



Magnesiumchlorid

Die erstaunliche Wirkung von Magnesium

Ein folgenschwerer Mangel an Magnesium ist heute weit verbreitet. Verschiedene Faktoren haben dazu geführt, nicht zuletzt die jahrzehntelange Düngung und Intensivbewirtschaftung unserer Böden, die nur noch magnesiumarmes Gemüse und Korn hervorbringen. Magnesium ist überlebenswichtig, ist es doch im menschlichen Körper für über 300 verschiedene Funktionen zuständig, wie folgende:

- Magnesium wirkt auf das Nervensystem
- Magnesium wirkt auf die Muskelentspannung
- Magnesium wirkt auf die Bildung aller Proteine im menschlichen Körper

Magnesium im menschlichen Organismus

Der menschliche Körper enthält rund 25 g Magnesium, wovon 30 % in den Muskeln und 60 % in den Knochen gespeichert sind. Der Kalziumgehalt im menschlichen Körper ist wesentlich höher, was dazu verleitet anzunehmen, dass der Mensch mehr Kalzium als Magnesium zu sich nehmen sollte. Da die beiden Elemente Antagonisten (Gegenspieler) sind, muss auf das richtige Verhältnis geachtet werden. Zu viel lösliches Kalzium in der Nahrung verhindert, dass der Körper Magnesium aufnehmen kann. Eine mögliche Folge davon ist, dass das aufgenommene Kalzium nicht in Zähne und Knochen eingebaut, sondern stattdessen an Orten abgelagert werden könnte, wo es nicht hingehört (Gehirn, Lunge, Nieren als Nierensteine, Arterien als Arteriosklerose, Überbeine, Muskelgewebe als Weichteilrheuma, im Extremfall als Osteoporose).

Magnesium in den Gesteinen und Ackerböden

Je nach Gestein und deren Entstehung ist die Mineralsalz-Zusammensetzung sehr verschieden. Magnesium ist reichlich vorhanden in den Gesteinen, die das SIMA bilden (tiefer liegende Schicht der Erdkruste). Diese Gesteinsschicht kann zum Beispiel bei einem Vulkanausbruch mit der Lava an die Oberfläche gelangen. Bei der ältesten Gebirgsfaltung in der Erdgeschichte, der huronischen Faltung, traten diese tieferen Schichten der Erdkruste zutage. Diese Gebirge sind dunkel oder grünlich und ihr Gestein heisst Peridotit und ist reich an Mineralien wie Eisen und Magnesium. Solche Gesteine finden sich in Grönland, den skandinavischen Ländern bis nach Nordasien. Unsere Alpen entstanden in einer späteren Gebirgsbildung, bei welcher der Meeresboden gehoben wurde. Je nach tierischen und pflanzlichen Lebens damals, ist die heutige Beschaffenheit der Böden verschieden. Durch den Einsatz von Kunstdüngern wird das Gleichgewicht der Mineralien in den Ackerböden gestört. Viele in der Landwirtschaft übliche Dünger enthalten unter anderem Kalium- und Kalziumverbindungen. Bei Kalzium besteht ein Antagonismus zu Magnesium, was bedeutet, dass auf das richtige Verhältnis von Kalzium/Magnesium geachtet werden müsste. Eine übermässige Düngung mit Kalzium hindert die Pflanzen daran, Magnesium in optimaler Menge aufzunehmen, selbst wenn es im Boden ausreichend vorhanden sein sollte.

Magnesium im Meersalz

Untersuchungen bewiesen, dass tierische und menschliche Zellen im Meerwasser am Leben erhalten werden können, wenn die Salzkonzentration der biologischen Flüssigkeiten in den Geweben entspricht. Das Meersalz enthält ungefähr 0,5 - 1 % Magnesiumsalze, die sehr hygroskopisch sind, d.h. sie haben das Bestreben, ihrer Umgebung Feuchtigkeit zu entziehen. Säcke mit Meersalz werden deshalb schnell feucht und dort, wo sie stehen, hinterlassen sie Salzspuren. Aus diesem Grund wird seit zwei oder drei Jahrzehnten allgemein Speisesalz verwendet, bei dem die Magnesiumsalze ausgefällt werden. Dadurch entfällt aber auch ein Teil unserer Magnesiumzufuhr. Durch die Einnahme von Magnesiumchlorid kann dieser Teil dem menschlichen Organismus wieder zugeführt werden. Dieses Magnesiumchlorid ist eine besonders reine Form und wird vom Körper schnell verwertet.

Wie viel Magnesium soll ich einnehmen?

Der Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen von 60 bis 70 kg Körpergewicht beträgt ungefähr 800 Milligramm. Es bedürfte einer minutiösen Planung der Menüzusammenstellung, um auch nur annähernd diese Zahl zu erreichen. Erwachsenen wird empfohlen, täglich mindestens 300 mg (entspricht 20 ml Magnesiumchlorid-Sole) einzunehmen. Erwachsene ab 50 Jahren können morgens und abends je 20 ml Magnesiumchlorid-Sole einnehmen. Schwangere benötigen bis zu 1'500 mg pro Tag und für Kinder werden 5 ml pro 10 kg Körpergewicht empfohlen. Bei einem 28 kg schweren Kind entspricht dies 14-15 ml. (Eine zu hohe Dosierung kann zu Durchfall führen, bitte in diesem Fall Dosis reduzieren.)

33 Gramm Magnesiumchlorid (3-4 Teelöffel) in einer Glasflasche in 1 Liter Wasser auflösen und jeden Abend (Morgen) die empfohlene Menge trinken. Ein Liter entspricht 50 x 20 ml Magnesiumchlorid Portionen.

Warum gerade in Form von Chlorid?

Es gibt natürlich eine ganze Anzahl von verschiedenen Magnesiumverbindungen. Einige können vom Körper kaum verwertet werden. Nimmt man beispielsweise das verwertbare Magnesiumcitrat, müsste man bei einer Dosis von 600 mg (entspricht zwei Gläschen Magnesiumchlorid) täglich 6 Tabletten einnehmen, was zum einen sehr viel teurer wäre, und zum anderen durch die Zitronensäure die Verdauungsorgane belasten würde. Kombinierte Präparate enthalten zusätzlich Kalzium, was fatal ist (Antagonismus Kalzium - Magnesium). Das Magnesiumchlorid ist stark hygroskopisch, d.h. es hat die Eigenschaft, Feuchtigkeit aus der Umgebung (meist in Form von Wasserdampf aus der Luftfeuchtigkeit) zu binden. Somit könnte das Magnesiumchlorid zerfließen oder verklumpen. Öffnen Sie deshalb die Dose nur kurz und bewahren Sie die Dose an einem trockenen Platz auf.

Weiterführende Informationen



Die Informationen sind zum grössten Teil aus dem Buch entnommen "Die erstaunliche Wirkung von MAGNESIUM", geschrieben von Frau Prof. Ana Bergasa aus Barcelona.