

Magnesium – Schlüsselmineral für unsere Gesundheit

Was wäre, wenn es einen Stoff gäbe, der – sofern er in ausreichender Menge im Körper vorhanden wäre – dazu beitragen könnte, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Depressionen, Migräne, Schlafstörungen, Osteoporose, Krämpfe, regel- und Wechseljahresbeschwerden sowie Übergewicht zu vermeiden, zu lindern und zu helfen sie zu beheben? Und wenn er uns gleichzeitig auch noch mehr Energie, Leistungskraft und Vitalität verleihen könnte? Sie finden diese Wunschvorstellung übertrieben und unrealistisch? Diesen Stoff gibt es wirklich und das hier skizzierte Wirkungsspektrum ist nur ein Ausschnitt dessen, was er tatsächlich zu leisten vermag. Die Rede ist von Magnesium, einem Mineral, das an allen Vorgängen im Körper beteiligt ist oder sie erst ermöglicht.

Magnesium nimmt in unserem Körper eine Schlüsselstellung ein. Viele andere Mineralstoffe können ihre Wirkung nur dann entfalten, wenn ausreichend Magnesium zur Verfügung steht. Ob Energiegewinnung oder Hormonproduktion – Magnesium ist praktisch an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Ohne Magnesium läuft nichts. Dementsprechend gravierend wirkt sich ein Mangel an Magnesium im Körper aus.

In letzter Zeit häufen sich Posts auf facebook, die gegen „transdermales Magnesium“ in Schrift, Bild und Ton tendieren. Mir könnte es eigentlich egal sein. Denn ich weiß wie mir Magnesium als Fuß-, Vollbad oder Öl hilft. Da kann erzählt werden, was da will. Aber ich musste feststellen, dass es Nutzer von Magnesium gibt, die durch gekonnte Aufzeichnungen in Bild und Ton, sowie gekonnte Darstellung rhetorischer und psychologischer Art, Nutzer ins Wanken kommen lassen und diese ihr hilfreiches Magnesium in Form von Fuß-, Vollbädern oder Öl begannen, sehr in Frage zu stellen.

Daher habe ich mich entschlossen zu reargieren und das Ergebnis auf facebook zu posten, damit ein sehr hilfreiches Mittel nicht zum Teil in Verruf gerät. Details und Infos sind in den Dateien meiner unten bezeichneten magnesiumgruppe einsehbar.

Zu allererst möchte ich bemerken, dass Magnesium nicht in vielen Gramm vom Körper aufgenommen wird. Weder oral, noch transdermal. Sondern in Milligramm, mg.

Daher sind Tests irrelevant, in denen das Magnesium im Wasser vor und nach einem Fußbad gewogen wird. Auch der Magnesiumgehalt im Blut ist durch eine Blutabnahme irrelevant, da etwa 1 Prozent des Magnesiums des Körpers, sich sowieso im Blut befindet. Und dieses eine Prozent wird hartnäckig festgehalten.

Die einzige, aber aufwändige Bestimmung, ist die Bestimmung des Magnesiumgehaltes IN DER ZELLE oder ein Haartest.

Magnesium ist ein sogenannter essenzieller Mineralstoff, das heißt, der Körper kann ihn nicht selbst herstellen. Mengenmäßig steht er an vierter Stelle der Mineralstoffe im menschlichen Körper. Da kein Vorrat angelegt wird, müssen wir täglich Magnesium in ausreichender Menge – mit der Nahrung oder in anderer Form – aufnehmen, um alle Körperfunktionen aufrechtzuerhalten und gesund zu bleiben. 25 bis 28 Gramm Magnesium finden sich insgesamt im menschlichen Körper. Diese relativ kleine Menge lässt sich auf zwei Kaffeelöffel verteilen, und doch gerät ohne sie alles aus dem Gleis. Etwa 60 Prozent davon befinden sich als Depot in den Knochen, rund 39 Prozent verteilen sich auf die Organe. Im Blut ist etwa ein Prozent Magnesium enthalten. Dieses eine Prozent in den roten Blutzellen verteidigt der Körper hartnäckig – und greift dafür auf alle vorhandenen Depots zu. Die üblichen Bluttests sind daher wenig geeignet, um einen Mangel festzustellen. Der größte Anteil befindet sich in den Zellen, nur ein kleiner Teil in den Zellzwischenräumen. Besonders viel Magnesium findet sich im Herzen und in der Muskulatur. Die für die verschiedenen Körperfunktionen benötigte Menge wird vor allem von der Muskulatur ins Blut abgegeben. Hormone, Nieren und Darm steuern ebenfalls die magnesiummenge, indem sie den Mineralstoff entweder ins Blut zurückbringen oder ein Zuviel ausscheiden.

Alle körperlichen Vorgänge bauen auf den Zellen auf. Ohne Magnesium könnte kein Zellstoffwechsel stattfinden, und das „Licht des Lebens“ würde erlöschen. Die Zellen könnten nicht mehr entgiften. Die fundamentalen Vorgänge der Zellteilung, der Eiweißsynthese, sowie der Verwertung von Fetten und Kohlehydraten gehen unter Mitwirkung von Magnesium vor sich, ebenso die Bildung spezieller Enzyme, die gebraucht werden, damit der Körper entgiften kann. Die Energieproduktion käme sonst zum Erliegen. Ein Mangel würde fast jedes System im Körper betreffen; daher verwundert es nicht, dass Magnesium einer der wichtigsten Mineralstoffe ist, der für eine zusätzliche tägliche Gabe in Erwägung gezogen werden sollte.

Da Magnesiummangel besonders die Weichgewebe betrifft, in denen auch die höchste Konzentration vorhanden ist, betrifft ein starker Magnesiummangel besonders das Gehirn und das Herz. Verwirrtheit, Desorientierung, Depressionen bis hin zu Halluzinationen sind die Folge. Alle Symptome verschwinden schnell, wenn Magnesium – in der richtigen, für den individuellen Menschen verwendbaren Form – gegeben wird.

Fehlt Magnesium, wird Kalzium zum einen in größerem Umfang mit dem Urin ausgeschieden. Zum anderen lagert es sich an problematischen Stellen wie den Adern an. Auf diese Weise führt ein Mangel indirekt zu Zahnverfall, schlechtem Knochenmaterial und zu Osteoporose. Knochenbrüche heilen langsamer. Hinzu kommt, dass wir meist nur die Hälfte des in der Nahrung enthaltenen Kalziums aufnehmen, sodass nebeneinem Magnesiummangel auch leicht ein Kalziummangel entstehen kann. Die Lösung liegt jedoch nicht darin, einfach nur mehr Kalziumergänzungsmittel zu nehmen, vor allem nicht, wenn es sich um synthetische Präparate handelt. Immer mehr Forscher weisen darauf hin, dass eine Kalziumaufnahme ohne eine gleichzeitige Erhöhung der Magnesiumdosis zu Verkalkung und Steinbildung führt. Betroffen sind vor allem die Arterien, die Nieren und die Gallenblase sowie die Muskeln und das Brustgewebe, in denen Verhärtungen entstehen. Die internationalen Angaben zur Kalziummenge, die täglich zugeführt werden soll, sind uneinheitlich. In den USA werden 1200 Milligramm täglich zusätzlich zur Menge, die über die Ernährung aufgenommen wird empfohlen. Frauen über 50 sollen täglich 1500 Milligramm zusätzlich zuführen. In Großbritannien liegt die Empfehlung bei 700 Milligramm täglich, während die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nur 400 bis 500 Milligramm täglich empfiehlt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 800 bis 1000 Milligramm insgesamt. Wenn Sie ihre Kalziummenge bemessen, sollten Sie daran denken, dass viele Nahrungsmittel Kalziumzusätze enthalten können, zum Beispiel Orangensaft, Sportgetränke und Frühstücksflocken.

Die offiziell von der RDA empfohlene tägliche Menge für Magnesium liegt bei 300 bis 400 Milligramm. RDA ist die Abkürzung für „Recommended Dietary Allowances“. Die RDA erstellt Richtlinien für die Mindestaufnahme von Substanzen, mit denen ein Mangel verhindert werden soll. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 300 bis 400 Milligramm Magnesium pro Tag für Jugendliche und Erwachsene. Viele Fachleute sind jedoch der Meinung, dass diese empfohlenen Mengen nicht ausreichend sind für optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die anerkannte Magnesiumforscherin Dr. Mildred Seelig kam nach 40 Jahren intensiver Beschäftigung mit dem Mineralstoff zu dem Ergebnis, dass der Bedarf bei Erwachsenen zwischen sieben und zehn Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht liegt. Schwangere und stillende Frauen brauchen bis zu 15 Milligramm. Bei Kindern und Jugendlichen in der schnellen Wachstumsphase kann der Bedarf auf 15 bis 30 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht ansteigen. Nur Erwachsene mit einem geringen Gewicht kommen folglich mit der empfohlenen Menge von 200 bis 400 Milligramm täglich aus. Je nach Körpergewicht kann die benötigte Menge auf 700 bis 800 Milligramm und mehr ansteigen, unter Stressbedingungen auch auf das Doppelte. Der tägliche Magnesiumbedarf erhöht sich außerdem, wenn Krankheiten vorliegen, eine hohe Gehirnleistung durch intensive Konzentration gefordert ist, in der Schwangerschaft, durch Sport und generell bei starkem Schwitzen. Wer raucht und gern Alkohol trinkt, braucht ebenfalls mehr Magnesium, sowie jeder, der eine erhöhte Kalziumzufuhr hat. Ein Magnesiummangel hat Auswirkungen auf alle Körpersysteme.

Zu vergleichbaren Ergebnissen kommt Dr. Carolyn Dean. Seit mehr als 30 Jahren forscht und publiziert die Ärztin, Naturheilkundige und Ernährungswissenschaftlerin unter anderem zu Magnesium. In ihrem Buch „*The Magnesium Miracle*“ schreibt sie: „Die empfohlene tägliche Magnesiummenge (Recommended daily Allowance, RDA) liegt zwischen 350 und 400 Milligramm pro Tag, was gerade einmal genug ist, um einen gänzlichen Mangel abzuwenden. Aber für eine optimale Gesundheit und für die 22 Zustände, die durch einen Magnesiummangel ausgelöst werden, wird vermutlich doppelt so viel Magnesium gebraucht. Eine der besten Quellen ist Kelp, aber ein Esslöffel hat nur etwa 30 Milligramm. Ein Esslöffel Mandeln enthält 33 Milligramm. Weil wir mit hoher Wahrscheinlichkeit noch nicht einmal annäherungsweise genügend Magnesium aufnehmen, müssen wir uns auf die Suche nach Magnesiumergänzungsmitteln machen.“

Ähnlich lautet die Empfehlung des Neurochirurgen Dr. Norman Shealy, der immer mehr Ernährungswissenschaftler folgen: 750 Milligramm Magnesium täglich ist eine Dosis, die dem tatsächlichen, durchschnittlichen Bedarf deutlich näherkommt. Neben anderen Vorteilen sprechen auch die empfohlenen höheren Dosen für Magnesiumöl, denn eine so hohe orale Gabe könnte die Verdauung belasten, Durchfall

hervorrufen und letztlich doch nicht aufgenommen werden. Außerdem sind die unterschiedlichen Angaben verwirrend für jeden, der Orientierung sucht. Dieses Problem kann mit äußerlich angewendetem Magnesium von Magnesiumöl leicht umgangen werden, da die Dosierungsfrage nicht so heikel ist wie bei der Einnahme. Falls keine Gegenanzeigen vorliegen, wird ein eventueller Überschuss einfach über den Urin ausgeschieden.

Dr. Mark Sircus schreibt folgendes:

„Die transdermale Gabe ist der beste Weg, um Magnesium auf der Zellebene aufzufüllen. Jede Zelle im Körper badet darin und wird durch Magnesium genährt. Selbst die DHEA-Werte werden laut DR. Norman Shealy aufgefüllt.“

Magnesiumöl ist eine Darreichungsform, die mit einem unschlagbaren Vorteil aufwarten kann: Aufgetragen auf die Haut, kann Magnesium vollständig aufgenommen werden. Zahlreiche Studien und die jahrzehntelange Anwendung durch Magnesiumspezialisten wie Dr. Carolyn Dean, Dr. Norman Shealy und Dr. Marc Sircus zeigen, dass Magnesiumöl die höchste Wirksamkeit bietet. Bei der innerlichen Aufnahme, gleich ob durch Nahrungsmittel oder Magnesiumpräparate, wird immer nur ein gewisser Prozentsatz des Magnesiums aufgenommen, über die Haut sind dagegen nahezu 100 Prozent möglich.

Magnesiumöl besteht aus 31 Prozent Magnesiumchlorid in Verbindung mit 69 Prozent Wasser.

Es ist eine Salz-Wasser-Lösung mit einer Konsistenz, die sich ölig anfühlt, ohne ein Öl zu sein. Bei dieser prozentualen Verteilung handelt es sich um eine gesättigte Magnesiumchloridlösung.

In der Ausgangssubstanz, dem Magnesiumchlorid, sind 11,8 Prozent reines Magnesium enthalten. Der Rest besteht aus 88,2 Prozent Chlorverbindungen.

Rechnet man den Gehalt in reines Magnesium pro Gramm Magnesiumchlorid um, ergibt sich folgende Tabelle:

- 1 g Magnesiumchlorid enthält rund 120 mg reines Magnesium.
- 3 g Magnesiumchlorid enthalten rund 360 mg reines Magnesium.
- 6 g Magnesiumchlorid enthalten rund 620 mg reines Magnesium.

Das zeigt, dass das in Umlauf gebrachte Video, das beweisen soll, dass die Haut kein Magnesium aufnimmt, irrelevant ist und man dort von vollkommen falschen Voraussetzungen ausgegangen ist. Dadurch kann es nur einem Zweck dienen, die Menschen irre zu machen und sie von der Anwendung von Magnesiumchlorid mittels Fußbäder, Vollbad und Öl, abzubringen. Hiermit ist das Video widerlegt.

Magnesiumchlorid wird durch Verdampfen von Meerwasser gewonnen. Es handelt sich also um eine vollständig natürliche Substanz. In manchen Gegenden hat das Meerwasser einen besonders hohen Gehalt an Magnesium. Besonders reich sind das Tote Meer und das Zechsteinmeer, das vor etwa 250 Millionen Jahren ausgetrocknete. Die darin enthaltenen Mineralstoffe haben sich – getrennt in unterschiedliche Schichten – abgelagert. Neue Technologien ermöglichen es heute, diese tief im Boden befindlichen Schichten zu erreichen und die Magnesiumchloridlösung abzubauen. Zechstein-Magnesiumöl hat eine außergewöhnliche Reinheit und kann ohne jede weitere Verarbeitung als gebrauchsfertige Lösung angeboten werden.

Der Mineralstoff Chlorid kommt in der Natur nur in Verbindung mit anderen Elementen, wie zum Beispiel Magnesium vor. Am bekanntesten ist Natriumchlorid, also Kochsalz. Im Körper haben die Chloride wichtige Aufgaben: Sie regulieren den Flüssigkeitsstrom zwischen den Zellen, werden gebraucht, um das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, unterstützen die Entstehung und Weiterleitung von Nervenimpulsen und sind an der Gewebespannung und Muskelarbeit beteiligt. Trägt man Magnesiumöl auf die Haut auf, bleibt ein leicht salziger Film zurück, während die Magnesiumionen ($MgCl_2$, Mg^{++} , positiv geladene Ionen) über die Haut aufgenommen werden. Wenn wir im Meerwasser baden, befinden wir uns übrigens in einer Chloridlösung, die sehr konzentrierter ist als die von Magnesiumöl. Lässt man das Meerwasser danach auf der Haut, bleibt nach dem Trocknen ebenfalls eine Salzsicht zurück, die jucken oder Hautreizungen hervorrufen kann. Bei Magnesiumchlorid ist dies nicht so stark der Fall. Manche

Hautstellen reagieren empfindlicher auf das Salz, andere kaum oder gar nicht. Außerdem kann es nach 20 Minuten abgewaschen werden.

Wichtig zu wissen: Die äußerliche, transdermale Anwendung verbessert die innerliche Aufnahme von Magnesium. Im Gegensatz zu Magnesiumpräparaten, die eingenommen werden, wirkt äußerlich angewendetes Magnesiumöl auch in höheren Dosen nicht abführend. Magnesiumöl kann in vorgefertigter Form gekauft oder selbst hergestellt werden.

Die allseits bekannte Form, Magnesium zum Einnehmen, gibt es überall zu kaufen, von der Apotheke bis zum Drogeriemarkt. Nur wenige wissen allerdings, dass es verschiedene Arten von Magnesium gibt. Magnesiumoxid zum Beispiel ist sehr preiswert und wurde deshalb oft in Produkten verarbeitet. Es wird aber schlecht vom Körper aufgenommen – laut Untersuchungen kommen nur etwa vier Prozent im Organismus an, der Rest wird ausgeschieden, ein Grund, aus dem sich Magnesiumoxid als Abführmittel eignet. Magnesiumcarbonat und Magnesiumcitrat werden besser aufgenommen, können jedoch mit Magnesiumöl nicht mithalten. Das Gleiche gilt für die weiteren oralen Magnesiumformen. Hinzu kommt, dass vielen Magnesiumprodukten weitere Mineralstoffe, Nährstoffe oder Vitamine, oft in synthetischer Form, zugefügt werden. Wie in allen Kombinationen kann der Verbraucher hier nicht frei entscheiden, wie viel er von welchem Zusatzstoff einnehmen möchte oder auch nicht.

Die Magnesiumaufnahme im Magen-Darm-Trakt ist grundsätzlich problematisch, weil Magnesium ein sehr reaktionsfreudiges Mineral ist und in der Konkurrenz mit anderen Mineralstoffen häufig auf den letzten Platz verwiesen wird. Hohe Konzentrationen von Kalzium, Phosphor, Protein, Fett und ein Mangel an den Vitaminen B1 und B6 behindern die Resorption. Auch Alkohol, Phytinsäure im Getreide, Tannine in schwarzem und grünem Tee, Oxalsäure im Spinat, um nur einige Beispiele zu nennen, wirken sich hemmend auf die Magnesiumaufnahme im Darm aus. Aus Nahrungsmitteln werden unter optimalen Bedingungen maximal 60 Prozent aufgenommen, mit Magnesiumöl können dagegen bis zu 100 Prozent aufgenommen werden, je nachdem, ob die Haut frisch gereinigt ist oder die Durchlässigkeit durch Schweiß, Öle und Cremes reduziert wird.

Magnesiumchlorid eignet sich besser für die Einnahme als andere Formen von Magnesium, da es als Elektrolyt fungiert und sich im Magen mit Wasserstoff verbindet und Salzsäure herstellt. Dies dient als kraftvolles Verdauungsenzym für die Aufspaltung von Eiweißen, sorgt für die Aufnahme weiterer metallischer Mineralstoffe und die Aktivierung des Intrinsicfaktors, eines Glykoprotein, dass für die Aufnahme von Vitamin B12 gebraucht wird.

Andere Magnesiumsalze wie Magnesiumoxid Magnesiumcarbonat müssen im Körper zuerst in Chlorid umgewandelt werden, um aufgenommen werden zu können. Dazu muss zusätzliche Salzsäure produziert werden. Bei älteren Menschen, oft jedoch auch schon in jüngeren Jahren, wird häufig nicht mehr ausreichend Magensäure produziert, vor allem, wenn chronische Erkrankungen bestehen.

Die Forschung sagt zu Magnesiumchlorid (Magnesiumöl) folgendes:
Das Problem ist die Magnesiumresorption, ebenso wie der Magnesiummangel in unserer Nahrung. Die Böden sind in allen Ländern der Welt außer in Ägypten so sehr bewirtschaftet worden, dass sie nun magnesiumarm sind. ... Außerdem wirken Magnesiumsalze abführend, sodass sie alle einen schnelleren Durchsatz im Darm auslösen können. Magnesium muss langsam den Verdauungstrakt passieren. Wenn die Durchlaufzeit unter zwölf Stunden liegt, ist es unwahrscheinlich, dass Magnesium gut aufgenommen wird. So Dr. Norbert Shealy.

Dr. Norbert Shealy, der Gründer der *American Holistic Medical Association*, ist einer der Magnesiumpioniere und Verfechter der äußerlichen Magnesiumanwendung. In einer viel zitierten Studie wies Dr. Shealy nach, dass sich der Magnesiumspiegel in den Zellen bei der transdermalen Anwendung innerhalb von vier bis sechs Wochen normalisierte, während es bei der oralen Magnesiumgabe sechs bis zwölf Monate dauerte. Auch weitere Werte verbesserten sich, wie das Verhältnis zwischen Magnesium und Kalzium, Phosphor und Kalzium, Magnesium und Phosphor, Kalium und Kalzium sowie Magnesium und Kalium.

2010 konnten Watkins und Josling in einer Studie zu transdermalem Magnesium ebenfalls eine deutliche Wirkung nachweisen. Die Teilnehmer trugen zwölf Wochen lang Magnesiumöl auf die Haut auf. Anhand von Haaranalysen vor und nach der Anwendung zeigte sich bei 89 Prozent der Teilnehmer ein durchschnittlicher Anstieg des Magnesiumwertes von 59,7 Prozent. Alle Teilnehmer wiesen außerdem ein verbessertes Kalzium-Magnesium-Verhältnis auf.

Weitere Untersuchungen wie die des französischen Arztes Professor Delbet zu innerlichen Anwendungen zeigen, dass Magnesiumchlorid das Immunsystem stark anregt – die Phagozytose stieg um 333 Prozent, was bedeutet, dass die weißen Blutzellen nach der Einnahme von Magnesiumchlorid mehr als dreimal so viele Mikroben vernichten konnten als zuvor. Damit zeigt sich Magnesiumchlorid als geeignet, um eine Vielzahl von Erkrankungen zu bekämpfen. Dieses Ergebnis veranlasste Professor Delbet, seinen Patienten mit Infektionen einen oder mehrere Tage vor einer geplanten Operation Magnesiumchlorid zu verabreichen, und er stellte fest, dass sich Stimmung und Kraft deutlich verbesserten. Auch bei Colitis und Gallenblasen- sowie Gallengangentzündung erzielte Delbet sehr gute Erfolge. Weitere Behandlungen ergaben Verbesserungen bei Parkinson, Alterstremor, Muskelkrämpfen, Akne, Ekzemen, Psoriasis, Warzen, Juckreiz verschiedenen Ursprungs, und Frostbeulen. Haare und Nägel wurden gesünder und stärker, typische Altersbeschwerden wie die Vergrößerung der Prostata, Durchblutungsstörungen in Körper und Gehirn, Allergien wie Heuschnupfen, Asthma, Nesselsucht und anaphylaktische Reaktionen wurden gemildert oder verschwanden. Tests, die Professor Delbet an Labortieren vornahm, zeigten, dass sich das Fortschreiten von Krebserkrankungen verlangsamte. Selbst bei Schlangenbissen zeigte sich Magnesiumchlorid erfolgreich, und die Versuchstiere blieben am Leben. Epidmiologische Studien – Studien, in denen ein möglicher Zusammenhang zwischen Gesundheitsfolgen, wie zum Beispiel Krebs, und einer Ursache, zum Beispiel Magnesiummangel, untersucht wird – bestätigten Professor Delbets Ergebnisse und belegten, dass Krebs in Gegenden mit magnesiumreichen Böden seltener auftritt.

Überraschende Erfolge verzeichnete auch der Landarzt Dr. A. Neveu, dem es gelang, mit Magnesiumchlorid mehrere an Diphtherie erkrankte Patienten innerhalb von zwei Tagen zu heilen. 15 Fälle von Kinderlähmung wurden ebenfalls innerhalb von Tagen geheilt, wenn die Behandlung sofort oder innerhalb der ersten Monate begonnen wurde, in denen Lähmungserscheinungen auftraten. Auch Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Emphyseme, Rachenkatarrh, Mandelentzündungen, Heiserkeit, grippale Infekt, die Virusgrippe, Influenza, Keuchhusten, Masern, Röteln, Mumps, Scharlach, Vergiftungen, Gastroenteritis, Furunkeln, Abszesse, Nagelbettentzündung, Wundinfektionen und Osteomyelitis sprachen auf Magnesiumchlorid an. Dies ist nur eine kleine Auswahl an Untersuchungen, die die einzigartige Wirkung von Magnesiumchlorid belegen, äußerlich als Magnesiumöl, Fuß- oder Vollbad angewandt oder in Form Magnesiumchlorid eingenommen.

Es gäbe jetzt noch vieles, über das sich zu schreiben lohnen würde. Über Fußbäder, Vollbäder, Herstellung von Magnesiumöl, Dosierung und Anwendung, ob innerlich oder äußerlich, Gegenanzeigen, Magnesiumwickel, über die Aufnahme über die Haut, vielerlei Anwendungsbeispiele, ect, ect. Dies würde allerdings den hier gegebenen Rahmen sprengen und wird an anderer Stelle geschehen, oder sie lesen selbst nach und informieren sich selbst. Einfacher noch, Sie schauen in unserer Facebookgruppe vorbei. Dort ist in den Dateien alles beschrieben und unsere Admins beantworten gerne Ihre Fragen.

Magnesium – transdermal, oral, Öl, Wickel
<https://www.facebook.com/groups/185551905147303/>

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Gesundheit

Ihr

Michael Siebentritt

Quellennachweis:

- Bergasa, Prof. Ana Maria Lajusticia: Die Erstaunliche Wirkung von Magnesium, Steyr 1990
- Bourke, Barbara/Last, Walter: Magnesiumchlorid-Gesundheitsfördernder Jungbrunnen, in NEXUS Magazin 20 Dezember 2008/ Januar 2009
- Dean, Dr. carolyn: The Magnesium Miracle, 2006
- Gilgen, Hans: Magnesiumchlorid: Arthrose und Osteoporose sind heilbar!, in ZeitenSchrift Nr.65, 2010
- Hamann Brigitte: Magnesiumöl – Das Wundermittel einfach effektiv über die Haut einnehmen. Kopp-Verlag 2015
- Hendel, Dr. Barbara: Das Magnesiumbuch, Kirchzarten bei Freiburg 2014
- Seiler, David: Magnesiumöl wirkt wunderbar über die haut!, in ZeitenSchrift Nr. 81, 2015
- Shealy, Dr. Norman: Holy Water, Sacred Oil; the Fountain of Youth, Fair Grove, MO, USA, 2000
- Sircus, Dr. Marc: Transdermal Magnesium Therapy, Bloomington, IN; USA; 2011
- Ulmer, Günther Albert: MaCa. Biogenes Magnesium und Kalzium: Hoffnung bei Arthrose, Osteoporose, Stress und Altersbeschwerden, Tuningen 2010