

Das Licht des Lebens.

***Im Chlorophyll befindet sich das
Licht des Lebens. Und dieses Licht
ist Magnesium.***

Dr. Robert Young

Die folgenden Informationen haben wir über Jahre nun zusammengetragen und sie sind ein wirklich nur kleiner Wissensstand zu dem beachtlichen Thema, der Wirkung und Möglichkeiten von Magnesium für uns alle.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Thomas Ammon

Der Lebensfunke

~~~~~

Magnesium wird gern als das Schlüsselmineral bezeichnet. wir nennen es Lebensfunke. Bevor wir damals mit dem Thema begannen, hatten wir über Wochen hinweg getestet und bereits viele Testpersonen glücklich gemacht. Kurz um: Good News für Sie und für uns alle :-)

Auch wenn in unserer Welt so vieles schief laufen mag, und jene versuchen uns mit all ihrer Macht klein halten zu wollen oder für dumm zu verkaufen....

Unseren ureigenen Lebensfunken, unser inneres Glück kann uns keiner nehmen.

Sie und wir sind keineswegs diese Matrix. Wir leben zwar in diesem Konstrukt, das wir sogar - meist unbewusst - selbst mit aufrecht erhalten, doch mit einem eigenen tiefen Wissen und menschlichen Gefühlen. Dies ist unsere Größe und Individualität, aus der Funken erstrahlen und andere Wesen hoffnungsvoll berühren.

Egal was jene uns für wahr verkaufen wollen, es gibt immer universelle Weisheit und Wissen, das grenzenlos und über alle Sphären hinweg seine Gültigkeit hat und seine Energie behält.

Diese Lebensfunken gibt es nicht nur auf der geistigen Ebene, sondern auch als ganz bodenständige Geschenke aus dem Garten von Mutter Natur. Es sind Helfer, die unseren Körper in Einklang bringen mit Geist und Herz, Helfer, die stärker sind als vieles, was uns heute so belasten mag.

Geist beherrscht Materie. Unser Geist braucht unseren Körper, damit er hier überhaupt wirken kann. Unser Geist, unsere Seele hat diesen Körper erschaffen und erschafft ihn ständig neu. Bei dieser Neuerschaffung können wir unschätzbare, aktive Dienste leisten, wenn wir uns den Gaben von Mutter Erde öffnen.

Das wertvolle "heilige Natron" und das "wahre Salz des Lebens" haben wir ihnen ja bereits schon vorgestellt.

Ein wesentlicher und elementarer Helfer fehlte noch, ohne den kein Leben für uns möglich ist:

Folgen Sie uns in die faszinierende und einfache Welt von Mutter Natur, die alles für uns bereit hält, damit unser Körper gesund, kraftvoll und bereit sein kann für die Durchlichtung durch unsere wahre Lebenskraft.

Lenken wir daher besonders unsere Aufmerksamkeit auf unseren Lebensfunken:  
Magnesium

\* \* \* \* \*

## Magnesium für Alle

---



Eines der leistungsfähigsten Heilsysteme der Natur ist die optimale Versorgung mit Magnesium, betont Dr. Sirius aus den USA, der bereits mit Natrongaben beachtliche Erfolge und Wirkungen erzielen konnte.

Ob jung oder alt, Baby oder Rentner, Sportler oder Bürostuhlsitzer, Magnesium ist in unserem Körper für alles wichtig und wertvoll.

Wenn wir im Internet recherchieren, heißt es immer wieder : Magnesium ist an mehr als 360 elementaren Vorgängen im Körper beteiligt. Es ist daher lebenswichtig z.B. für Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungsorgan, das Lymph- und Immunsystem, für Muskeln und Skelett, Fortpflanzungssystem, für den Stoffwechsel, für das Wachstum und die Kontrolle von Gewicht, Blutzucker und Cholesterin. Es ist notwendig für den Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel, wichtig für die Funktion von Leber, Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen, für das Hören, Sehen und die Mundgesundheit. Ganz wichtig ist es für die Entspannung von Muskeln, Nerven und Gefäßen, sagen wissende Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungsberater und vor allem für den Transport und die Nutzbarwerdung von Vitaminen und Mineralstoffen, die wir unserem Körper zuführen. Mit nicht ausreichendem Magnesiumspiegel verpuffen alle diese Mittel im Nichts.

Reizübertragung, Muskelkontraktion, Knochenmineralisation, Nervensignale, Adrenalin-Freisetzung, Aufbau Skelettsystem, Zähne, Zellstrukturen. Es hemmt die Blutgerinnung, regelt mit die Durchblutung, entspannt Blutgefäße, unterstützt die Herzfähigkeit, schwächt Stresshormone ab, wirkt sich günstig aus bei hohen Blutfettwerten und hohem Blutdruck, ist auch helfend bei leichten depressiven Verstimmungen, Unruhe, unerklärlichen Ängsten, Nervosität, bei Migräne und Erschöpfung, Verstopfung, Unwohlsein, Abgespantheit...

Die Liste ist lang von ADHS bis Zahnproblemen, von Kopf bis Fuß, erweist sich eine effektive Versorgung mit Magnesium nicht nur als äußerst sinnvoll, sondern notwendig.



Es gibt wissenschaftliche Studien bei Krämpfen aller Art. Ärzte berichten bei Bluthochdruck, bei seelischem Stress, aber auch bei Migräne Positives zu Magnesiumgaben.

Wir haben bereits vor vielen Jahren durch die Anreicherung unseres levitierten Wassers mit hochdisperssem Magnesiumoxid, die typischen "Wasser in den Beinen Probleme" der Schwangerschaft erfolgreich vermeiden können.

Auch wenn wir im Grunde wissen, wie wertvoll Magnesium für unser Wohlbefinden ist, haben wir alle ein Defizit.

Ein Apfel heute, natürlich frisch vom Baum, hat leider auch nur noch ca. 10 mg Magnesium. Wir müssten also mindestens dreißig Äpfel essen für die annähernd benötigte Tagesration. Obst und Gemüse haben in den letzten 10 Jahren ihre Wertstoffe oft um mehr als 50 % verloren, belegen wissenschaftliche Studien. Unsere Böden sind ausgelaugt durch Kunstdünger, Monokultur und Missbrauch. Das bedeutet, dass alle essentiellen Stoffe so gut wie nicht mehr über die Nahrung, und sei sie vermeintlich noch so gesund, erhältlich sind.

Bei einer Getreidestudie stellten wir außerdem fest, dass nicht nur ausgelaugte Böden oder mangelhaftes, manipuliertes Saatgut die Qualität schmälerte, sondern vor allem auch die großtechnische Ernte und Weiterverarbeitung. Das Missachten alten Wissens, wie Pflanzen zu ernten sind und stattdessen schnell und großflächig über Masse Profit zu erzeugen, zerstört wesentliche Mittel zum Leben !

Eine weitere Problematik ist die so genannte Bioverfügbarkeit von etlichen Magnesiumpräparaten, Wässern oder Substanzen. Meist können nur 30% oder sogar weniger der innerlich eingenommenen Magnesiummengen wirklich genutzt werden, untersuchte z.B. Dr. Jahn Cohen.

Es gibt magnesiumhaltige Mineralwässer, Magnesiumtabletten. Magnesium vom toten Meer, Magnesium rein aus der Pharmachemie, so genanntes "Magnesiumöl zum Einnehmen, Magnesium für 3 Euro und die gleiche Menge für 30 Euro....

Fazit: Magnesium ist ein Segen, nur wie kann ich es sinnvoll und fair gehandelt nutzen ?



\* \* \* \* \*

## Lichtfunke Magnesiumbad

---



Wir haben, wie Sie es gewohnt sind, vieles ausprobiert und getestet. Sowohl in der medizinischen Welt, als auch in all den Erfahrungsberichten und Selbstversuchen, hat sich die Aufnahme von hochwertigem Magnesium über die Haut, als der optimalste, preiswerteste und sinnvollste Weg herausgestellt.

Die Haut ist unserer größtes Organe. Sie kann direkt und effektiv sehr viel Magnesium aufnehmen und es schnell und gezielt dahin bringen wo es gebraucht wird. Wir haben Magnesiumchlorid in Wasser aufgelöst und diese leichtölig wirkende Flüssigkeit auf unsere Haut gesprüht. bzw. einmassiert. Wir haben Fußbäder und Vollbäder genossen und wir haben dieses so genannte Magnesiumöl auch verdünnt eingenommen. In all unseren Versuchen haben sich die transdermalen Tests als vorteilhafter im Vergleich zur oralen Einnahme persönlich und subjektiv bestätigt.

Die Fachleute sagen hierzu. Nahezu 100% des angebotenen Magnesiums werden durch die Haut aufgenommen, im Vergleich bei oraler Aufnahme 30%. Es erscheint unbedenklich für das Gewebe und vermeidet evtl. Durchfall, wie er bei oraler Einnahme anfangs auftreten kann.

Über die Haut kann es schnell und konzentrierter und daher wirksamer in Zellen, Blut, Lymphe, Gewebe und Knochen transportiert werden. Die Hauptspeicher des vorhandenen Magnesiums im Erwachsenenkörper sind die zu 50% die Knochen, 305 Muskeln, und weiter weiches Bindegewebe und rote Blutzellen. Es gelangt rasch und gezielt in spastische Gewebe, Muskeln und Gelenke, selbst wenn darin aufgrund der Verspannung/Krämpfe nur wenig Blut und Lymphe zirkulieren. Für verdautes Magnesium ist es dagegen schwierig, die Gewebe- und Gelenkverkalkungen aufzuspüren und zu versorgen, schreiben die Wissenschaftler.



Es wird über die Haut auch aufgenommen bei bestehendem Magensäuremangel oder anderen Resorptionsproblemen (z. B. bei chronischen Darmerkrankungen), da der gesamte Verdauungsapparat umgangen wird und das Magnesium direkt über die Haut in den Blutkreislauf und von dort rasch in die Zellen gelangt. Die Fähigkeit des Körpers, neues Magnesium über den Darm zu resorbieren, sinkt paradoxerweise ausgerechnet dann, wenn der bestehende Magnesiummangel eine bestimmte Grenze überschritten hat und bereits beginnt, Symptome zu zeigen. Über die Haut kann ein solcher Mangel wieder so weit behoben werden, dass der Organismus sich wieder selbständig mit Magnesium über das Verdauungssystem versorgen kann.

Es vitalisiert die Zellen und Gewebe, fördert die Durchblutung. Ein Verjüngungseffekt erfolgt rascher als bei oraler Magnesiumaufnahme, weil bei letzterer die aufnehmbare Magnesiummenge, sowohl durch die abführende Wirkung als auch durch die Notwendigkeit begrenzt ist, ein vernünftiges Gleichgewicht mit der Calcium- und Phosphoraufnahme zu bewahren.

Auch zur äußeren Wundbehandlung, z.B. bei Sportverletzungen bewirkt es eine bedeutend stärkere Bildung von Leukozyten, (Leukozytose), was den Infektionsschutz und die Heilwirkung sehr beschleunigt. Die transdermale Anwendung unterstützt die rasche Schmerzreduktion, gegen Muskelkater durch Gewebeübersäuerung, schreibt Dr. Sirius. Bei Parasiten- oder Bakterienbefall wie z. B. Borreliose sinkt der Magnesiumspiegel, weil Borrelien oral zugeführtes Magnesium verbrauchen. Auf transdermal zugeführtes Magnesiumchlorid haben die Parasiten keinen Zugriff.

Bei Wunden, Hauterkrankungen, giftigen Bissen etc. kann auch direkt örtlich konzentriert eingewirkt werden. Die Entgiftungswirkungen gegen Schwermetalle wird ebenfalls als sehr wertvoll eingeschätzt. Eine so hohe infektionsverhütende Aktivität weist unter den verschiedenen Magnesium-Salzen nur Magnesiumchlorid auf.

Umfassende Informationen unter

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesiummangel.html#ixzz3H2fQEmU3>

Sie sehen die Möglichkeiten sind effektiv und vielseitig.

Ob nur ein Handbad, Fußbad oder ein Vollbad oder einfach als "Massageöl " auf die Haut einmassiert, es gibt alle Möglichkeiten wirkungsvoll den eigenen Magnesiumspiegel sinnvoll zu optimieren.

Ein weiterer Vorteil ist, ein Bad ist entspannend, individuell dosierbar und ergänzbar mit anderen wertvollen Helfern. Auch wenn wir selbst keine "Wehwehchen" haben, sind wir Fans unseres abendlichen Magnesiumfußbades geworden. Solch eine Tiefenentspannung vor dem Schlaf ist phantastisch.

Also für alle, die besser schlafen möchten - am Abend die Füße ins Magnesiumbad :-)



### Lightbooster Magnesiumchlorid

natürliches Magnesiumchlorid zur äußeren Anwendung empfohlen im wieder verschließbaren Alupack.

1 kg statt 4,95 nur **3,95 direkt im shop** bestellen

Zum Superpreis, Magnesium für alle :-)) mit **Analysezertifikat**

#### Dosierempfehlungen:

Fußbad: über die Fußsohle ist eine hervorragende Magnesiumaufnahme gegeben. Zwei bis 6 Esslöffel, langsam steigern, auf ca. 5l Wasser ca. 37 C Körpertemperatur. Badezeit ca 30 - 45 Minuten, mindestens. Für die optimale Magnesiumaufnahme ist die Badetemperatur auf Körpertemperatur, durch immer wieder Zugabe von etwas heißem Wasser aus dem Wasserkocher, beizubehalten.

Ein Vollbad vier bis sechs Esslöffel, bis zu 250 Gramm bei ca. 37 C Körpertemperatur. Badezeit ca 30 - 40 Minuten, mindestens. Für die optimale Magnesiumaufnahme ist die Badetemperatur auf Körpertemperatur durch immer wieder Zugabe von etwas heißem Wasser beizubehalten.

Sie können Ihr Bad auch mit der gleichen Menge Natron bzw. Kristallsalz ergänzen, schweben in der Badewanne :-))

Magnesiumöl: ist im Grunde ein Wassergemisch, jedoch das gelöste Magnesium fühlt sich leicht ölig an. 33g auf 100 ml Wasser auflösen zum Einmassieren oder Besprühen. Nach ca 30 min Einwirkung wieder mit warmem Wasser abspülen.



### Lightbooster Magnesiumchlorid Big

**3 kg zum Sparpreis**

natürliches Magnesiumchlorid zur äußeren Anwendung empfohlen

3 kg statt 14,85 nur **10,50 direkt im shop** bestellen für die ganze Familie und zum Weiterreichen mit **Analysezertifikat**

## Unser Tipp: ansteigendes Fußbad

~~~~~



Das so genannte ansteigende Fußbad ist eine alt bewährte Kneipp`sche Methode und ideal für die nun kommende kalte Jahreszeit.

Das ansteigende Fußbad ist ideal vor dem Schlafengehen. Stellen Sie sich zu Ihrem Fußbad zusätzlich heißes Wasser bereit z.B. Wasserkocher und ein Thermometer. Steigern sie langsam die Wasserausgangstemperatur von ca. 36° C (Körperwärme) auf maximal 42° Grad Celsius durch zulaufendes, heißes Wasser.

Genießen Sie die aufsteigende Wärme mindestens 45 Min. und dann ab ins Bett und Füße hoch :-) - auf einen entspannten Schlaf.

Doch bitte Vorsicht bei Venenerkrankungen, Thrombosen und Krampfadern, Herzbeschwerden, arteriellen Durchblutungsstörungen und diabetischem Fuß.

* * * * *

Am Anfang war Magnesium

~~~~~



Am Anfang war Magnesium klingt zwar etwas pathetisch, jedoch unsere Erfahrungen und ihr feedback zeigen, dass sehr viele Menschen positive Erfahrungen mit diesem wertvollen Mineral für sich sammeln.

Warum kompliziert - wenn es auch einfach geht ?!

warum teuer, wenn es auch fair gehandelt und preiswert geht ?!

Wozu ein Produktgeheimnis, wenn es auch selbstgemacht und selbstermächtigt geht ?!

Oft sind es die einfachsten und elementarsten Dinge im Leben, die wirklich von Bedeutung sind. Mit sauberem und natürlich reinem Wasser und einer natürlichen Ernährung ist unser Körper glücklich und heil.

Doch wie Menschen in den letzten 40 Jahren das Gleichgewicht der Erde manipuliert haben und das was uns heute als so genannte Lebensmittel verkauft wird, birgt in sich nur Probleme, macht unseren Körper langfristig krank und ist ein Nährboden für Ängste.



Und- es gibt meist einen Ausweg, eine Alternative.

Denn - die Natur hilft. Wir selbst können heil werden. Es sind oft die wesentlichen Dinge und meist auch recht einfache Dinge, die uns fehlen oder die Großes in uns bewirken können.

Magnesium in seiner natürlichen Form ist solch ein Segen. Das erfahren wir immer wieder in Ihren dankbaren Rückmeldungen.

Brigitte Hamann hat ein neues Buch über Magnesium geschrieben über den machtvollsten Heiler unter den Mineralstoffen, das wir Ihnen gerne vorstellen möchten. Magnesium-Öl !

Und: Wir bieten Ihnen wie gewohnt, faire Preise, top Qualität, einfach selbstgemacht - von Mensch zu Mensch - denn wie bemerkte Dr. Sircus so treffend. Ohne Magnesium gibt es kein Leben.

Viel Freude und Aha-Effekte beim Lesen wünschen wir.

\* \* \* \* \*

## Magnesium kann Ihr Leben verändern !

~~~~~



Über Magnesium zu schreiben ist eine Freude, denn es schenkt die Möglichkeit, einen Blick in das Wunder des Lebens zu werfen, sagt die Autorin Frau Hamann.

Das Schlüsselmineral ist an fast allen Vorgängen im Körper beteiligt. Ob Sie mehr Kraft, Energie, Vitalität oder gute Laune haben wollen, ob Sie an bestimmten Symptomen oder Erkrankungen leiden oder sich verjüngen und pflegen möchten - Magnesium wird Sie effektiv unterstützen. Beschwerden werden zumindest gelindert, oft geheilt.

Überall im menschlichen Körper wird Magnesium gebraucht, und ein Mangel hat auch überall im Körper gravierende Konsequenzen, die sich verstärken, je länger das Defizit anhält.

Erfahren Sie in diesem Buch:

- woher das Naturprodukt Magnesiumöl stammt, was es ist und wie Sie es anwenden können
- warum die Aufnahme von Magnesium als Magnesiumöl allen anderen Formen der Einnahme haushoch überlegen ist
- wie sich Magnesiumöl auf die Leistungsfähigkeit und Energiegewinnung in Ihren Zellen auswirkt und sie vor freien Radikalen schützt

- warum Sie für gesunde Knochen und Zähne nicht nur Kalzium, sondern unbedingt auch Magnesium brauchen
- wie Sie mit Magnesiumöl entsäuern und entschlacken können
- warum Ihr Immunsystem von Magnesiumöl profitiert
- warum Sie für die Verwertung der Vitamine C und D unbedingt Magnesium brauchen - und ebenso für Kalzium, Kalium, Kupfer und Zink
- wie Sie mit Magnesiumöl Schlafprobleme, Depressionen und Stress positiv beeinflussen können
- welche Rolle Magnesium bei der Behandlung von Diabetes, rheumatoider Arthritis, Arteriosklerose, Nieren- und Gallensteinen, Tinnitus und Entzündungen spielt
- wie Magnesium Ihr Herz und die Blutgefäße schützt

und vieles mehr ...

Erfahren Sie mehr über diese wohl effektivste Form, Ihrem Körper das »Licht des Lebens« zuzuführen.

Brigitte Hamanns Neuerscheinung!

Buchvorstellung

" Magnesium Öl"

von Brigitte Hamann, 195 Seiten

nur 12,95 Euro

bestellen im shop



Gleichwohl ist die Liste lang, wofür oder wobei eine ausreichende Magnesiumversorgung wichtig und sinnvoll ist. Wir haben für Sie bewährte Tipps und links zusammengestellt.

Brigitte Hamann macht dies in Ihrem Buch "Magnesiumöl" sehr anschaulich deutlich. Die Bedeutung von Magnesium für unseren Körper und die Vielzahl der unterstützenden Wirkungen dieses so zentralen Minerals für unseren Stoffwechsel, schildert sie kurzweilig und informativ in ihrem Sachbuch.

Über Magnesium zu schreiben ist eine Freude, denn es schenkt die Möglichkeit, einen Blick in das Wunder des Lebens zu werfen, sagt die Autorin Frau Hamann.



Ohne Magnesium würde das Nervensystem zusammenbrechen
Ohne Magnesium gäbe es keine Muskelentspannung
Ohne Magnesium würden die Blutgefäße immer enger, der Blutdruck würde steigen, das Blut verklumpen, es käme zu Thrombosen, zu Herzinfarkt und Schlaganfall
Ohne Magnesium könnte Insulin nicht ein einziges Zückerchen in die Zellen transportieren
Ohne Magnesium könnte unser Körper keine Proteine bilden
Ohne Magnesium hätte jeder Nierensteine
Ohne Magnesium sähen wir alle schon mit 20 wie zahnlose, faltige Greise aus
Ohne Magnesium wären wir alle schlapp und litten dennoch unter Schlaflosigkeit

Kurzum: Ohne Magnesium wäre ein Leben nicht möglich, schreiben die Kollegen vom Zentrum für Gesundheit, die ausführliche Informationen zusammengetragen haben unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesiummangel.html#ixzz45QYArDt8>

Hier finden Sie auch eine Vielzahl von internetseiten und Publikationen.

Und es gilt auch hier die Erkenntnis, dass es meist nicht ein einzelnes Wundermittel ist, dass uns wohl werden lässt, sondern, wenn wir es schaffen unsere Funktionen ins Gleichgewicht zu bringen, bzw. Mangel abzuwenden, können die Selbstheilungsprozesse in uns selbst aktiv werden.

* * * * *

Magnesium Öl Set

~~~~~



### Magnesium Öl selbstgemacht

Ihr Komplett-Set für ca. 3 Liter !!!  
Magnesiumöl

für sich selbst oder als Geschenk

statt 20,85 **nur 18,95 Euro** **bestellen im shop**

1 kg natürliches Magnesiumchlorid im wieder verschließbaren Alupack.

plus 200 ml Pump-Sprühflasche für Ihr eigenes Magnesium-Öl Labor - Braunglasflasche

plus Sachbuch Magnesium Öl von Brigitte Hamann, 192 Seiten

Komplett **nur 18,95 Euro** **bestellen im shop**

\* \* \* \* \*

## Magnesium, das Licht des Lebens

~~~~~



Magnesium im Körper ist wie eine Lampe, es bringt Licht in die Zellen.

Dr. Sircus

Sind Sie schnell müde und erschöpft? Fühlen Sie sich oft angespannt, gereizt oder ängstlich? Kennen Sie Muskelkrämpfe, schlafen Sie schlecht oder machen Ihnen Herz und Kreislauf zu schaffen? Leiden Sie unter Osteoporose, schlechten Zähnen oder machen Ihnen die Folgen eines Knochenbruchs noch zu schaffen? Hätten Sie einfach generell gern mehr Energie und Lebensfreude? Dann denken Sie über zusätzliches Magnesium nach, schreibt Frau Hamann in Ihrem Sachbuch. Und das möglichst in der optimalen Form der Aufnahme im Körper: aufgetragen auf die Haut als Magnesiumöl.

Magnesium ist ein Allroundtalent, ohne Magnesium geht nichts in unserem Körper. Der erstaunliche Mineralstoff spielt eine zentrale Rolle im Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, reguliert Blutzucker und Cholesterin und beeinflusst die Funktion der Schilddrüse und den Fettabbau.

Studien belegen, dass Magnesium die Bildung von Plaque an den Wänden der Arterien verhindern oder reduzieren kann. Damit sinkt das Risiko von Arterienverkalkung und Bluthochdruck. Es hält die Gefäße flexibel, sodass sie sich nach Bedarf erweitern oder zusammenziehen und die Zellen optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen können. Vor allem das Herz profitiert davon und kann mit Hilfe von Magnesium seine Pumpleistung gleichmäßig und effizient vollführen.



Der Vielkönner unterstützt Regeneration und Verjüngung, indem er einen wichtigen Einfluss auf die Reproduktion der Zellen nimmt. Fitte Zellen produzieren Energie.

Wer unter Magnesiummangel leidet, leidet meist auch unter Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, nicht selten sogar unter Ängsten. Schilddrüse und Eierstöcke, Prostata und die Fruchtbarkeit werden beeinflusst. Die Atmung, das Immunsystem, die Leber und das Lymphsystem – Magnesium hat auch hier eine Schlüsselrolle.

Bei Zähnen, Knochen und Knorpeln denken wir meist zuerst an Kalzium, doch sie brauchen Magnesium, um Substanz aufzubauen und gesund zu bleiben. Ohne Magnesium ist Kalzium wirkungslos und kann sogar schädlich sein. Denn Kalzium, Natrium und Kalium werden mit Hilfe von Magnesium dorthin gelenkt, wo sie gerade benötigt werden, seien es die Zähne, die Knochen, die Muskeln oder das Herz.

Wenn Sie unter Muskelkrämpfen oder seelischer Anspannung leiden, ist Magnesium das Mittel der Wahl. Auch Hören und Sehen werden von Magnesium beeinflusst.

Sie wollen Ihr Gewicht halten? Magnesium hilft dabei. Kinder und Jugendliche brauchen in der Wachstumsphase besonders viel Magnesium.

Magnesiummangel ist an den meisten Erkrankungen beteiligt. Vor allem Entzündungen und chronisch-entzündliche Erkrankungen reagieren positiv auf Magnesiumgaben. Angesichts der Tatsache, dass Entzündungsreaktionen nicht nur eine gesunde Abwehrreaktion des Körpers sind, sondern auch die Grundlage vieler Erkrankungen von Herzinfarkt über Diabetes bis hin zu Krebs, wird schnell deutlich, wie wichtig ein ausgeglichener Magnesiumspiegel ist.

Die Liste von Symptomen eines Magnesiummangels ist lang. Sie reicht von offensichtlichen Beschwerden wie Muskelkrämpfen bis zu solchen, die sich weniger eindeutig zuordnen lassen wie Abgeschlagenheit. Schwangere und Frauen, die die Pille einnehmen oder in den Wechseljahren sind, Diabetiker und Menschen, die Medikamente einnehmen oder z.B. unter Tinnitus, Herzrhythmusstörungen oder Darmerkrankungen leiden, wer einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt durchlebt hat und jeder, der seinen Körper energetisieren und verjüngen will, kann von zusätzlichem Magnesium profitieren.

Doch nicht jede Einnahmeform ist gleichwertig. Magnesium, das wir einnehmen, wird nur teilweise und manchmal sogar kaum aufgenommen. Weitaus besser bewährt hat sich Magnesiumöl, das äußerlich auf die Haut aufgetragen wird. Diese transdermale Form sorgt nicht nur für eine nahezu vollständige Resorption, sie erhöht auch die Aufnahmefähigkeit von innerlich angewandtem Magnesium.

Außerdem kann Magnesiumöl genau auf die Körperstellen aufgetragen werden, die es benötigen: ein Knochenbruch, Fußknochen mit Belastungsbruch oder -risiko, auf einen so genannten Tennisarm. Erstaunliche Wirkungen wurden bei Osteoporose, Rheuma, Menstruationsbeschwerden, Blutwerten und Herzinfarkt beobachtet. So fanden sich freie Arterien bei einem Mann, der einen Herzinfarkt und acht Stent-Eingriffe hinter sich hatte, nachdem er vier Monaten lang Magnesiumchlorid eingenommen hatte.

Über die Nahrung kann der Magnesiumbedarf immer weniger gedeckt werden, nicht nur weil unsere Nahrungsmittel nährstoffarmer werden, sondern auch, weil die Aufnahme im Darm mit den Jahren nachlässt. Eine neue Form, die effektive Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit bietet, ist Magnesiumöl. Das Öl, welches seinen Namen von seiner öligen Konsistenz hat, ohne ein Öl im eigentlichen Sinn zu sein, ist eine Flüssigkeit, die aus Magnesiumchlorid zur äußerlichen Anwendung selbst hergestellt werden und auf die Haut aufgetragen werden kann.

Magnesium ist das ideale Anti-Aging-Mittel.

Magnesium hilft des Weiteren gegen die Leiden und Begleiterscheinungen des Alterns.



Da es an der Zellbildung beteiligt ist und unter anderem Bindegewebe erzeugt, löst es Verhärtungen und Verkalkungen auf, es macht beweglicher und reduziert Falten. Das Mineral bekämpft freie Radikale, die die Alterung beschleunigen.

Preiswert und leicht herzustellen.

Neben all diesen Vorzügen bietet Ihnen die wirksamste Form des Minerals einen weiteren Vorteil: Jeder kann Magnesiumöl selbst herstellen. Und das für wenig Geld.

Magnesiumöl ist eine ideale Ergänzung zu unseren bereits beschriebenen Magnesium Fuß- und Vollbädern.

Die Basis sind immer die bewährten Magnesiumchloridflocken, rein und naturbelassen aus Thüringen, das Salz der inneren Ruhe, selbstverständlich rückstandskontrolliert.

Weitere Informationen in dem Sachbuch von Frau Hamann oder unter <http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumchlorid.htm>



Unsere praktische und preiswerte

200 ml Pump-Sprüflasche für

Ihr eigenes Magnesium-Öl

Labor Braunglasflasche nur 2,95 Euro

[bestellen im shop](#)

Dosishinweise für Hautanwendungen, laut Lorber

Die gebräuchlichste Konzentration zur äußeren Verwendung :

30 Gramm Magnesiumchlorid (= 3,58 Gramm reines Magnesium) in 1 Liter Wasser auflösen (= 3%-ige Magnesiumchloridlösung).

Auch eine deutlich höhere Konzentration bis zu einer 30 % igen Lösung ist möglich.

Nachdem Sie die Magnesiumflocken in Wasser aufgelöst haben das fertige "Magnesiumöl" idealer Weise in einer Glasflasche aufbewahren und kleinere Mengen in einer Glaspump- bzw. Sprühflasche zu täglichen und spontanen Verwendung nutzen. Kurmäßig morgen und abends sprühen und sanft einmassieren.

Etwa 30 Minuten oder über Nacht einwirken lassen. Danach wieder abspülen

Unser Tipp: auch als Deodorant möglich - Magnesium-Öl einfach unter die Achseln sprühen!

Kurzum: Magnesiumöl ist eine sehr effektive Form, Ihrem Körper Magnesium zuzuführen.



Sachbuch " Magnesium Öl"

von Brigitte Hamann, 195 Seiten

nur 12,95 Euro [bestellen im shop](#)

Woher gleich Zechstein

~~~~~



### Lightbooster Magnesiumchlorid Flocken

Unser Magnesiumchlorid ist ein reines, natürliches Produkt und kommt aus den Tiefen der Erde aus dem südlichen Harz aus Thüringen, Deutschland.

Ob Sie nun Magnesium-Öl oder ein Fuß- oder Vollbad genießen möchten, die Basis ist immer das natürliche Magnesium-Hexahydrat. Natürliches Magnesiumchlorid rein und geschützt aus der Tiefe der Erde, findet sich nur in den Mineralien Bischofit und Carnallit, einem Salzstock, der sich von England, Holland und Deutschland bis nach Russland zieht.

Unser Magnesiumchlorid stammt aus einer der ersten Fundstätten, wo der deutsche Chemiker Karl Gustav Bischoff, die Qualitäten des Minerals entdeckte. Es ist eine 30 Millionen Jahre alte naturreine Salzlagerstätte in Thüringen.

In einer Tiefe von bis zu 400 Metern wird das Salz umweltschonend unter Tage ausgewaschen und über Rohrleitungen ans Tageslicht befördert. Hierbei werden die für die Weiterverarbeitung wichtigen Stoffe Magnesiumchlorid und Kaliumchlorid bereits unter Tage von den nicht verwertbaren Stoffen getrennt. Die Reststoffe verbleiben in der Lagerstätte und tragen somit zur Stabilität der entstandenen Hohlräume bei. Durch dieses umweltbewusste Verfahren kann vollständig auf die Bildung von Rückstandshalden verzichtet werden, betont der Hersteller.

Unser Magnesiumchlorid ist somit kein künstlich hergestelltes Produkt, sondern vergleichbar mit Salz, ein sehr altes und sauberes Magnesiumchlorid direkt aus Deutschland.

Es wird von anderer Stelle berichtet, dass bei Bergarbeitern, die mit dieser Sole in Hautberührung kamen, ihre Handgelenke weniger schmerzten als zuvor! Dies weckte das Interesse der damaligen Forschung und Medizin.

Magnesiumchloridflocken sind leicht wasserlöslich und sehr hygroskopisch, nehmen schnell Feuchtigkeit aus der Umgebung auf und zerfließen dann. Daher sollte das Mineral immer in einem luftdichten Behälter und gut verschlossen aufbewahrt werden.

Selbstverständlich gibt es ein **Analysezertifikat** mit einem garantierten Mindestanteil an Magnesiumchlorid von 47% plus 0,2 % Magnesiumsulfat, 0,7%NaCl (Meersalz) plus 0,4% KCl (Kaliumchlorid) und als überwiegenden Rest kristallines Wasser. - Ohne Additive.

Daher empfehlen wir diese Art von qualitativ hochwertigem und natürlichem Magnesiumchlorid - frei von Umwelteinflüssen oder "Menscheneinflüssen", ohne jegliche chemische Zusätze aus der heimischen Region zu einem fairen Preis.



Natürliches Magnesium wird sowohl in an der Erdoberfläche aus vertrocknenden Seen, wie auch in der Tiefe der Erde gefunden

Das Zechsteinbecken ist eine alte tief in der Erde liegende Gesteinsschicht, ein ausgetrocknetes Meer. Von England über Holland, über weite Teile Nord- und Mitteldeutschlands bis nach Polen zieht sich dieses salzhaltige "zähe" Zechgestein. Im Kaliwerk bei Straßfurt wurde die spezielle Verbindung  $MgCl_2 \cdot 6H_2O$  um die Jahrhundertwende entdeckt und zu Ehren des deutschen Chemikers Bischof Bischofit genannt. Heute als Magnesiumchlorid-Hexahydrat bekannt.

Es gibt noch vertrocknende Seen auf der Welt unter anderem das berühmte tote Meer, mit Magnesiumchlorid-Hexahydrat Vorkommen. Unter der Erde geschützt vor modernen Umwelteinflüssen ist uns nur das Zechsteinbecken als Fundorte bekannt.

Wir beziehen unser Magnesium aus der heimischen Thüringer Region aus der Tiefe des Zechstein ganz in der Tradition des Bischofit.



[bestellen in unserem shop](#)

\* \* \* \* \*



## Magnesium-Gel

~~~~~

Wie wertvoll die Gesundheit ist, erkennt man bereits daran, dass es sehr viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit gibt, bemerkte sehr treffend Ernst Ferstl, ein österreichischer Lehrer und Dichter.

Das Thema Magnesium, als wertvolle Basis für unser Wohlergehen, ist sowohl enorm spannend, als auch enorm wichtig, denn ein guter Geist ruht in einem guten Körper. Und, wie weltweit Mediziner immer wieder betonen, ist es höchst bedauerlich, dass der Mangel an einem so kostengünstigen Nährstoff, leicht zu beheben ist und viel körperliches Leid erlösen kann. Dr. Steven Johnson.

Daher möchten wir mit diesen Informationen ein recht umfassendes und hintergründiges Fachbuch von Dr. Mark Sircus vorstellen: Die Transdermale Magnesium Therapie.



Viele Menschen leiden unnötig Schmerzen, weil sie nicht genügend Magnesium bekommen
Dr. Mildred Seelig

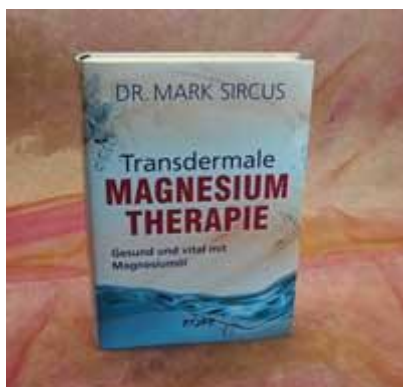
Und, unsere besondere Inspiration für Sie:

Machen Sie sich Ihr persönliches Magnesiumgel, eine wunderbare Ergänzung zum Magnesiumöl - preiswert selbstgemacht und wohltuend.

* * * * *

Magnesium als Therapie

~~~~~



Wir sind echte Fußbadfans.

Ob am Schreibtisch zwischendurch oder am Abend, ein Magnesiumbad ist schnell gemacht und ein Wohlfühlgefühl.

Ihre Rückmeldungen bestätigen auch unsere Erfahrungen über die sinnvolle Anwendung über die Haut und die Fußsohlen. Gewiss ist eine innere Einnahme ergänzend und möglich, doch lesen Sie selbst, was Dr. Sircus zu berichten hat.

Warum Magnesium transdermal anwenden?

Richtig angewendet, gibt Magnesium Ihnen Ihre Kraft und Vitalität zurück.

Die Vorteile der transdermalen Aufnahme sind vielfältig, unter anderem die Applikation des Magnesiums unmittelbar über einer schmerzhaften Region, die raschere Aufnahme ins Blut unter Umgehung des Verdauungstrakts, wo die Wirkung durch die Reaktion mit Enzymen und Säuren beeinträchtigt werden kann und eine höhere Absorption und Bioverfügbarkeit. Bei oraler Verabreichung werden nur 30 bis 40 Prozent des Magnesiums tatsächlich aufgenommen, oft sogar noch weniger.

Transdermale Magnesiumtherapie bietet eine umfassende medizinische Übersicht über die Wirkung von Magnesium bei den verschiedensten Krankheiten. Unter anderem bei Krebs, Herzleiden, Diabetes, psychischen Störungen, Entzündungen und chirurgischen Eingriffen und vielen anderen.

Nicht grundlos wird Magnesium als Wundermineral bezeichnet. Es hat die Kraft, Ihnen viel Leid und Schmerz zu ersparen.



Die im Buch vorgestellten Informationen könnten Ihnen, ohne Übertreibung, das Leben retten.

Dr. Mark Sircus untersucht, wie dieser erstaunliche und weitgehend verkannte Mineralstoff in viele Aspekte unserer Gesundheit hineinspielt. 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.

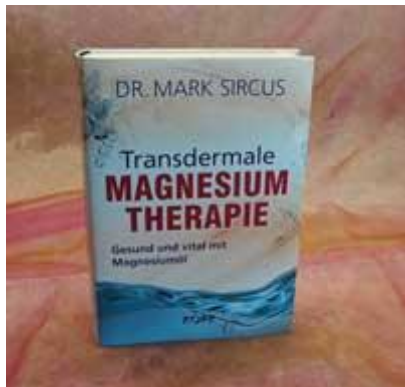
Kurzum : Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie die transdermale Magnesiumtherapie erfolgreich für Ihre Gesundheit nutzen können.

Spannend sind auch die Tipps zur Inhalation und die hintergründigen Erklärungen, warum herkömmliche Methoden, bis zur Bestimmung des Magnesiumspiegels, oft überholt sind.

Sie werden sehen, Magnesium kann in allen Lebensbereichen eine sinnvolle Ergänzung werden.

"Dr. Mark Sircus ist einer der besten Wissenschaftsautoren zu Gesundheitsfragen! Er ist einfach großartig, und ich möchte ihm helfen, seine wichtigen und wertvollen medizinischen Informationen zu verbreiten!" Dr. Garry Gordon

Neu im Sortiment **Transdermale Magnesiumtherapie** von Dr. Mark Sircus



412 Seiten hardcover

bei uns im Shop nur 22,95 Euro

**bestellen in unserem shop**

\* \* \* \* \*

## **Magnesium-Gel selbst gemacht**

~~~~~



Hochdosiert, es tropft nicht, klebt nicht - ideal für schwierige Körperpartien, z. B in Augennähe.

Magnesium Gel ist eine hervorragende Ergänzung und Alternative zum Magnesiumöl.

Es besteht aus der konzentrierten bzw. gesättigten Magnesiumchlorid-Lösung und einem natürlichen Gelbildner z.B. Stärke, Xanthan oder ähnlichem. Wir empfehlen Xanthan, da Maisstärke die Hautporen verkleben kann.

Durch seine somit einzigartige Zusammensetzung hat das Magnesiumgel eine reinigende und pflegende Wirkung auf die Haut. Für mich ist nach der Rasur das Gel hervorragend. Auch gegen Fältchen soll es sehr gut helfen.

Das Gel ist ideal für Massagen aller Art, ob zur Entspannung oder zum Sport.



Gleichzeitig wird durch den Massageeffekt die Aufnahme von Magnesium über die Haut ganz einfach verstärkt.

Und - Sie können es ähnlich wie das Magnesium Öl sehr einfach und preiswert aus den Magnesiumchloridflocken selbst herstellen.

Sie brauchen nur Magnesiumflocken, Wasser, ein wenig Xantan, bequemer Weise einen Mixer oder Schneebesen und ein Aufbewahrungsfäß für Ihr Magnesiumgel.

Wir haben Ihnen ein **Magnesium-Gel Starterset** zusammengestellt.



3 kg Magnesiumflocken

500ml Aufbewahrungsdose, 50 ml Dose, 30 g Xanthan, eine Braunglasflasche mit Sprühkopf

plus Herstellungsanleitung

nur 15,95 Euro

bestellen in unserem shop

alternativ ein **Magnesium-Profi Komplettsset**



Fachbuch Magnesiumtherapie von Dr. Sircus plus

1 kg Magnesiumflocken

500ml Aufbewahrungsdose, 50 ml Dose, 30 g Xanthan, eine Braunglasflasche mit Sprühkopf

plus Herstellungsanleitung

nur 29,95 Euro

bestellen in unserem shop

Zum Geleit

~~~~~



### Seelenglück

Unsere Seele braucht ein Gefährt, etwas mit dem sie sich sichtbar macht und in dieser Dimension wirken kann. Das ist unser Körper.

Ähnlich wie wir morgens und abends unser Hemd, Bluse, Rock oder Hose an- und ausziehen, kann unsere Seele mit unserem Körper agieren. Wir waschen bügeln, hegen und pflegen unsere Kleidung. Wir schauen in den Spiegel und sagen uns, schön siehst du aus oder kenn ich dich überhaupt :-) !

Körper und Seele sind unser eigenes, ganz persönliches Paar. Sind wir in uns in Harmonie sind wir wohlauf. Dann sind wir in uns selbst., Andere würden es als gesund bezeichnen.  
Nur in einem gesunden Körper kann die Seele wirken.

Wir brauchen unseren Körper. Und unser Körper braucht die Nahrung von Mutter Erde. Denn nur dann, wenn der Körper mit allem versorgt ist, besitzt er auch die Möglichkeit durchlässig zu sein gegen alle Einflüsse von außen, weil erst dann die Seele, unser wahres Selbst, mehr und mehr Platz im Körper einnehmen kann.

Auf eine Glück erfüllte Zeit. Alles Gute für Ihre Gesundheit :-)

Ihr Thomas Ammon

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen. Nutzen Sie unseren kostenlosen Newsletter mit spannenden Themen unter [www.omkara-verlag.de/newsletter.htm](http://www.omkara-verlag.de/newsletter.htm)

IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Hörstener Weg 6 25588 Mehlbek Tel.: 04892 940 4776 Alle Rechte vorbehalten. Abdruck - auch Auszugsweise - nur mit vorheriger Genehmigung.

\*\*\*\*\*

