen weniger als die von der Deutschen Gesellschaft von Ernährung (DGE) zu sich nehmen. Wie kommt es dazu, dass auch hierzulande die Menschen unter Magnesiummangel leiden, wo wir doch im Überfluss leben? Einerseits enthalten unsere Lebensmittel immer weniger Magnesium (Umweltschäden, ausgelaugte Ackerböden, einseitige Düngung, saurer Regen, usw.) und andererseits benötigt unser Körper durch unsere gestresste und bewegungsarme Lebensführung und ungesunde Ernährungsweise (hoher weißer Zucker- und Weißmehlkonsum, Salz, stark verarbeitete und ballaststoffarme Fertigprodukte, Alkohol, Tabak, usw.) immer mehr Magnesium. Darüber hinaus werden Symptome, wie Wadenkrämpfe, Taubheitsgefühle, Lidzucken, Bauchschmerzen, erhöhte Nervosität, Konzentrationsschwäche, Energielosigkeit und Kopfschmerzen nicht in Verbindung mit einem möglichen Magnesiummangel gebracht, sondern sind nur typisch für eine Gesellschaft im Dauerstress. Trotz der Rolle von Magnesium zur Gesunderhaltung haben die meisten Personen in den Industrienationen von jeher keine adäquaten Mengen von Magnesium konsumiert.

Immer mehr Mediziner erkennen die Schlüsselrolle von Magnesium und empfehlen ihren Patienten die regelmäßige zusätzliche Einnahme. Doch die Aufnahme im Magen-Darm-Trakt ist meist stark beeinträchtigt. Seit einigen Jahren gibt es eine neue Form von Magnesium: Magnesium-Öl, das über die Haut aufgenommen wird und den Körper deutlich besser mit Magnesium versorgt als die Nahrungsergänzung.

Magnesium als essenzieller Nährstoff

Magnesium zählt zusammen mit Natrium, Kalium und Kalzium zu jenen lebenswichtigen Mineralstoffen, die der Körper nicht selbst herstellen kann, aber zum Überleben braucht. Der Mensch benötigt Magnesium für unzählige Prozesse im Körper und ist der wichtigste Mineralstoff für die **Zellteilung**. Magnesium ist für die **Muskeln**, das **Immunsystem**, die **Energiegewinnung**, die **Nerven**, die **Zähne** und **Knochen**, die **Knorpel**, die **Eiweißbildung**, den **Stoffwechsel** notwendig. Magnesium wirkt stabilisierend auf das gesamte **Herz-Kreislauf-System**. Es entspannt die Muskulatur der Blutgefäße, so dass diese sich erweitern können. So senkt das Mineral den Blutdruck. Magnesium stabilisiert zudem den Herzrhythmus und beugt Herzrhythmusstörungen vor.

Magnesium aktiviert eine Vielzahl an Enzymen im Körper. Als Botenstoff hat Magnesium Einfluss auf unser Befinden, sowohl physisch als auch psychisch. Die **Bauchspeicheldrüse** benötigt Magnesium zur Insulinfreisetzung. Ein Defizit begünstigt auf Dauer die Entwicklung eines Diabetes. Magnesium stabilisiert auch den **Herzrhythmus** und fördert die **Darmbewegungen** (nur bei oraler Einnahme). Magnesium wird sogar zur Vorbeugung von **Migräneanfällen** eingesetzt.

Viele gesundheitliche Probleme entstehen durch Magnesiummangel. Ohne Magnesium kann der Körper Vitamin C nicht nutzen. Ein Magnesiummangel behindert die Aufnahme und Verstoffwechslung von Vitamin D.

Magnesium und Kalzium sind Antagonisten: Es ist zentral für den **Aufbau und Abbau von Kalzium**. Es steuert somit den Abbau von zu viel Kalzium, zum Beispiel bei verkalkten Gefäßen (Arteriosklerose), aber auch den Aufbau von zu wenig Kalzium, zum Beispiel bei Osteoporose.

Der Körper eines Erwachsenen enthält rund 20 g Magnesium, das über die Nahrung aufgenommen wird. 40 % davon sind in den Muskeln und 60 % in den Knochen gespeichert. Das verleitet dazu, anzunehmen, dass wir mehr Kalzium zu uns nehmen sollten wie Magnesium. Das ist allerdings ein Irrtum vieler Ernährungsexperten, denn sie beachten nicht, dass Kalzium und Magnesium Antagonisten sind. Zu viel lösliches Kalzium in der Nahrung verhindert, dass der Körper Magnesium aufnehmen kann.

Das aufgenommene Kalzium wird dann, weil es nicht gebraucht werden kann, an Orten abgelagert, wo es nicht hingehört: Im Gehirn (dann spricht der Lai von „verkalktem“ Gehirn), in der Lunge („verkalkte“ Lunge), in den Nieren als Nierensteine, in den Arterien (Arteriosklerose), als Knochen- und Knorpelwucherung (sog. Überbeine), im Muskelgewebe, wo es Schmerzen bewirkt (z.T. Weichteilrheuma). Im Extremfall führt es zu Osteoporose. Mit zusätzlich zu einer Vollwertnahrung (Vollkornprodukte, Fisch, Bio-Eier, Bio-Früchte, Bio-Gemüse, usw.) eingenommenem Magnesium von 300 bis 600 mg pro Tag werden diese Ablagerungen nach und nach abgetragen. (Buch „Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel“ von der Chemikerin und Ernährungsberaterin Ana Maria Lajusticia Bergasa)

Magnesium ist für hunderte **Stoffwechselprozesse** im Körper ausschlaggebend und erfüllt im menschlichen Organismus eine Vielzahl an **lebenswichtigen Funktionen**. So beeinflusst dieser die Reizübertragung ausgehend von den Nerven auf die Muskeln und zeichnet für die Adrenalin Freisetzung sowie die Mineralisation von Knochen verantwortlich. Darüber hinaus ist Magnesium für die Aktivierung von mehr als 300 Enzymen im menschlichen Stoffwechsel zuständig.

Der Mineralstoff sorgt für Entspannung, hat gleichzeitig aber auch eine **entzündungshemmende** und unterstützende Wirkung bei Diabetes. Seine Wirkung tritt in der Regel binnen 15 bis 60 Minuten nach der Einnahme ein. Magnesium ist maßgeblich an der körpereigenen Produktion von Eiweiß und somit auch am Aufbau von Muskelmasse beteiligt. Der für das menschliche Leben wichtige Mineralstoff hat eine entscheidende Bedeutung im Rahmen der Erhöhung der Leistungsfähigkeit sowie der Lockerung der Sportlermuskulatur. Als Hemmer in Sachen Blutgerinnung kann Magnesium dazu beitragen, Thrombosen vorzubeugen.

Ein Magnesiummangel hat viele Gesichter

Ein Auszug aus www.zentrum-der-gesundheit.de:

Die Symptome eines Magnesiummangels werden leider nicht immer sofort mit einem chronischen Magnesiummangel in Verbindung gebracht.

Wüsste man nämlich, dass sehr viele Krankheiten von einem Magnesiummangel verschlimmert werden, könnte man sehr rasch reagieren – nämlich mit einer magnesiumreichen Ernährung, die fast jeden Magnesiummangel schnell beheben und somit viele Symptome verbessern kann.

Doch welche Symptome sind es, die auf einen Magnesiummangel hinweisen?

Die bekannteste Magnesiummangelerkrankung ist der Muskelkrampf in den Beinen.

Wussten Sie jedoch auch, dass ein Mangel an Magnesium zu **Angstzuständen, Depressionen** und **Migräne** führen bzw. diese verstärken kann und dass Magnesiummangel bei **Übergewicht eine Gewichtsabnahme** verhindern kann?

Wussten Sie, dass Magnesiummangel für **Hyperaktivität, Schlaflosigkeit**, ein taubes Gefühl oder Kribbeln in den Gliedmaßen und für nervöses Lidzucken verantwortlich sein kann?

Oder wussten Sie, dass ein niedriger Magnesiumspiegel Osteoporose mitverursachen und **Diabetes** begünstigen kann? Dass Magnesiummangel überdies jede chronische Entzündung fördern kann und dass Magnesium eine entzündungshemmende Wirkung hat?

Hätten Sie ferner gedacht, dass es Magnesiummangel ist, der zu **kariösen Zähnen**, zum **Prämenstruellen Syndrom**, zu **Unfruchtbarkeit**, **Impotenz**, **Bluthochdruck** und zu **Herzrhythmusstörungen** führen kann?

Wussten Sie, dass sich nach der Optimierung des Magnesiumspiegels die Symptome von **Fibromyalgie** und dem Chronischen Müdigkeitssyndrom (CFS) ganz signifikant verbessern können?

Oder dass Magnesium Aluminium, welches im Verdacht steht, die **Alzheimer-Krankheit** auszulösen, daran hindern kann, ins Gehirn zu wandern?

Wussten Sie, dass sowohl bei der **Parkinson-Krankheit** als auch bei manch anderen neurologischen Erkrankungen ein erhöhter Aluminium-Pegel im Gehirn und gleichzeitig ein extremer Magnesiummangel festgestellt wurde?

Hat Ihnen außerdem schon einmal jemand gesagt, dass ein Kalziumüberschuss bei älteren Menschen die Verkalkung der Blutgefäße und Steifheit der Gelenke fördert, während Magnesium gerade das Gegenteil bewirkt?

Und was halten Sie davon? Je älter Sie werden, umso weniger Magnesium kann Ihr Organismus aus der Nahrung ziehen. Wenn Sie aber mit außergewöhnlich magnesiumreichen Lebensmitteln und einem **gesunden Verdauungssystem** für eine gute Magnesiumresorption und somit für einen hohen Magnesiumspiegel sorgen, dann wendet sich das Blatt und Sie werden automatisch wieder jünger.

Magnesiummangel erkennen: Ein Labyrinth der Beschwerden

Für Fachärzte ist es nicht einfach, einen Magnesiummangel zu erkennen. Ein Mineralstoffmangel kann sich durch eine große, fachübergreifende Vielfalt an unterschiedlichen Symptomen äußern, die sich im ganzen Körper bemerkbar machen können – denn Magnesium wird für mehr als 300 Stoffwechselprozesse benötigt. Mediziner sprechen von einem Magnesiummangel, wenn die Konzentration von Magnesium im Blut unter 0,65 mmol pro Liter gefallen ist.

Muskeln, Gefäße, Herz, Nerven, Knochen, Nieren, die Verdauung, der weibliche Zyklus, die Psyche, der Schlaf und das Immunsystem: Alle Körperregionen können auf einen niedrigen Magnesiumspiegel reagieren – Magnesiummangel lässt im Grunde kein medizinisches Fachgebiet aus. Die Medizin hat zudem Magnesiummangel auch im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen wie Alzheimer, Diabetes und Bluthochdruck beobachtet. Die Forschung sieht darin einen ernstzunehmenden Symptomkomplex und bemüht sich um neue Methoden, damit Magnesiummangel künftig im Labor effektiver diagnostiziert werden kann.

Allerdings reagieren Menschen individuell unterschiedlich auf Magnesiummangel – bei manchen Menschen treten die Symptome schneller in Erscheinung als bei anderen. Wichtig zu wissen: Die Ursachen für Magnesiummangel führen meist erst Jahre oder Jahrzehnte später zu sichtbaren Symptomen.

Symptome: Wie äußert sich ein Magnesiummangel?

Häufigstes Symptom sind die berühmt-berüchtigten Wadenkrämpfe, die bei Magnesiummangel oft als Warnsymptom auftreten. Folgende Symptome können individuell in Zusammenhang mit einem Magnesiumdefizit auftreten:

- Wadenkrämpfe, Krämpfe in den Füßen, Kaumuskulatur, den Augenlidern (Lidzucken) – theoretisch kann jede einzelne Muskelgruppe im Körper betroffen sein.
- Psychische Symptome wie erhöhte Reizbarkeit, Fahrigkeit, innere Unruhe, Verwirrtheit, Konzentrationsschwäche, Benommenheit, Schwindel
- Depressionen
- Asthma-Anfälle, Atemnot
- Burnout
- Ohrensausen
- Angstgefühle
- Müdigkeit, Mattigkeit, Energielosigkeit, Schwäche

- erhöhtes Schlafbedürfnis oder Schlaflosigkeit
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur
- Kreuz- und Rückenschmerzen
- Geräuschempfindlichkeit (Hyperakusis) und Ohrensausen (Tinnitus)
- kalte Füße und Hände
- Taubheitsgefühl in Beinen und Armen Empfindungsstörungen wie Kribbeln
- Herzklopfen, Herzrasen, Herzklopfen (Herzrhythmusstörungen)
- Herzenge, Druck auf der Brust bis hin zu Angina pectoris (Brustschmerz als Verkrampfung der Herzkranzgefäße mit Luftnot)
- Magenkrämpfe, Übelkeit, Appetitlosigkeit
- Verstopfung, auch im Wechsel mit Durchfall
- Störungen der Menstruation mit PMS (Prämenstruelles Syndrom), verstärkte Menstruationsblutung, schmerzhafte Periodenkrämpfe
- Bronchialkrämpfe mit Verstärkung von Asthma-Anfällen
- Verstärkung allergischer Symptome
- Bei schwangeren Frauen kann es neben der erhöhten Gefahr vorzeitiger Wehen zur Eklampsie kommen (EPF-Syndrom mit Wassereinlagerungen (Ödeme), Eiweiß im Urin und Bluthochdruck)
- Verhinderung einer Gewichtsabnahme
- Zahnkaries

Diagnose: Wie wird Magnesiummangel festgestellt?

Der einfachste Test ist die Bestimmung des Magnesiumspiegels im Blut. Er gehört allerdings nicht zur Routinediagnostik! Der Stellenwert wird von den Ärzten als zu gering angesehen, weil der Serumspiegel (Plasmaspiegel) naturgemäß **nicht** die viel wichtigere Situation der Speicher wiedergibt. Andererseits weiß man genau, dass ein Abweichen des Magnesiumspiegels nach unten ($< 0,75$ mmol/Liter) auf jeden Fall zu krankhaften Erscheinungen führt. Ein Magnesiumspiegel ist bis zu $1,1$ mmol / Liter im Normbereich. Es sollte immer angestrebt werden, dass der Spiegel sich im oberen Normbereich befindet.

Genauere Tests sind die sogenannten Belastungstests. Hierbei wird Magnesium intravenös gegeben und geprüft, wieviel Magnesium innerhalb von 24 Stunden ausgeschieden wird. Wenn zu viel Magnesium im Körper zurückgehalten wird, ist das ein starker Hinweis, dass der Körper entleerte Speicher hat, die aufgefüllt werden und werden müssen! Diese Tests sind aber aufwendig und werden im ambulanten Bereich so gut wie nicht durchgeführt.

Im Wesentlichen wird die Diagnose Magnesiummangel anhand der Anamnese (Vorgeschichte) und der klinischen Symptomatik gestellt. Die Diagnose kann als bestätigt gelten, wenn unter Magnesiumgabe bzw. Magnesiumeinnahme die Symptome nachlassen oder sogar verschwinden

Magnesiummangel-Symptome können jedoch deutlich früher auftreten. Wer auf die richtigen Anzeichen achtet, kann gezielt und rechtzeitig gegensteuern und einen Magnesiummangel schnell behandeln.

Beseitigungsdauer eines Magnesiummangels

Höhere Magnesium-Dosen können bei transdormaler Anwendung innerhalb von Minuten oder Stunden schon helfen, z.B. bei Schmerzen, Krämpfen oder besserer Schlaf nach einem abendlichen Fußbad. Bei allg. Magnesiumdefizit sind jedoch für einen Ausgleich mehrere Wochen oder Monate stetiger Anwendung nötig.

In einer Studie zeigte sich, dass 75 Prozent der Teilnehmer nach nur vier Wochen mit täglichen Anwendung durch die Haut und Magnesiumöl-Fußbädern ihren intrazellulären Magnesiumlevel so anheben konnten, dass sie sich im empfohlenen Referenzbereich befanden. Ausschließlich als Getränk oder Tablette zugeführtes Magnesium benötigte dagegen etwa 6 bis 12 Monate, um ein stärkeres intrazelluläres Magnesiumdefizit wieder ganz aufzufüllen.

Zur Erhaltung eines (schon erreichten) gesunden Magnesiumspiegels genügt es dann, täglich 1x die Gliedmaßen mit 20 ml Magnesium-Öl einsprühen/massieren und 1-2 x monatlich ein Fußbad nehmen.

Wie hoch ist der Magnesiumbedarf?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Magnesiumzufuhr bei **Männern von 432 mg** und bei **Frauen 361 mg**. Allerdings sind darin keinerlei individuelle Faktoren berücksichtigt: **Geschlecht**, besondere **Lebenssituationen**, **Sport**, **Medikamenteneinnahme**, **Alkohol**, **Stress**, usw. Ein erhöhter Bedarf ist daher die Regel. **6 bis 20 mg Magnesium pro Tag und pro Kilogramm Körpergewicht** sind notwendig, um einen Mangel vorzubeugen. Es ist schwierig, diese Menge ausschließlich über Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Andere Experten wie Dr. Mark Sircus oder Dr. Mildred Seelig empfehlen **600 bis 700 mg pro Tag**. Wurde ein Mangel nachgewiesen, raten sie nicht selten zu deutlich mehr.

Die DGE empfiehlt eine tägliche Dosis für **Kinder**:

bis zu 4 Monate: 24 mg, 4 bis 12 Monate: 60 mg, 1 bis 4 Jahre: 80 mg, 4 bis 7 Jahre: 120 mg, 7 bis 10 Jahre: 170 mg, 10 - bis 13-jährige Mädchen: 250 mg, gleichaltrige Jungs: 230 mg. Von 13 bis 15 Jahre: 310 mg.

Kontraindikationen

Keine Magnesium-Produkte, wenn Sie unter folgenden Krankheiten leiden:

- ✓ Nierenerkrankungen
- ✓ Herzerkrankungen
- ✓ Muskelerkrankung Myasthenia gravis

oder wenn Sie folgende oder andere Medikamente einnehmen:

- ✓ Nierenmedikamente
- ✓ Herzmedikamente
- ✓ Antibiotika
- ✓ Eisenpräparate

Falls Sie unter Krankheiten oder Beschwerden der Nieren, des Herzens oder anderen Krankheiten leiden oder Herzmedikamente, Antibiotika, Eisenpräparate oder andere Medikamente einnehmen, sprechen Sie vor der Anwendung mit Ihrem Naturheilpraktiker oder Arzt.

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Wenn Sie zum Beispiel Abführmittel, Herzglykoside, Präparate gegen Herzrhythmusstörungen, Entwässerungsmittel, bestimmte Antibiotika wie Tetracycline, Muskelrelaxanzien oder Blutdrucksenker einnehmen, sollten Sie vor der Magnesiumanwendung grundsätzlich das Einverständnis Ihres Arztes einholen. Da Cortison bei längerer Einnahme häufig die Hautbeschaffenheit verändert, kann es bei der Anwendung von Magnesium-Öl zu Reizungen kommen. Eine geringer konzentrierte Sole und/oder die Aufnahme über ein Fußbad sind gegebenenfalls die Alternative.

Magnesiumüberschuss

Üblicherweise verweigert ein gesunder Körper die Aufnahme eines Stoffes, sobald er eine gewisse Grenze überschreitet. Bei Magnesiumüberschuss scheiden die Nieren den Überschuss aus. Mit einem Magnesiumüberschuss bezeichnet man im Allgemeinen den Überschuss des Minerals im Blut, der nur etwa ein Prozent der gesamten Magnesiumvorräte im Körper ausmacht. Während ein Mangel recht verbreitet ist, kommt diese Störung des Mineralhaushaltes recht selten vor. Nur bei exzessiver Einnahme von Magnesiumpräparaten oder sehr schwerer Nierenschwäche ist eine ausgeprägte Hypermagnesiämie möglich. Nachgewiesen wird er vor allem bei Menschen

- ✓ die zu viel Magnesium zu sich genommen haben
- ✓ mit schwerer Nierenschwäche
- ✓ mit einer Schilddrüsenunterfunktion
- ✓ mit Nebennierenschwäche
- ✓ mit einer Schwäche der Nebenschilddrüsen

Die praktische Anwendung

1. Die transdermale Anwendung / über die Haut

Die äußerliche Anwendung über die Haut hat folgende Vorteile gegenüber der oralen Einnahme:

- ✓ Magnesiumöl kann ganz aufgesprüht und eingerieben werden und wird ganz leicht über die Haut absorbiert.
- ✓ Das Magnesium wird zu 100 % aufgenommen statt 30 – 60 %
- ✓ direkt betroffene Körperstelle ist behandelbar, wie z.B. Muskeln, Gelenke
- ✓ es steigert die Menge im Körpergewebe und in den Zellen und löst das Problem von Durchfällen und Magen- Darmprobleme, die viele Menschen bekommen, wenn sie versuchen, soviel Magnesium oral aufzunehmen, wie sie bräuchten.
- ✓ Die transdermale Anwendung beschleunigt die Beseitigung eines Magnesiumdefizits. Um rasche Resultate zu erlangen, war bislang intravenöses Magnesium die einzige Option. Jedoch sind Magnesiuminjektionen teuer, schmerzvoll und unbequem. Die Wiederherstellung des erforderlichen Magnesiumspiegels kann zwischen 6 Wochen und einem Jahr dauern.
- ✓ eine Überversorgung ist beim gesunden Menschen kaum möglich, weil der Organismus die nicht benötigte Menge einfach über die Nieren wieder ausscheidet.
- ✓ Im Gegensatz zur intravenösen Magnesiumtherapie (teuer, schmerzvoll und unbequem) ist das transdermale Magnesium preiswert und seine Anwendung verlangt keine professionelle Ausbildung.
- ✓ Transdermale Magnesiumprodukte sind in der Zwischenzeit bei vielen Händlern und Praktikern erhältlich.

Magnesium-Öl hilft

- ✓ bei **Schlafstörungen**: Mag-Öl abends einmassieren oder ein Vollbad nehmen
- ✓ bei **Wunden, Verletzungen, Hautentzündungen**: Mag-Öl sorgt für Schmerzlinderung, vermeidet Wundinfektionen, beschleunigt den Heilungsprozess (Wundstellen direkt behandeln, Voll- oder Fußbad oder ein Wickel mit einem Baumwolltuch)
- ✓ bei **Kopfschmerzen** und **Migräne**: Mag-Öl mindert Verspannung und Erregung. Für eine Migräneprophylaxe empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Neurologie die Einnahme von 600 mg täglich,
- ✓ **Schulter-Nacken-Massagen**
- ✓ bei **Dauermedikation**: Blutdrucksenkende, wassertreibende Medikamente, Säureblocker, Abführmittel, Antibabypille und Kortison sind Magnesiumräuber.
- ✓ bei **Arthrose**: Mag-Öl erhält und regeneriert die Knorpel (einreiben, Umschläge mindestens 2 Stunden einwirken lassen)
- ✓ bei **Osteoporose**: Mag-Öl schützt die Knochensubstanz, senkt die Bildung und Ausschüttung von Cortisol, eine unzureichende Magnesiumversorgung wirkt sich auch auf den Kalziumhaushalt aus
- ✓ bei **Muskelkrämpfen**: Mag-Öl führt Entspannung herbei
- ✓ bei **Restless Legs**: Mag-Öl beruhigt die Beine
- ✓ bei **rheumatoider Arthritis**: Mag-Öl bekämpft Gelenkentzündungen (einmassieren, nächtliche Wickel)
- ✓ bei **Gewichtsproblemen**: Mag-Öl fördert den Stoffwechsel, hilft bei Fett- und Zuckerverbrennung , unterstützt die Bauchspeicheldrüse

- ✓ bei **Diabetes**: Mag-Öl sorgt dafür, dass das Insulin in die Zellen gelangen kann, ein Magnesiummangel fördert die Entstehung von Diabetes
- ✓ bei **Übersäuerung**: Mag-Öl sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, entgiftet und entsäuert sanft. Eine Übersäuerung führt zu verstärkter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, erhöhter Infektanfälligkeit, Haarausfall, brüchige Nägel, Muskel- und Gelenkschmerzen. 2 bis 3 Bäder pro Woche (20 bis 30 Minuten) sowie alternativ die Anwendung von Magnesium-Öl zweimal täglich sorgen für eine rasche Steigerung des Magnesiumspiegels.
- ✓ bei **Verstopfung**: Mag-Öl bringt den trägen Darm in Schwung (täglich 5 Schnapsgläser, 3 % Lösung, 3 g Magnesiumchlorid in 1 Liter Wasser gelöst, entspricht ca. 358,5 mg reines Magnesium)
- ✓ bei **Gallen- und Nierensteinen**: Mag-Öl löst Verhärtungen auf, innerlich angewendet kann es auf die Verdauung Auswirkungen haben, daher bietet sich für die Langzeitanwendung (zur Verhinderung der Entstehung von Gallen- und Nierensteinen) das Mag-Öl zur äußeren Anwendung an.
- ✓ bei **Menstruationsbeschwerden**: Mag-Öl entspannt die Uterusmuskulatur
- ✓ bei **PMS**: Mag-Öl gleicht Kalziummangel aus
- ✓ bei **unerfülltem Kinderwunsch**: Mag-Öl fördert die Zeugungs- und Empfängnisfähigkeit
- ✓ bei der Menopause
- ✓ bei **Einnahme der Antibabypille**: Mag-Öl wirkt natürlich auf den Zyklus ein
- ✓ bei **Hypertonie**: Mag-Öl senkt den Blutdruck, wirkt erweiternd und erleichtert den Blutfluss, senkt die Verkalkung der Adern (bei Herzrhythmusstörungen empfiehlt die Deutsche Herzstiftung eine tägliche Dosis von 243 mg, ansonsten 450 mg)
- ✓ bei **hohen Blutwerten**: Mag-Öl reguliert den Cholesterinspiegel
- ✓ bei **Arteriosklerose**: Mag-Öl entlastet Gefäße (Gefäßablagerungen lassen sich verringern bzw. Arteriosklerose kann sogar verhindert werden. Eine hohe Magnesiumkonzentration im Blutserum geht mit einer geringeren Gefäßwanddicke der Halsschlagader einher. Die tägliche Anwendung hilft daher, die Gesundheit von Arterien zu erhalten und zu fördern.)
- ✓ bei **Infarktisiko**: Mag-Öl verhindert Herzrhythmusstörungen (Kalium und Magnesium sind extrem wichtig, besteht ein Magnesiummangel, verstärkt dies die Symptome des Kaliumdefizits. Eine Magnesiumgabe in hoher Dosierung hat daher nachweislich positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, es normalisiert die Herzfrequenz und schützt das Herzmuskelgewebe. So wird Magnesium bei Tachykardien und akuten Myokardinfarkten zur Behandlung eingesetzt. Eine prophylaktische tägliche Anwendung mit Mag-Öl kann Herzrhythmusstörungen reduzieren bzw. sie gar nicht erst entstehen lassen).
- ✓ bei **Metabolischem Syndrom**: Mag-Öl steuert rechtzeitig dagegen
- ✓ bei **ADHS**: Mag-Öl dämpft Hyperaktivität. Ein Magnesiummangel kann dieselben Symptome wie bei einer ADHS-Erkrankung hervorrufen: Unkonzentriertheit, Unruhe, Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Gereiztheit. Auch bei einem ausreichenden Magnesium-Haushalt kann Magnesium die Symptome senken.
- ✓ bei **depressiver Verstimmung**: Mag-Öl setzt Glückshormone frei, Magnesium ist für die Bildung des Glückshormons Serotonin erforderlich und reguliert die Ausschüttung von Cortisol. Tägliches Einreiben von Mag-Öl von 300 bis 700 mg Magnesium.
- ✓ bei **innerer Unruhe**: Mag-Öl führt zu mehr Gelassenheit, reguliert die Erregbarkeit der Zellen, erweitert die Blutgefäße, sodass der Blutdruck sinkt und der Lebenssaft ungehindert fließen kann, die Sauerstoffversorgung funktioniert, eine Grundvoraussetzung für physische und psychische Belastbarkeit. Zudem kurbelt Magnesium die körpereigenen Kraftwerke in den Zellen an, die Mitochondrien. Sie produzieren unsere Energie. (abends ein Voll- oder Fußbad verbessert die Schlafqualität und hilft bei den nächtlichen Regenerationsvorgängen.
- ✓ bei **Stress**: Mag-Öl stärkt Nervenfunktionen. Magnesium wird bei körperlicher und seelischer Anspannung vermehrt benötigt und ausgeschieden. Bei Stress steigt der Magnesiumbedarf

signifikant. Viele gestresste benötigen gar die doppelte Menge der im Normalfall empfohlenen Dosis.

- ✓ bei **Ängsten**: Mag-Öl reduziert Panikattacken. Bei Angst erhöht sich die Ausscheidung durch den Urin erheblich, sodass der Magnesiumbedarf entsprechend steigt. Magnesium hat eine entkrampfende und beruhigende Wirkung auf Nerven und Muskeln. Eine Unterversorgung führt nicht nur zu einer verminderten physischen und psychischen Belastbarkeit, sondern kann Störungen der Nervenfunktionen und seelischen Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände verstärken oder sogar auslösen. Eine tägliche Gabe von 600 mg Magnesium wird von zahlreichen Schulmedizinerinnen und Alternativmedizinerinnen empfohlen.
- ✓ bei **Fibromyalgie**: Mag-Öl lindert Schmerzen (mind. 300 mg, bei nachgewiesenem Mangel: 500 mg)
- ✓ bei **Tinnitus**: Mag-Öl befreit von Ohrengeräuschen (500 bis 600 mg im akuten Stadium, bei chronischen Tinnitus kann die Dosis auch geringer sein)
- ✓ bei **Schuppenflechte**: Mag-Öl bessert Psoriasis-Symptome (Voll- oder Fußbäder, Umschläge mit Mag-Öl auf die betroffenen Hautareale, 1 % Lösung oder lassen Sie diese Bereiche aus).
- ✓ **Augenlinsentrübung**: Mag-Öl klärt die Sicht (grauer Star)
- ✓ bei **Cellulite**: Mag-Öl kräftigt das Bindegewebe

Magnesium-Öl: sprühen, einreiben, massieren

Idealerweise sollten Sie das Öl auf frisch (eventuell mit einer Hautbürste) gereinigter Haut nach dem **Duschen auf die Haut auftragen**. Dadurch wird die Haut aufnahmefähiger, die Poren werden geöffnet, alte Zellen und Schmutz werden von der Haut entfernt und der Blutkreislauf wird angeregt. Würde das Öl auf eine bereits mit Lotion eingeriebene Haut aufgetragen werden, so würde es lediglich auf der Haut sitzen und nicht in diese einziehen können – der Effekt würde komplett verloren gehen.

Die Haut fühlt sich ölig an, daher wird es auch als Magnesiumöl bezeichnet, obwohl es kein Öl ist.

Sprühen Sie das Öl auf die Haut und reiben und massieren Sie es sanft in die Haut ein, bis das „ölige“ Gefühl auf der Haut verschwindet. Gehen Sie anfangs maßvoll und naturnah um, damit sich die Haut daran gewöhnen kann. Beim Einreiben kann sich die Haut gerade am Anfang der Behandlung erwärmen und dabei häufig leicht kribbeln. Die Haut gewöhnt sich mit der Anzahl der Behandlungen daran. Wird das Gefühl jedoch als unangenehmes Brennen wahrgenommen, sollte das Magnesiumöl verdünnt werden. Das Öl hinterlässt auf der Haut einen leicht klebrig-kristallinen Belag. Lassen Sie es rund 20 Minuten einwirken. Wenn Sie der Belag nicht stört, muss er nicht abgewaschen werden. Die Haut kann umso mehr von dem Magnesium absorbieren, desto länger die Einwirkzeit ist. Längere Einwirkzeiten können erreicht werden, indem man z.B. Socken, Handschuhe, Kopftücher, Auflagen, Binden, runde Pads o.ä. befeuchtet oder tränkt und sie mehrstündig oder über Nacht mit Folie abgedeckt einwirken lässt.

Problemzonen, z.B. verspannte, verkrampfte, schmerzende Haut, Gelenke, Muskeln, Verdauungsbereich, Kopf, usw. direkt damit einsprühen, einreiben oder einmassieren. Es ist wirksamer, die gewünschte Tagesdosis nicht auf einmal, sondern in mehreren Gaben (morgens und abends) einzureiben.

Achtung: Es ist sinnvoll, dass das Öl nicht auf empfindliche Stellen des Körpers (offene Wunden, Schleimhäuten, frisch rasierten Hautstellen, Augenpartien, Brustwarzen, Genitalbereich) aufzutragen, da es brennen oder stechen könnte. Das schadet zwar nicht, nach mehrtägigen Anwendungen verschwindet die Empfindlichkeit meist, aber das Öl kann auch verdünnt werden. Steigern Sie die Dosen erst nach und nach, geben Sie Ihrer Haut ein wenig Zeit, sich an die Anwendung zu gewöhnen. Nach der Rasur etwa 24 Stunden mit der Anwendung warten.

Das hochkonzentrierte Magnesium hat einen wirkungsvollen Anti-Aging-Effekt, der durch die Aufnahme über die Haut besonders schnell erfolgt. Diese wird dabei nicht nur mit Feuchtigkeit versorgt, sondern auch gleichzeitig von überschüssigen Fettrückständen gereinigt und auf sanfte Weise flexibler und straffer gemacht werden. Zudem hat Magnesiumöl eine Detox-Funktion und wirkt zum Beispiel gegen Schwermetalle, die sich im Trinkwasser und in der Nahrung wiederfinden können und in großer Menge gesundheitsschädlich wirken.

Die medizinische, therapeutische Dosierung beginnt ab 400 mg Magnesium.

Spezielle Verwendungsarten von Magnesium-Öl

Kalte oder warme/heiße Magnesiumöl-**Packungen** kann man für bestimmte Zwecke einsetzen (z.B. kalt bei Arthritis oder warm/heiß bei Gelenkschmerzen, bei Hautproblemen, bei Bindegewebsschwäche auf Krampfbereiche oder bei Steifheits- und Schmerzstellen, Leinen- oder Baumwolltuch verwenden, eventuell mit Frischhaltefolie umwickeln und mindestens 1 bis 2 Stunden wirken lassen, über Nacht eventuell eine verdünnte Lösung von 1 % verwenden)

Als **Deodorant** hemmt Magnesiumöl die Bakterien im Schweißdrüsenbereich und sorgt so für einen verbesserten Körpergeruch.

Bei **Nebenhöhlenproblemen** Magnesiumöl in die Nase einträufeln oder einsprühen, eventuell die Konzentration etwas verdünnen.

Bei **Mund-, Zahnfleisch- oder Rachenproblemen** Magnesiumöl in den Mund sprühen oder träufeln und einige Minuten umwälzen.

Als **Mundwasser** kann es auch die Zähne härten. Dazu 1 – 2ml Magnesiumöl in 15 bis 20 ml Wasser mischen und damit für 60 Sekunden gurgeln und danach die Mischung ausspucken.

Bei **akutem Asthma oder andere Lungen- und Atemwegserkrankungen, Lungenkrebs, Lungenentzündung, Tuberkulose, Grippe, chemische Vergiftungen** eignet sich Magnesiumöl vernebelt (mittels Vernebler, Inhalationsgerät oder Dampfbad) einzunehmen und durch den Mund oder die Nase einzuatmen. Diese Methode eignet sich vor allem bei Babys und Kleinkinder, wenn Tabletten oder Spritzen problematisch sind.

Dr. Markus Sircus empfiehlt 7,5 g Magnesiumchlorid oder 24 ml 31%iges Magnesiumöl (900 mg Magnesium pur) in 100 ml destilliertem Wasser.

Magnesium-Flocken

Vollbad

Wer gerne badet, kann ein Vollbad mit Magnesium-Flocken nehmen. Am besten nur so viel Wasser benutzen, dass der Körper gerade damit bedeckt ist. Die Badedauer kann 20 bis 30 Minuten betragen, die Wassertemperatur sollte nicht unter 37 Grad liegen.

Es sind keine verlässlichen und einheitlichen Daten über Dosierungsmengen zu bekommen. Die Aussagen sind sehr vage und reichen von 1 Tasse bis 200-250 g, 700 g bis zu 1.000 g Magnesiumchlorid. Medizinisch-wissenschaftliche Literatur empfiehlt für therapeutische Zwecke eine 1 % Lösung: 1.000 g Magnesiumchlorid in 50 Liter Wasser. Wenn man von einer handelsüblichen Einbau-Badewanne und einem Fassungsvermögen von 140 Litern ausgeht, so reichen 50 Liter Wasser zur bloßen Körperbedeckung.

Empfehlung für ein 50-Liter-Vollbad:

1.000 g Magnesiumchlorid enthalten 120 g reines Magnesium.

1.000 g Magnesium-Flocken enthalten 47 % Magnesiumchlorid und 56,4 g reines Magnesium, man müsste demnach etwa 2 kg Flocken verwenden.

Fußbad

Von vielen Anwendern werden auch Fußbäder zur Entspannung geschätzt. Die Wassermenge sollte die Knöchel überdecken, die Wassertemperatur bis 40 Grad aufweisen, die Badedauer 20 bis 40 Minuten betragen. Am besten vor dem Schlafengehen, da es gut entspannen hilft. Die Fußsohlen nehmen Magnesium sehr gut auf. In der medizinischen Literatur werden für ein 4-Liter Fußbad 250 g Magnesiumchlorid empfohlen. Das würde in etwa einer Menge an Flocken von 500 g entsprechen.

Da es sinnvoll ist, mit niedrigen Dosierungen zu beginnen und je nach Verträglichkeit die Magnesiumkonzentration bis zum gewünschten Effekt zu steigern, muss die individuell passende Dosis selbst ausprobiert werden.

Nachteile dieser Methode:

Haut weicht auf, wird schrumpelig, relativ großer Zeitaufwand, unklar, wie viel Magnesium tatsächlich in dieser Zeit in den Körper gelangt, extrem höherer Verbrauch und Kosten als bei Ganzkörpereinreibung.

Ein Voll- und Fußbad kann auch mit Natron (Natriumbicarbonat) gemischt werden. Es empfiehlt sich eine Mischung von 2/3 Magnesium und 1/3 Natron.

2. Die orale Einnahme

Auch wenn die orale Anwendung weder ökonomisch effizient noch effektiv ist, soll sie hier nicht unerwähnt bleiben.

Aus Magnesiumchlorid-Hexahydrat-Pulver wird eine zwei- bzw. dreiprozentige Lösung zubereitet: 20 bzw. 30 g (= 4 bzw. 6 Kaffeelöffel) des Pulvers auf 1 Liter stilles Wasser. Gut schütteln und fertig ist die Magnesiumchlorid Sole. Flasche am besten im Kühlschrank lagern. Bei Durchfall die Dosis reduzieren. Davon morgens und/oder abends ein Schnapsglas VOR dem Essen einnehmen! Vor dem Schlucken 30 Sekunden im Mund behalten. Damit wird die täglich empfohlene Höchstdosis garantiert nicht überschritten. Sensible Naturen, die mit dem Magen-Darm-Trakt Probleme haben, starten mit einem halben Schnapsglas. Vom Gebrauch bei Entzündungen im Verdauungstrakt ohne vorherige Rücksprache mit einem Therapeuten wird abgeraten!

Die Sole schmeckt leicht bitter. Wenn Ihnen das nicht mundet, versuchen Sie, die Sole mit viel Wasser verdünnt oder mit Fruchtsaft, Sirup, Tee oder einem Getränk nach Wahl einzunehmen.

Achten Sie, für eine optimale Wirkung, zusätzlich auf eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen C, D3, K2, Kieselerde und eine ausgewogene Proteinaufnahme (Eiweiß) bei jeder Mahlzeit. Das Magnesium wird so viel besser aufgenommen.

Diese Sole ist für die äußerliche Anwendung viel zu gering konzentriert.

Die Verwendung von Magnesiumchlorid als Heilmittel geht maßgeblich zurück auch einen Selbstheilungsbericht von Pater Benno Josef Schorr. Hier können Sie seine unglaubliche Geschichte „Ein unglaubliches Heilmittel für unheilbare Krankheiten“ nachlesen: <http://www.heilpraktiker-berufsbund.de/patienten/gesundheitstips/420-ein-unglaubliches-heilmittel.html>

Nachteile der oralen Magnesiumaufnahme: es schmeckt bitter, ist ziemlich unwirtschaftlich und therapeutisch nur mäßig effektiv, zumal das oral zugeführte Magnesium nicht unbedingt dort ankommt, wo der größte Magnesiummangel im Körper herrscht. Langjähriger Magnesiummangel ist daher bei oraler Aufnahme kaum oder erst nach vielen Monaten zu beheben.

Studie von Dr. Norman Shealy, M. D. Ph.D. und Gründer der amerikanischen Vereinigung der Ganzheitsmedizin

Sechzehn Personen mit einem niedrigen interzellulären Magnesiumspiegel wurden in diese Studien aufgenommen. Die Teilnehmer wurden angewiesen, täglich ein 20-minütiges Fußbad mit Magnesiumchlorid-Salzflöcken zu machen und zusätzlich ihren gesamten Körper mit Magnesiumöl einzusprühen. Der intrazelluläre Magnesiumspiegel wurde bei allen Teilnehmern nach 4 Wochen ausgewertet mittels eines Diagnoseverfahrens, Exa Test genannt. Das Ergebnis – 12 der 16 Teilnehmer in der Studie zeigten markante Verbesserungen ihres interzellulären Magnesiumspiegels.

Dr. Shealys Schlussfolgerung war, dass die einzigartigen Merkmale von supergesättigtem transdermalen Magnesium, dem man die Möglichkeit gibt, von der Haut aufgenommen zu werden, den interzellulären Magnesiumspiegel in beinahe allen Individuen erhöht.

Zusätzlich können Ernährungsgewohnheiten und andere Risikofaktoren eine Rolle im

Magnesiumstatus spielen. Dies schließt beispielsweise ein:

- Zu wenig Magensäure, üblich bei älteren Erwachsenen
- Magnesiumarme Ernährung, hoch verarbeitete Nahrung und Limonaden
- Kalkarmes Trinkwasser
- Aktive Kalziumsupplementation
- Viele Medikamente
- Stress, Operationen, chronische Krankheiten wie Diabetes
- Durchfall und Erbrechen
- Alkoholmissbrauch
- Morbus Crohn, Zöliakie und jede Krankheit des Verdauungstraktes
- Nierenkrankheiten
- Genetisch bedingte oder medikamentös verursachte Magnesium-Malabsorption

Die Geschichte von Ana Maria Lajusticia Bergasa

Magnesiumchlorid baut Knorpel und Gelenke auf, verhindert Osteoporose, Bandscheibenschwund und die damit verbundenen Schmerzen. Rückenschmerzen haben meist mit einem Magnesiummangel zu tun und können durch genügend Magnesiumzufuhr auf fast wundersame Weise behoben werden.

Professor Ana Maria Lajusticia Bergasa, ist das beste Beispiel dafür: schon im Alter von 19 Jahren begann sie unter Rückenschmerzen zu leiden - den ersten Anzeichen einer Arthrose. Hinzu kamen Furunkel. Nach der Geburt ihres vierten Kindes litt sie an solch starkem Bandscheibenschwund mit Rückenschmerzen, dass sie die nachfolgenden 21 Jahre in Sitzkorsett und Rollstuhl verbringen musste.

Mit 43 Jahren wollte ein berühmter Chirurg sie operieren. Nach einer Untersuchung eröffnete er ihr, dass ihre Knochen so morsch und brüchig seien wie die einer 87jährigen Frau. Ein dem Oberschenkel entnommener Knochenspan würde deshalb am Rücken nicht mehr anwachsen. Da las sie im Buch eines Jesuitenpaters aus Brasilien, dass Magnesiumchlorid gegen ihre Furunkel wirken dürfte. Obwohl sie sehr skeptisch war, probierte sie das Magnesium aus. **Schon nach wenigen Wochen waren die Furunkel und die Schmerzen verschwunden und 6 Monate nach der Einnahme konnte sie wieder arbeiten!**

Frau Prof. Bergasa berichtet in ihren Büchern mehrfach über Zysten in der Brust, die nach einer Behandlung mit Magnesiumchlorid verschwanden, ohne dass eine Operation nötig war. Magnesium lindert Prostatabeschwerden.

Ein Magnesiumdefizit kann bestimmte Darmstörungen wie Zöliäkie, Dünndarmresektion, Kolitis, chronische Enterokolitis hervorrufen. Zudem hilft Magnesium bei Stress, Nervenleiden und vielen anderen Beschwerden.

Das Magnesium-Öl selbst herstellen:

In 99%igem Magnesiumchlorid Hexahydrat sind 11,95 % reines Magnesium, 34,87 % Chlorid und 53,17 % Kristallwasser enthalten.

1 g Magnesiumchlorid Hexahydrat enthält **0,119 g** = 119,5 mg reines Magnesium

Es kursieren unterschiedliche Informationen und Rezepturempfehlungen im Internet. Deshalb habe ich für eine **30 % Magnesiumchlorid-Lösung** nach dieser Rezeptur entschieden. (Ohne Gewähr auf Richtigkeit!)

100 ml Magnesiumöl: **30 g** aus Magnesiumchlorid in eine Flasche einfüllen und mit abgekochtem und abgekühltem oder destilliertem Wasser bis zur 100 ml-Marke auffüllen. Darin enthalten sind **3,6 g** (= 3.600 mg) reines Magnesium.

250 ml Magnesiumöl: **75 g** Magnesiumchlorid in eine Flasche füllen und mit abgekochtem und abgekühltem oder destilliertem Wasser bis zur 75 ml-Marke auffüllen. Darin enthalten sind **9 g** (= 9.000 mg) reines Magnesium.

500 ml Magnesiumöl: **150 g** Magnesiumchlorid in eine Flasche füllen und mit abgekochtem und abgekühltem oder destilliertem Wasser bis zur 500 ml-Marke auffüllen. Darin enthalten sind **17,9 g** (= 17.900 mg) reines Magnesium.

1000 ml Magnesiumöl: **300 g** Magnesiumchlorid in eine Flasche füllen und mit abgekochtem und abgekühltem oder destilliertem Wasser bis zur 1.000 ml-Marke auffüllen. Darin enthalten sind **35,7 g** (= 35.700 mg) reines Magnesium.

Ermittlung der reinen Menge Magnesium

Um die tatsächliche reine Menge Magnesium im Magnesiumchlorid zu ermitteln, muss man die Magnesiumchloridmenge durch den Faktor 8,368 teilen.

Aus folgender Tabelle sind die Umrechnungswerte von Magnesiumchlorid ablesbar:

Magnesiumchlorid Gramm	1 g	5 g	10 g	15 g	20 g	30 g	31 g
ergibt pures Magnesium (mg, g)	119,5 mg (0,12 g)	598 mg (0,6 g)	1195 mg (1,2 g)	1793 mg (1,8 g)	2390 mg (2,4 g)	3585 mg (3,6 g)	3705 (3,7 g)

Berechnung der Tagesbedarf-Menge an purem Magnesium

Wenn man weiß, wieviel pures Magnesium man dem Körper pro Tag zuführen will (z.B. 700 mg), muss man diese Menge mit 8,368 vervielfältigen, um die nötige Magnesiumchloridmenge zu erhalten.
 $700 \times 8,368 = 5.857,6 \text{ mg} / 1.000 = 5,86 \text{ g}$

Pures Magnesium (mg)	200 mg	400 mg	600 mg	700 mg empf. Erw.-Dosis	800 mg	1000	1200	1500 (bei massivem Mg-Mangel)
benötigtes Magnesiumchlorid (Gramm)	1,67 g	3,35 g	5,02 g	5,86 g	6,69 g	8,37 g	10,04 g	12,55 g

Berechnung der Menge an Magnesiumöl (in 30 %igem Magnesiumöl) pro Tag

Wenn klar ist, wieviel Magnesium man pro Tag aufnehmen will, kann man errechnen, wieviel Magnesiumöl dafür durch die Haut aufgenommen werden muss.

Folgende Tabelle hilft dabei:

30%iges Magnesiumöl in ml	1ml	5 ml	10 ml (1 cl)	15 ml	20 ml (2 cl) 120 Sprüher	30 ml	40 ml	50 ml	100 ml
enthält pures Magnesium	36,0 mg	180,0 mg	360,0 mg	540,0 mg	720 mg	1080 mg (1,0 g)	1440 mg (1,4 g)	1800 mg (1,8 g)	3600 mg (3,6 g)

Gemäß den von Dr. Mark Sircus empfohlenen täglichen Magnesiummengen von 0,7 g wären **19 ml des 30%igen Magnesiumöls für die normale Tagesdosis** erforderlich. **40 ml ergeben die 'Anti-Stress-Dosis' von 1,4 g reinem Magnesium** auf die Haut.

Wenn man als normale Erwachsenen-Tagesdosis 19 ml Magnesiumöl (= 0,7 g) - am besten verteilt auf 2 x 10 ml morgens und abends - verbraucht, reichen 250 ml für ca. 13 Tage, 1 Liter mit 300 Magnesiumchlorid für 52 Tage.

Tip: Wenn man eine 100 ml Flasche mit 31%igem Magnesiumöl bei 20 und 40 ml markiert, kann man aus der Tabelle leicht sehen, wieviel Magnesium dem Körper zugeführt werden. Verteilt man die normale Tagesmenge auf 2 malige Anwendung (empfehlenswert morgens und vor dem zu Bett gehen), sind jeweils 10 ml auf die Haut zu bringen, um insgesamt 0,7 g reines Magnesium aufzunehmen.

Die Umrechnungstabellen, Infos und Tipps sind hier www.vitaswing.de/gesund/magnesium/index.htm entnommen und wurden von mir entsprechend abgeändert.

Magnesiumgehalt in Lebensmitteln

Fisch	Portionsgröße (g)	Magnesiumgehalt pro Portion (mg)
Seezunge	150	74
Steinbutt	150	68
Hering	150	47
Karpfen	150	45
Lachs	150	44
Forelle	150	41
Früchte		
Brombeeren	200	60
Himbeeren	200	60
Kiwi	200	48
Erdbeeren	200	44
Banane	130	42
Ananas	200	34
Orange	200	29

Getreide, Nüsse und Kerne

Hirse	100	170
Pumpnickel	175	140
Sonnenblumenkerne	30	126
Weizenkeime	50	125
Weizenschrot- und Weizenvollkornbrot	175	105
Roggenschrot- und Roggenvollkornbrot	175	95
Haferlocken	60	83
Pinienkerne	30	81
Mandeln	30	81
Gerstengraupen	60	75
Naturreis	60	71
Erdnüsse	30	48
Sesam	10	37
Leinsamen	10	35

Gemüse und Hülsenfrüchte

Erbsen, grün	200	60
Grünkohl	200	60
Spinat	100	58
Artischocken	200	52
Kartoffeln	250	50
Fenchel	100	49
Brokkoli	200	48
Schwarzwurzeln	200	46
Tofu	150	45
Rosenkohl	200	44

Schokolade (mind. 40 % Kakaoanteil) 100 100

Lebensmittel bei Magnesiummangel:

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Kakao, Amaranth, Quinoa, Sesam, Mohn, Hülsenfrüchte (weiße Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Saubohnen, Linsen), Brennessel, Mandeln, Cashewkerne, Mangold, Bananen, Couscous, Vollkornprodukte

Tipps auf der Websites www.magnesium-ratgeber.de:

Schreiben Sie **Reis auf den Speiseplan**. Die Magnesiumzufuhr lässt sich um ein Vielfaches steigern, wenn Sie einfach so oft es geht Nudeln und Kartoffeln durch Reis ersetzen. **Am besten** greifen Sie zu **Vollkornreis**, denn darin sind noch alle Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor und Eisen enthalten.

Grüne Smoothies mixen! Mit den richtigen Zutaten wird der tägliche Gemüshake zur echten **Magnesiumbombe**: Spinat, Brennesselblätter, Kohlrabi, Avocado und Brokkoli sind hier die Sorten der Wahl. Für die nötige Süße kommen Bananen und Himbeeren mit in den Mixer. Auch **Mandelmilch** eignet sich gut, schließlich sind Mandeln die Magnesiumnüsse überhaupt.

Essen Sie weniger Fleisch, dafür **mehr Fisch** und Soja. Als Faustregel gilt: So gut wie alle Fischarten sind hervorragende Magnesiumlieferanten. Wer Bratwurst, Salami und Gehacktes durch Garnelen, Seelachs und Zander ersetzt, ist auf jeden Fall auf der sicheren Seite. Einzig **Hühnerfleisch** besitzt einen **vergleichbaren Magnesiumgehalt**. Als **vegetarische Alternative** eignet sich **Tofu**.

Achten Sie auf **magnesiumreiches Mineralwasser**. Beim Kauf von Mineralwasser auf die Inhaltsstoffe schauen: Für eine bewusste Ernährung sollte **natriumarmes, aber magnesiumreiches Wasser** im Einkaufskorb landen. Übrigens sollte auch das Kochwasser von Gemüse nicht einfach entsorgt werden, denn auch dieses ist reich an wertvollem Magnesium.

Knabbern Sie Kerne. Kürbis- und Sonnenblumenkerne zählen zu den absoluten Spitzenreitern unter den magnesiumreichen Lebensmitteln. Neben Magnesium enthalten sie **reichlich Vitamine** und andere Mineralstoffe wie Kalzium und Jod. Für die **Extraportion Magnesium** streuen Sie die Kerne über Suppen und Salate. Abends als Knabberei **vor dem Fernseher** sind sie außerdem eine **gesunde Alternative** zu Chips und Popcorn.

Beispielhafte Literaturliste

Die Heilkraft von Magnesiumöl von Kerstin Menzel

Magnesiumöl von Brigitte Hamann

The Magnesium Miracle von Dr. Carolyn Dean

Transdermale Magnesiumtherapie von Dr. Mark Sircus

Magnesium von Dr. Carolyn Dean

Das Magnesium-Buch: Schlüsselmineral für unsere Gesundheit - Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln von Barbara Hendel

Kampf der Arthrose – Ihre biochemische Behandlung von Ana Maria Lajusticia Bergasa

Die erstaunliche Wirkung von Magnesium – über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel von Ana Maria Lajusticia Bergasa