

„Magnesiumöl“

Effektive Aufnahme über die Haut.

Magnesium ist für einen gesunden Knochen- und Muskelaufbau essentiell wichtig. Zudem unterstützt es das Herz, den Kreislauf und das Nervensystem. Magnesium ist wohl einer der wichtigsten Mineralstoffe im Körper, ist es doch an über 300 Enzymreaktionen beteiligt. Und doch leiden immer mehr Menschen an einem Mangel. Einerseits weil die Böden und somit unsere Nahrung immer weniger Magnesium hergeben, andererseits das Magnesium im Alter schlechter aufgenommen werden kann.

In Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid – sogenanntes Magnesium-Öl – eignet sich sehr gut für die äußerliche = transdermale Anwendung, zum Beispiel bei Wadenkrämpfen.

Vorteile sind, dass das Magnesium so direkt über das Blut in die Zellen gelangt und der Verdauungstrakt umgangen wird – Balsam also für Menschen mit Verdauungsproblemen oder Reizdarmsyndrom. Hinzu kommt, dass im Alter das Magnesium über die Verdauung vom Körper schlechter aufgenommen wird. Paradoxe Weise sinkt die Fähigkeit des Körpers, Magnesium aus dem Darm zu resorbieren, ausgerechnet dann wenn ein kritischer Punkt des Mangels überschritten ist und der Körper anfängt, Mangel-Symptome zu zeigen. Über die Haut kann dieser Mangel so weit behoben werden, dass auch die Darmaufnahme wieder voll funktioniert.

Durch die äußerliche Anwendung kommt es *nicht* zu Durchfall, wie es bei der oralen Aufnahme manchmal (gerade am Anfang) der Fall ist.

Magnesium löst Verspannungen und Krämpfe. Über die Haut gelangt es viel schneller und direkter in verkrampftes Gewebe, wie Muskeln und Gelenke, gerade wenn diese durch die Krämpfe nur sehr schwach durchblutet werden.

Magnesiumöl – Herstellung und Anwendung

Sowohl für das Einnehmen, wie auch die äußerliche Magnesiumchlorid Anwendung, löst man 34 Gramm Magnesiumchlorid in einem Liter Wasser auf.

Die so entstandene Sole, fühlt sich diese leicht ölig an. (Daher wird oftmals auch von Magnesiumöl gesprochen – es handelt sich dabei jedoch immer um in Wasser gelöstes Magnesiumchlorid.) Von dieser Sole massiert man täglich die benötigte Menge in die Haut ein – bis das leicht ölige Gefühl verschwindet. Am besten trägt man die Lösung auf Arme und Beine auf, da dort genügend Fläche zum einmassieren vorhanden ist.

Beim Trocknen können feine ‚Salzkristalle‘ auf der Haut zurückbleiben, die je nach Hauttyp und Empfindlichkeit leicht jucken können. In diesem Fall die Haut später einfach mit etwas Wasser waschen. Alternativ kann man die Sole auch 20 bis 25 Minuten vor dem Duschen einsprühen – so lange dauert es, bis der Großteil in die Haut eingedrungen ist. Sollte die Haut bereits beim Auftragen jucken oder brennen, verdünnen Sie die Lösung mit etwas Wasser.

Dosierung:

Als Faustregel gilt, dass man sechs bis acht Milligramm Magnesium pro Kilogramm Körpergewicht täglich benötigt. Einen Teil davon decken wir bereits über unsere Nahrung ab. Bei einem Menschen mit 80Kg Körpergewicht beträgt der Gesamtmagnesiumbedarf pro Tag 480 - 640mg reinen Magnesiums, dies entspricht etwa 4-6g Magnesiumchlorid, der größte Teil davon wird durch die Nahrung aufgenommen.

Über die Haut kann nie zu viel aufgenommen werden, auch wenn man darin badet.

Wenn man es einnehmen will, wäre der gesamte Magnesium Tagesbedarf als Grenze anzusehen. Entspricht 100 – 150ml einer Magnesiumchlorid Lösung.

Zur Ergänzung und Therapeutisch Empfohlen 10-30% der Tagesbedarfsmenge.

Bei funktionierenden Nieren sind Überdosierungen nicht zu befürchten, erstes Symptom bei oraler Aufnahme ist meist auftretender Durchfall. Siehe dazu folgende Tabellen.

In Magnesiumchlorid sind nur etwa zwölf Prozent reines Magnesium enthalten

Magnesiumchlorid	enthält reines Magnesium
1 g	120 mg
2 g	240 mg
3 g	360 mg
4 g	480 mg
5 g	600 mg
6 g	720 mg

Löst man nun 34 Gramm Magnesiumchlorid in einem Liter Wasser auf, so enthält ein diese Lösung 4,08 Gramm reines Magnesium. Ein Milliliter von dieser Sole enthält damit 4,08 Milligramm reines Magnesium.

Lösung	enthält reines Magnesium
1 ml	4,08 mg
5 ml	20,4 mg
10ml	40,8 mg
20 ml	81,6 mg
50 ml	204 mg
100 ml	408 mg
250 ml	1050 mg

Füllen Sie die Sole in eine kleine, handliche Sprühflasche ab. So haben Sie das Magnesiumöl immer bei sich und können sich bei auftretenden Beschwerden sofort selber ‚behandeln‘.

Massieren Sie das Magnesiumöl ein. Dies stimuliert die Blutzirkulation und fördert die Durchblutung. Zudem kann das Magnesium dadurch noch besser aufgenommen werden.

Das Tote Meer ist eine der Hauptquellen für natürliches Magnesiumchlorid in erstklassiger Qualität.

Zu beachten: Tragen Sie keine Körperlotionen auf, bevor Sie das Magnesiumöl verwenden. Körperlotionen und -öle sättigen die Haut und verhindern eine optimale Aufnahme des Magnesiums. Am besten tragen Sie die Sole auf frisch gewaschene Hautstellen auf – dies ist jedoch kein Muss. Tragen Sie es auch nicht auf die Augenpartie und frisch rasierte Stellen auf, da es dort unter Umständen etwas brennen kann.

Bleiben Sie geduldig. Ein Mangel entstand nicht von heute auf morgen und er wird auch nicht so schnell behoben. Je mehr Magnesium wir zuführen, desto weniger kann der Körper auf einmal verwerten. Daher ist es ratsam, die Tagesdosierung über den Tag verteilt einzunehmen. Denn je weniger Magnesium der Körper erhält, desto mehr kann er davon verwenden.

Erfahrungsberichte von begeisterten „Magnesium-Trinkern“:

Menstruation

Zwei Frauen litten jahrelang an äußerst schmerzhaften Regelblutungen: Tage vorher hatten sie Spannungsgefühle in der Brust und depressive Verstimmungen, gefolgt von heftigen Bauchschmerzen und lang anhaltenden Blutungen mit hohem Blutverlust. Seit der oralen Anwendung von Magnesiumchlorid sind sie beschwerdefrei. Die erste Frau wurde von ihrer Periode sogar überrascht, weil sie sich nicht wie sonst Tage vorher durch Beschwerden angekündigt hatte. Die Menstruation fiel wesentlich kürzer als gewöhnlich aus und die Blutungen waren weniger stark. Auch traten keine Schmerzen mehr auf. Die andere Frau trinkt bei Anflug eines eventuellen Bauchschmerzes zusätzlich noch einen „doppelten Schnaps“ (20 ml Sole, was dem Schmerz ein sofortiges Ende setzt. Auch sie berichtet über kurze und wenig umfangreiche Blutungen.

Herzinfarkt

Herr C. hat bereits einen Herzinfarkt sowie acht Stent-Eingriffe hinter sich. Nach vier Monaten der Magnesiumchlorid-Einnahme musste er zu seinem jährlichen Check-up. Das verantwortliche Ärztegremium teilte ihm ungläubig mit, dass von den Narben nichts mehr zu sehen sei und sämtliche Blutgefäße einschließlich der Stents⁴ tadellos sauber und ohne Ablagerungen seien!

Osteoporose

Frau M. (69) litt jahrelang an starker Osteoporose, einer Verkrümmung der Wirbelsäule und starken Schmerzen, die ohne Morphin nicht auszuhalten waren. Ende Mai 2014 begann sie mit der oralen Magnesium-Therapie. Drei Wochen (19 Tage, um genau zu sein) später hatte sie einen Termin zur Messung der Knochendichte. Frau M. musste die Knochendichte gleich zwei Mal messen lassen, da laut Aussage der Ärztin „das erste Mal die Maschine wohl nicht richtig gearbeitet hat“. Aber auch die zweite Messung ergab, dass sie nicht mehr an Osteoporose in ihrer gravierenden Form leidet, sondern nur noch an „einer leichten Osteoporose in ihren Anfängen“. Ärztin und Patientin verstanden die Welt nicht mehr. Frau M. hat nichts anderes gemacht, als zwei Mal täglich die 20 Milliliter Sole getrunken – und die ersten Tage aufgrund eines Missverständnisses einen ganzen Liter! An dieser Stelle muss unbedingt erwähnt werden, dass M. aufgrund ihrer Schmerzen die letzten zwölf Jahre nur mit Morphin überstand und laut Spezialisten „austherapiert sei“ und die „Schäden an Knorpeln und Bandscheiben irreversibel“ seien.

Blutwerte

Frau M. wurde nach der Knochen-Messung von der Ärztin noch einmal kontaktiert. Diesmal jedoch wegen dem Blutbild, welches beim Check-up ebenfalls angefertigt wurde. Sämtliche Blutwerte seien absolut im positiven Bereich, teilte die erstaunte Ärztin mit. Im Übrigen stellte M. erstaunt fest, dass der seit Geburt fehlende Fußnagel nun nach 69 (!) Jahren endlich anfängt (nach)zuwachsen.

Rheuma

Ein zwölfjähriges Mädchen litt seit Jahren an Rheuma und fehlte deswegen auch schon in der Schule. Nach wenigen Wochen der Magnesium-Einnahme schreibt die Mutter: „Mit dem Rheuma ist es definitiv besser!“

Heuschnupfen

Ein zehnjähriges Kind litt an Heuschnupfen. Nach zwei Tagen und je zehn Millilitern Magnesium-Sole sind die Symptome bis auf gelegentliches Nießen verschwunden.