



Magnesium wirkt wunderbar über die Haut

www.zeitenSchrift.com 81/2014

Magnesium ist für einen gesunden Knochen- und Muskelaufbau essenziell 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.



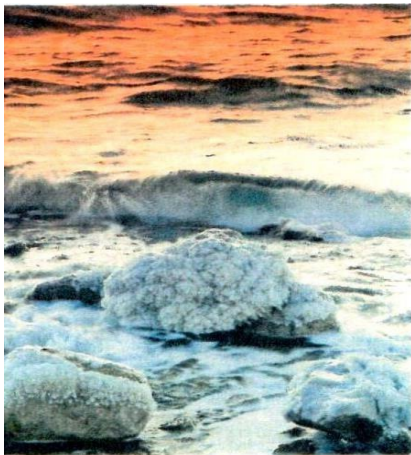
Über die orale Einnahme von Magnesiumchlorid hat die zeitenSchrift bereits ausführlich berichtet.¹ Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, das Magnesium direkt auf die betroffenen Stellen aufzutragen. Diese äusserliche Anwendung hat vielerlei Vorteile:

Einer der wichtigsten ist, 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. Paradoxerweise 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 spezifischer in spastische Gewebe, Muskeln und Gelenke, auch wenn diese durch die Krämpfe nur sehr schwach durchblutet werden. Verdautes Magnesium findet nur sehr schwer den Weg in Gewebe- und Knochenverkalkungen.

¹ Siehe zeitenSchrift Nr. 55 und 66

Es gelangt über die Haut direkt in die Blutbahnen und wird von dort aus in Zellen, Lymphe, Gewebe und Knochen transportiert. Die Hauptspeicher für Magnesium eines Erwachsenen sind übrigens Knochen (52,9%), Muskeln (27%) und weiches Bindegewebe (19,3%).

Oral verabreichtes Magnesium wird nur zu etwa 30 bis maximal 50 Prozent verwertet, über die Haut aufgenommenes bis gegen zu hundert Prozent!



Natürliches Magnesium in sehr guter Qualität kommt aus dem Toten Meer

Magnesiumöl Herstellung und Anwendung

Will man Magnesiumchlorid einnehmen, so löst man 34 Gramm in einer Liter Wasser auf. Die so entstandene Sole kann man aber auch für die äusserliche Anwendung benutzen. Trägt man die Sol auf die Haut auf, 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.

Wie dosieren? 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.

In Magnesiumchlorid sind nur etwa zwölf Prozent reines Magnesium enthalten, der Rest sind Chlorid Verbindungen und kristallines Wasser. Um den Gehalt an reinem Magnesium zu berechnen, muss man die Magnesiumchlorid-Menge durch den Faktor 8,33 teilen ($100/12=8,33$).

Nachfolgend eine Dosierungstabelle:

Magnesiumchlorid	enthält reines Magnesium
1g	120 mg
2g	240 mg
3g	360 mg
4g	480 mg
5g	500 mg
6g	620 mg

Löst man nun 34 Gramm Magnesiumchlorid (enthält 4,08 Gramm reines Magnesium) in einem Liter Wasser auf, so enthält ein Milliliter von dieser Sole logischerweise 4.8 mg reines Magnesium.

In nachfolgender Tabelle sehen Sie, wie viel pures Magnesium in einer bestimmten Menge Sole (bei 34 Gramm per Liter) enthalten sind:

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

Unsere Tipps: 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».

Versehen Sie die Flasche mit einer positiven Affirmation, zum Beispiel „Ich bin gesund“ oder nur „Gesundheit“. Das Wasser wird diese Information aufnehmen, was einen weiteren positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden haben wird.

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

Mit einem Fussbad können Sie besonders schnell viel Magnesium aufnehmen. Sechs Gramm auf vier bis fünf Liter Wasser liefern 720 mg reinstes Magnesium. Baden Sie Ihre Füße darin für zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten. Das Wasser sollte aufgrund des Osmose-Effekts² nicht wärmer als Körpertemperatur sein.

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.

Auf die orale Einnahme sollte dennoch nicht ganz verzichtet werden.

² Passive Konzentrationsausgleich von Wasser und Molekülen durch eine Zellmembrane



Denn der französische Chirurg und Professor Pierre Delbet fand heraus, dass sich die Phagozytose³ nach Einnahme von Magnesiumchlorid um über 330 Prozent steigert. Dies bedeutet also, dass die Leukozyten (weisse Blutkörperchen) dreimal aktiver sind als vorher. Nachfolgend ein paar Erfahrungsberichte von begeisterten «Magnesium-Trinkern»

Menstruation

Zwei Frauen litten jahrelang an äusserst schmerzhaften Regelblutungen. Tage vorher hatte sie Spannungsgefühle in der Brust und depressive Verstimmungen, gefolgt von heftigen Bauchschmerzen und langanhaltenden 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

Bauchmerzes zusätzlich noch einen «doppelten «Schnaps» (20ml 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 zum jährlichen Check-up. Das verantwortliche Ärzteteam 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

³ Bei der Phagozytose werden Fremdkörper von Fresszellen erkannt und gefressen

⁴ Implantat zum Offenhalten der Gefässe

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 bei 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 sei Geburt fehlende Fussnagel nun nach 69!

Jahren endlich anfängt (nach)zuwachsen.

Rheuma

Ein 12-jähriges 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. Das Kind verzichtet von sich aus auf die Tablette und verlangt stattdessen die tägliche Ration «Schnaps» (womit natürlich Magnesiumchlorid gemeint ist!)