

Informationen zu natürlichem Magnesiumchlorid

Nehmen Sie Magnesium in einer besonders reinen und vom Körper schnell verwertbaren Form ein. Als luftgetrocknetes Magnesiumchlorid vom Toten Meer.

Brauche ich Magnesium?

Ja, und zwar lebenslang- ausser Sie leben am ungarischen Plattensee oder in den Dolomiten und ernähren sich vorwiegend von Gemüse, das in den dortigen magnesiumreichen Böden gewachsen ist. Alle übrigen Böden weisen durch die jahrzehntelange Düngung mit Kunstdünger und Intensivbewirtschaftung Magnesiummangel auf, was sich auch aufs dort gewachsene Gemüse und Getreide überträgt.

Wieviel Magnesium soll ich einnehmen?

Der Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen von 60 bis 70 Kilo Gewicht beträgt heute 800 Milligramm. Es bedürfte einer minutiösen Planung der Menüzusammenstellung, um auch nur annähernd diese Zahl zu erreichen.

Erwachsene sollten mindestens 300mg (entsprechend einem 20ml Gläschen Magnesiumchlorid-Sole) pro Tag einnehmen.

Erwachsene ab 50 Jahren sollten möglichst am Abend noch ein halbes bis ein ganzes Gläschen nehmen. Schwangere benötigen bis zu 1500mg pro Tag. Kinder pro 10 Kilo Körpergewicht rund 5ml. Bei einem 28kg schweren Kind entspricht dies 14-15ml. Bei zu hohen Dosen kann es zu Durchfall kommen.

Am besten setzen Sie eine Liter Glasflasche mit Wasser und ca. 33 Gramm (vier Teelöffel) Magnesiumchlorid an und trinken jeden Morgen/Abend die angegebenen Mengen. Ein Liter reicht für 50 Magnesiumgaben.

Tipp: Gegen Zahnstein 30 Sekunden lang mit Magnesiumsole den (sauberen) Mund spülen.

Was ist natürliches Magnesiumchlorid?

Qualitativ sehr hochwertiges Magnesiumchlorid entsteht in grossen Verdunstungsbecken am Süd-Ende des Toten Meeres. Die Sonne trennt beim Austrocknungsprozess ein Element vom anderen, und ständige Messungen gewährleisten, dass die unterschiedlichen Salze sauber getrennt werden.

Der Herstellungsprozess ist ein natürlicher Vorgang und beruht auf dem Prinzip der unterschiedlichen Zeiten zur Kristallisierung und zum Teil auf den verschiedenen spezifischen Gewichten der verschiedenen Mineralien im Meerwasser. Ständige Kontrollen gewähren eine gleichbleibende Magnesiumchlorid-Qualität.

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 600mg (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. Der menschliche Körper enthält rund 25kg Magnesium, wovon 30% in den Muskeln und 60% in den Knochen gespeichert sind. Der Kalziumgehalt dagegen ist wesentlich höher. Das verleitet dazu, anzunehmen, dass wir mehr Kalzium zu uns nehmen sollten wie Magnesium. Das ist der grosse Irrtum vieler Ernährungsexperten, denn sie beachten nicht, dass die beiden Elemente Antagonisten sind. Zu viel lösliches Kalzium in der Nahrung vermindert, dass der Körper Magnesium aufnehmen kann. Das aufgenommene Kalzium wird dann, weil es nicht gebraucht werden kann, an Orten abgelagert, wo es nicht hingehört: Im Gehirn (dann spricht der Laie von „verkalktem“ Gehirn); in der Lunge (Frau Prof. Maria Bergasa beschreibt in ihrem Buch ein Extrembeispiel von einer zu 7/8 verkalkten Lunge und deren Entkalkung mit Magnesiumchlorid innerhalb eines halben Jahres; in den Nieren als Nierensteine, in den Arterien (Arteriosklerose); als Knochen- und Knorpelwucherung (sog. Überbeine); im Muskelgewebe, wo es Schmerzen bewirkt (z.T. Weichteilrheuma). Im Extremfall führt es zu Osteoporose, obwohl alles gut gemeint war mit dem vielen eingenommenen Kalzium.

Mit zusätzlich zu einer Vollwerternährung eingenommenem Magnesium von 300-600 mg pro Tag werden die Ablagerungen nach und nach abgetragen. Vollwerternährung heisst: Vollkornprodukte wie Rohreis, braune Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot, Fisch, Bio-Eier, Bio-Früchte, Bio-Gemüse, wenn möglich aus der Region und möglichst frisch und naturbelassen!

Magnesium Sole – reines Magnesiumöl ohne Zusätze (fine Magnesiumöl).

Zusammensetzung: Wasser, Magnesium Chlorid (ca. 30%) - gewonnen aus Meerwasser (Zechstein)- in natürlicher Matrix mit anderen Mineralien. - Bitte sicher vor Kinderhänden aufbewahren. Nicht in die Augen oder andere empfindliche Bereiche bringen! Magnesium Sole ist kein Arzneimittel. *Produkt ist energetisch optimiert.* - *Hersteller: Klasse Leben Ltd., Deutschland.*

Magnesium Sole

Eine Sole ist eine mit Mineralien gesättigte Lösung. Die wertvollen Mineralien in MagnesiumSole entstammen einem unterirdisch gelegenen Tiefenmeer, dem Zechsteinmeer in Europa weltweit besten Quelle, die wir derzeit kennen. Durch diese besondere Herkunft - vor den Unachtsamkeiten unserer Zivilisation bewahrt, enthält Magnesium Sole rund 30% Magnesiumchlorid (Mg Cl₂) – nicht isoliert oder ‚im Labor hergestellt‘, sondern – natürlicher Herkunft in ursprünglicher Mineralien-Matrix. Evolutionäre Vorgänge vor schätzungsweise 150–200 Mio. Jahren (Zechsteinzeit) lassen uns heute dort ein außergewöhnliches Vorkommen wertvollen, reinen konzentrierten Zechstein-Meerwassers bis ca. 1.200 Meter unter der Erdoberfläche vorfinden. Die Mineralien in MagnesiumSole sind somit von besonderer Reinheit und frei von Verunreinigungen.

In normalem Gebrauch sind 5-10 ml zum Einmassieren in die Haut bereits genug, um den entspannenden Effekt zu genießen. Mehr ist ebenfalls möglich, weil der Organismus nur soviel aufnehmen wird, wie er benötigt. Mit regelmäßigem Gebrauch (über 9-12 Wochen) kann der Körper Magnesium-Depots wieder aufzufüllen. - Einige Probleme einer Auffüllung der Depots durch Einnehmen von Magnesium als Nahrungsergänzung, lassen es reizvoller erscheinen, Magnesium wie eine Lotion über die Haut (transdermal) anzuwenden. So wird das Verdauungssystem nicht belastet und das Magnesium kann lokal z.B. bei Verspannungen oder in anderen regenerationsbedürftigen Körperzonen die Regeneration und Stärkung bedürfen angewendet werden und dort direkt lokal effektiv wirken.

Magnesium in seiner natürlichen Bindung an Chlor ist unserem Organismus in besonderer Weise vertraut; Magnesiumchlorid ist die ‚elementare‘ Form, in die andere Magnesiumverbindungen oft erst umgebaut werden müssen, um im Stoffwechsel Verwendung zu finden.

Anwendungsmöglichkeiten mit Magnesium Sole

Durch „transdermale Eigenschaften“, werden die Mineralsalze – insbesondere der hohe Magnesiumanteil über die Haut einfach in das Gewebe aufgenommen.

MagnesiumSole ist zur Anwendung – normalerweise unverdünnt - direkt auf der Haut geeignet. Viele unserer Anwender bevorzugen jedoch eine Verdünnung von 1:1 mit Wasser als angenehmere Anwendungsform.

Vielfältigste Verwendungsmöglichkeiten von Magnesium Sole finden Sie bitte bei Bedarf in Literatur mit Anwendungsvorschlägen zu ‚Magnesium-Öl‘ oder ‚transdermale Magnesium‘.

Mengenangaben zu Ihrer Orientierung:

Menge Magnesiumsole	enthält Magnesium	Anzahl Sprühstöße
5 ml (ein Teel.)	ca. 400mg	35 – 40
10 ml	ca. 800mg	70 - 80

Magnesiumchlorid besteht aus 11,8 Prozent Magnesium, an 88,2 Prozent Chlorid gebunden. 1g Magnesiumchlorid enthält 118mg Magnesium.

Empfehlungen:

einmassieren in die Haut	pro tägl. Anwendung 5 bis 10 ml / 35-80 Sprühstöße an Armen, Beinen, Füßen, Fußsolen, Schultern, Brust, Wirbelsäule ... - wie eine Lotion einmassieren.
Zähne putzen / in Zahnfleisch einmassieren - oder mit in die Zahndusche geben -	4-8 Tropfen aufsprühen oder auftropfen auf Zahnbürste (bei Verwendung von pulverförmigen Zahnreinigungsmittel wie Zahnsalz oder feinstem Vulkanerdepulver / Zeolith (Megamin, Klinovital, Froximun) o. ä. auf der Zahnbürste – lässt sich MagnesiumSole besonders ‚gut haftend‘ auftropfen.
Fußbäder	Beigabe von 50 ml (oder mehr) Temperatur angenehm warm (nicht heiß); Anwendungsdauer 20 Min. vorzugsw. abends vor dem Schlafengehen.
heiße Kompresse auf hartnäckige Verspannungen	leicht feuchten Waschlappen auf eine heiße Wärmflasche legen, eine Spur MagnesiumSole auf den Waschlappen gießen, dann sich, wie auf eine Fangopackung mit dem z.B. verspannten Kreuz/Nacken/Wirbelsäule darauf legen.
als Deodorant	2-4 Sprühstöße unter jede Achsel

Einige Tipps, wie Sie MagnesiumSole optimal aufnehmen und Verwertung des enthaltenen Magnesiums maximieren können.

- **Massage:** Zu besonderer Entfaltung kann die Wirkung von MagnesiumSole gebracht werden mit Massage vom Profi, einer Partnermassage oder einer intensiven Selbstmassage. Hier zeigt sich der ölige Charakter der Flüssigkeit sehr praktisch. MagnesiumSole wird reichlich unter der Massage auf die Haut gesprüht (oder flüssig aus der Hand eingerieben) und wie ein Massageöl un die Haut massiert. Massage regt nicht nur die Haut, sondern den Blutfluss, bis in das tieferliegende Gewebe an – dies erhöht deutlich Aufnahme und gute Verteilung des enthaltenen Magnesiums.
Fußmassage: Massieren Sie MagnesiumSole in die Haut unter den Füßen, hiervon profitiert der gesamte Körper.
- **Lieblingsduft:** MagnesiumSole enthält keinerlei Duftstoffe. Soweit Sie mögen, fügen Sie einen Tropfen gutes ätherisches Öl bei; *bitte keine einfachen Duftöle (künstlich!), sondern nur reines ätherisches Öl verwenden.*
- **Trockenbürsten:** Bürsten der trockenen Haut als tägliche Anwendung z.B. vor der Dusche wirkt vitalisierend. Jedoch vor einer Ganzkörperanwendung mit MagnesiumSole die trockene Haut zu bürsten, kann die Effizienz der Anwendung sehr gut steigern.
- **Warme Dusche oder Bad vorab:** In frisch gewaschene Haut zieht's leichter ein. Verständlich, dass Haut, von Fett(Ölen), Säuren und andern Stoffen gesäubert, die Salze in MagnesiumSole einfacher aufnehmen wird.

Hinweise:

- MagnesiumSole nicht in die Augen bringen! – sofort gut mit reichlich fließendem Wasser spülen.
- Auf verletzter oder sehr empfindlicher Haut kann MagnesiumSole, wie eine andere Salzlösung auch, Stechen oder Brennen verursachen. Hier einfach schnell mit klarem Wasser abwaschen. MagnesiumSole dann zur Anwendung bis 1:1 mit Wasser verdünnen.
- Rasierte Gesichtshaut oder Achselhöhlen können mit brennen reagieren! - (... trotzdem sich Magnesium Sole wunderbar als „Deo“ bewährt.)
- Sehr empfindlichen Personen (z.B. mit Neigung zu Hautausschlag, Allergien) raten wir, vorab mit einem Tropfen Magnesiumsole einen Sensibilitätstest in der Armbeuge durchzuführen, bevor sie Magnesium Sole großflächig auf ihre Haut bringen.
- Kinder können empfindlicher auf die Anwendung mit Magnesium Sole in konzentrierter Form reagieren. Bei sensibler Kinderhaut oder besonders empfindlicher Haut mit einer Verdünnung von 1:1 mit Wasser beginnen.
- Vor der Anwendung bitte keine Bodylotion oder anderes (Massage-)Öl verwenden. Solches sättigt die Haut, dass die Sole mit wertvollem Magnesium nur an der Hautoberfläche bleibt, anstatt tief einzuziehen..

Was Experten sagen:

“Magnesiumchlorid ist die Verbindung von Magnesium, die am leichtesten im menschlichen Stoffwechsel-System erkannt und verarbeitet wird - die selbe Form, wie sie auch in Meerwasser enthalten ist - jedoch finden sich heute noch immer wenige Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt, die diese Form enthalten. Und das einfache Geheimnis für die passende Handhabung und eine optimale Aufnahme von Magnesium ist, es äußerlich anzuwenden, d.h. über die Haut, - nicht als oral einzunehmende Ergänzung.“

Daniel Reid, Autor von "The Tao of Detox", - führende Autorität in Anwendung östlicher Medizin.

„Magnesiumchlorid ist ein zusammengesetzter Mineralstoff, der beim Verdunsten von Meerwasser gewonnen und für seine Fähigkeit geschätzt wird, Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, zahlreiche Krankheiten zu behandeln, den Alterungsprozess zu bekämpfen und Infektionen abzuwehren.“

- Barbara Bourke und Walter Last.

"Ich glaube, wir könnten mehr für die Gesundheit der Welt zu tun als wir uns vorstellen können, wenn wir vor allem Anderen die Magnesium und DHEA -Spiegel anheben. Wir alle sollten mit Hilfe des einfachsten, sichersten Weges, unser intrazelluläres Magnesium in einem normalen Bereich bringen."

- Dr. Norman Shealy, führender Experte alternativer Schmerztherapie, USA.

"... Um meine Zähne zu bewahren riet mir vor sechs Jahren ein vornehmer Zahnarzt, ich solle nach jeder Mahlzeit Bürste und Zahnseide verwenden und niemals zwischen den Mahlzeiten essen. Es tut mir leid dies zu sagen, ich hatte eine harte Zeit diesen Anweisungen zu folgen und die Ergebnisse waren entsprechend. Jetzt nutze ich Salzwasser anstelle fluoridhaltiger Zahnpasta, und dies hat geholfen. Sprühen von drei Pumpstößen Magnesiumchlorid hat eine dramatische Heilung und wahrscheinlich alkalisierende (basische) Wirkung gehabt. Mein ganzer Mund fühlt sich stärker an und mein Milieu im Mundraum behält über Stunden ein gesünderes Gefühl, auch wenn ich nicht ständig Zähne putze. "

- Dr. Mark Sircus, Ac., OMD, Autor: "Transdermal Magnesium Therapy".

Ein unglaubliches Heilmittel für unheilbare Krankheiten

Übersetzung eines Artikels vom 5.10.1985 von Pater Josef Schorr, S.J. Physik-, Chemie- und Biologielehrer in Brasilien

Dies ist ein volkstümlicher Artikel wie andere vorhergehende und behandelt vier Krankheiten, die mit **Magnesium-Chlorid** geheilt werden können.

Verkalkungen, Arthritis, Alterserscheinungen, Krebs

Da viele sich mehr dafür interessieren, wie sie vorgehen sollen, drehe ich dieses Mal die Reihenfolge um und füge die Erklärungen erst am Schluss an. Ich stütze mich dabei auf die Erläuterungen des spanischen Jesuitenpater Puig, der dieses Heilmittel vor kurzem entdeckt hat, weshalb es noch fast unbekannt ist. Übrigens ist es kein eigentliches Heilmittel, sondern ein Nahrungsmittel, wie Kochsalz und daher ist es so ohne weiteres in der Apotheke erhältlich.

Zubereitung der Magnesium - Chlorid - Lösung

100 Gramm Magnesium-Chlorid in 3 Liter Wasser auflösen (33 Gramm pro Liter) und es dann in einer Glasflasche aufbewahren (keine Plastikflasche benutzen).

1. Abkürzungen:

Mg. = Magnesium (Chlorid)

1 Dosis = ein Schnapsgläschen voll von der zubereiteten Lösung. Am besten nimmt man es gleich nach dem Aufstehen oder nach dem Kaffee. Nüchtern genommen ist es ein leichtes Abführmittel und wird dadurch sehr schnell wieder ausgeschieden.

2. Meine Geschichte:

Ich war praktisch ein Krüppel. Ich lege den Fall ausführlich dar, damit man weiss, worum es geht. Bereits vor 10 Jahren (ich war damals 61 Jahre alt) bemerkte ich öfters starke Stiche in der Lendengegend. Der Arzt stellte eine unheilbare Verknorpelung an der Wirbelsäule fest. Wenig später glaubte ich, es handle sich um Rheumatismus und ich wurde wieder fit mit Ketacil. Dabei habe ich ganz auf sie Verknorpelung vergessen! Jahrelang spürte ich auch eine ganz besondere Müdigkeit im rechten Bein, was ich mit meinen vielen Umherreisen in Verbindung brachte, da ich schon 48 Sprechfunkstationen in brasilianischen Bundesstaaten eingebaut habe.

Seit ca. 5 Jahren verwandelte dich die Müdigkeit in Schmerz, welcher - trotz aller Behandlungsarten - immer hartnäckiger wurde. Vor 2 Jahren dämmerte mir plötzlich etwas. Wenn ich in der Früh aufstand, dann spürte ich ein Krabbeln, das bis zu den Zehenspitzen hinunterging. Wenn ich mich niederbückte, dann hörte es auf. Beim Aufrichten fing es wieder an. Ich wiederholte es mehrere Male mit dem selben Ergebnis. Da wußte ich Bescheid. Diese Verknorpelung ist also immer noch vorhanden. "Beim geradestehen musste sie wohl auf den Ischiasnerv drücken, wobei sie beim Bücken nachlässt. Von da an verrichtete ich meine Arbeit - soweit wie möglich - im Sitzen. Es verging 1 Jahr, da vermochte ich nicht einmal mehr die Heilige Messe aufrecht zu zelebrieren.

Immer wieder schob ich eine Reise zur Insel Marajo (Amazonasmündung) hinaus, wo ich dringende Sprechfunkeinrichtungen fertig stellen sollte. Vor 6 Monaten habe ich mich dann doch auf die Reise gewagt, kam aber auf den schnellsten Weg zurück und ging sofort zu einem Spezialisten, welcher mir - wegen der Verknorpelung - Röntgenaufnahmen machen liess. Der Arzt schüttelte den Kopf: "Jetzt handelt es sich nicht mehr um eine Verknorpelung, sondern um ein ganzes Heer und zwar in allen Wirbeln. Sie sind schon alle verkalkt. Da ist nichts mehr zu machen!"

Trotzdem erhielt ich 20 Spritzen - die mir aber die Schmerzen kaum linderten - bis es soweit kam, dass ich nicht einmal im Bett schlafen konnte. Ich blieb sitzen, bis ich vor Müdigkeit fast vom Stuhl fiel. Da kam mir eine Idee, ich könnte mich im Bett so einrollen, wie es die Katzen tun. Das ging und ich wachte nur immer auf, wenn ich mich zu strecken versuchte. Zum Schluss konnte ich es in dieser Lage kaum noch aushalten. Und was nun?

Menschliche Hilfe war kaum mehr möglich. Da blieb nur noch Gott übrig! "Du hast jede Faser in meinem Körper gemacht... Schau jetzt her auf dein elendes Geschöpf. Du könntest doch sicher etwas unternehmen." So wie ich war, wollte ich unbedingt noch bis Porto Alegre zu einem treffen von ordenseigenen Wissenschaftlern.(Jesuiten). Dort sagte mir Pater Suarez ich sollte doch Magnesium-Chlorid einnehmen. Er zeigte mir ein Buch von Pater Puig - einem spanischer Jesuiten - der diese Zusammenhänge entdeckt hatte. Dessen Mutter war schon völlig verknorpelt und - durch dieses Salz wurde sie wieder bewegungsfähig wie ein Mädchen. Bei anderen Verwandten half es auch!

3. Meine Heilung:

Da habe ich sofort angefangen, jeden Tag eine Dosis von dieser Salzlösung zu nehmen. Nach einer Woche nahm ich vor dem Schlafengehen auch noch eine 2. Dosis. Immer noch musste ich eingerollt schlafen. Nach 20 Tagen wachte ich schmerzlos auf, obwohl ich ausgestreckt dalag. Aber umhergehen konnte ich nicht. Nach 30 Tagen glaubte ich zu träumen, als ich plötzlich aufstehen und gehen konnte.

Ich fühlte keinen Schmerz mehr. Ich fing an, wieder meinen Spaziergang in die Stadt zu machen. Ich bemerkte nur noch die Müdigkeit in meinem Bein, wie ich sie vor 10 Jahren spürte. 60 Tage danach merkte ich überhaupt nichts mehr, selbst wenn ich den ganzen Tag umherging. 3 Monate später fühlte ich mich ganz behendig. Jetzt sind 10 Monate vergangen und - ich bin genauso geschmeidig - wie eine Schlange. Ich hatte Gott gebeten, er solle doch etwas unternehmen. Er hat es viel besser mit mir gemeint, als ich es mir vorstellte. Man dachte schon daran, mir einen Herzschrittmacher einzubauen, da der Herzschlag unter 40 war. Dieser wurde wieder ganz normal. An der Prostata sollte ich auch operiert werden, doch spüre ich nichts mehr. Mit der Entkalkung wurde das Gehirn wieder frischer und das Nervensystem wieder ruhiger. Die Müdigkeit ist weg, ich weis gar nicht, was noch alles geschehen ist. Viele meinen, ich würde jetzt jünger aussehen. Das ist schon möglich. Ich besitze wieder eine unheimliche Lebensfreude. Deshalb fühle ich mich dem guten Gott verpflichtet, Sein Eingreifen zu veröffentlichen und diese langen Zeilen anderen Leidtragenden zu übersenden.

In den vergangenen 10 Monaten haben sich viele geheilt. Mehr als Tausend dürften das Magnesium-chlorid einnehmen. Drei Frauen, die nach langer Behandlungszeit nicht einmal mehr schlafen konnten, waren nach 15 Tagen vom Schmerz befreit und die Schwellungen waren weg. Sie waren so glücklich, dass sie sofort von der Beschreibung Abzüge machten und sie an andere Leidende verschickten.

4. Verkalkungen:

Die Arthritis kommt von der Harnsäure. Diese lagert sich in den Gelenken ab (Knie, Schultern, Ellbogen und ganz sichtbar an den Fingergelenken). Eine Dosis morgens und wenn nichts Anormales geschieht, nach 20 Tagen eine weitere Dosis beim Schlafengehen. Warum diese Vorsicht?

Bei dieser Krankheit sind die Nieren oft schon überlastet, da Magnesium fehlt und - sie können entzündet sein. Sie müssen sich erst einwenig erholen und die harte Harnsäure ausscheiden. Vielleicht baut es sogar die Harnsteine in den Nieren ab. Das dauert seine Zeit!

6. Alterserscheinungen:

Nach dem 40. Lebensjahr nimmt der Organismus weniger Magnesium auf, wobei es zu Alterserscheinungen und zu grösserer Anfälligkeit von verschiedenen Krankheiten kommt.

Dabei gibt es zwei Behandlungsweisen:

1. für diejenigen, welche vollwertige Nahrungsmittel zu sich nehmen und
2. für jene, die minderwertige Nahrung zu sich nehmen.

Vollwertige Nahrung:

Vom 40. - 55. Lebensjahr eine halbe Dosis beim Aufstehen.

Vom 55. - 70. Lebensjahr eine Dosis am Morgen.

Ab 70. Lebensjahr eine Dosis am Morgen und eine am Abend.

Minderwertige Nahrung:

Vom 10. - 40. Lebensjahr eine halbe Dosis die man in das Mittagessen geben kann, von wo es ja herausgenommen wurde.

Vom 40. - 55. Lebensjahr eine Dosis am Morgen und eine halbe Dosis am Abend.

Über 70 Jahre, eine am Morgen und eine am Abend

Die Steigerung soll allmählich erfolgen. Einmal mehr, einmal weniger, das ist nicht so sehr von Wichtigkeit.

Da könnte vielleicht jemand sagen: "Jetzt habe ich es schon seit Jahren genommen und habe nichts besonderes bemerkt." Warum dies alles?

"Sei kein Narr! Meinst du wirklich, du solltest von Zeit zu Zeit richtig krank werden, um deine Gesundheit zu schätzen? Ist dir nicht aufgefallen, dass du keine Grippe mehr bekommst, dass du von anderen Krankheiten befreit bist, vielleicht sogar von Krebs? Immer gesund leben, frei von vielen Krankheiten, das verschafft uns das Magnesium. Möchtest du nicht weiterhin jung bleiben? Nimm es ruhig weiter!"

7. Krebs:

Die Dosis wie bei Nr. 6 - Alterserscheinungen - einnehmen.

In der Nr. 8 wird es erklärt. Aber wie kann ich wissen ob ich Krebs habe? Leider schmerzt der Krebs nicht im Anfangsstadium. Man merkt ihn erst, wenn eine Geschwulst vorhanden ist. Dann ist es zu spät! Das

Magnesium kann ein wenig abbremsen. - Übrigens haben wir alle Krebs seit der Geburt. Unser Körper besteht aus Zellen - wie Ziegelsteine beim Haus. Wenn der eine oder andere schlechte Ziegelstein dabei ist, so macht das dem Haus nichts aus. Wenn also eine kleine Menge Zellen fehlerhaft ist - weil es ihnen an bestimmten Substanzen mangelt oder weil bei einigen Fremdkörper vorhanden sind (Giftstoff, Rauch ...) - dann ist das noch nicht schlimm, aber sie taugen nichts mehr!

Das Magnesium bekämpft sie sehr leicht und macht die Gesunden widerstandsfähiger. Wenn aber das Magnesium fehlt und das geschieht nach den 40er Jahren, dann sondern die schlechten Zellen Giftstoffe ab, da kommt es dann zu Verzweigungen (wie bei einem Krebs, daher der Name) und sie greifen auch die gesunden Zellen an! Das Magnesium kann diesen Prozess abbremsen, aber nicht aufheben.

Es gibt aber auch leichte Beweise für das Vorhandensein eines Krebses. Wenn es in einer Verwandtschaft schon Krebsfälle gegeben hat und wenn bei Ihnen - unter Brusthaut - Knoten erscheinen, nehmen sie gleich eine Dosis in der Früh und eine am Abend, damit sich kein Tumor bildet. Das ist nämlich ein tödlicher Krebs. Es gibt auch andere Krebsarten z.B. Hautkrebs, welcher nicht tödlich ist, aber unheilbare Wunden bildet. Und doch - Magnesium heilt sie!

Ein Arzt liess sich dreimal am Ohr operieren. Die Wunde blieb immer offen. Da nahm er Magnesium-Chlorid und nach 20 Monaten heilte die Wunde zu.

Ein anderes Beispiel: Einige Stämme in Afrika, die noch wild leben, kennen fast keinen Krebs. Aber ihre Stammesbrüder, die sich dem zivilisierten Leben angepasst haben, sterben genauso an Krebs, wie die Europäer und die Amerikaner. Nun hat man diese Stämme und ihr Gebiet wissenschaftlich untersucht. Dort wo die Nahrungsmittel Magnesium enthielten, bemalte man die Landkarte mit gelber Farbe; die anderen Teile wurden mit blau gemalt. Auf einer anderen Landkarte bemalte man die Gebiete - wo es weniger Krebskranke gab - auch mit gelb und wo mehrere Krebskranke gab, mit blau. Und siehe da, sie waren fast genau gleich! Nicht ganz genau, denn es gab auch dort Lebensmittel-Verschiebungen. In Ägypten ist der Magenkrebs sehr selten, während er in Europa viel häufiger ist, wo aber auch das Brot achtmal weniger Magnesium enthält. Je mehr Zivilisation - desto mehr Krebsvorkommen!

8. Gesundheit:

Die Natur bietet den Menschen alles an, was er zur guten Gesundheit braucht, um praktisch von allen organischen und entzündlichen Krankheiten immun zu bleiben, wie schon der berühmte Louis Pasteur - der Bekämpfer der Mikroben - sagte: "Die Mikrobe selber bedeutet nichts - der Nährboden ist ausschlaggebend - d.h. die entsprechende Nahrung. Sonst würde die Mikrobe nur als Kuriosität des Labors bekannt sein. Die Immunität ergibt sich hauptsächlich aus 18 mineralischen Elementen, wie Salze und Ähnliches. "Wo kann man die kaufen, um sich der Immunität zu erfreuen?" Die Natur bietet sich uns an und zwar im richtigen Mass, im mineralischen Gleichgewicht. Man braucht nur zu essen, trinken, atmen und baden. "Aber das machen doch alle Leute!"

Wenn das wirklich so wäre, dann bräuchte man keines der hunderttausende - zum Teil ja sogar sehr große Krankenhäuser, richtige Festungen mit einem Heer von Ärzten und Zahnärzten... und ein riesiges ausgeklügeltes Kriegsmaterial gegen die Krankheiten. Da der Menschen einfallsreich ist, hat er immer die Absicht, Neues zu erfinden und Dinge zu vervollkommen. Vom Lehm macht er Ziegelsteine, vom schweren Metall Flugzeuge, die durch die Lüfte fliegen. Ich selbst bin ganz versessen darauf, immer bessere Sprechfunkanlagen zu basteln, um sogar mit Japan sprechen zu können. Der Fortschritt ist wirklich lobenswert!

Aber der Fortschritt ist dem Menschen in den Kopf gestiegen und er bemerkt gar nicht mehr, dass er oft die Nase dahin steckt, wo schon alles perfekt ist. Wie sehr müht sich doch die Mutter Pflanze, wie z.B. das Korn oder der Reis ab, wenn es am ausreifen ist. Da wandern sie Salze - vor allem das Magnesium welches für die grüne Farbe verantwortlich ist - vom Blatt zur Samenhülle über, damit es ein gesundes Saatgut geben kann oder damit es den Lebewesen zur vollwertigen Nahrung dienen kann.

Und was macht der Mensch? Er sondert genau diese wertvolle gelbe Schale in der Form der Kleie ab, um es wegzuworfen oder die Tiere damit zu füttern. So wird das Korn zur minderwertigen Nahrung abgestuft - ohne Salze, die ihm Immunität gegen Krankheiten und vor allem die er gegen den Krebs bräuchte. Dazu wird noch die Kleie abgeschoben, weil sie aus unverdaulichen Fasern bestünde. Welch ein Unsinn! Dabei empfehlen die Ärzte immer wieder diese Fasern und faserhaltige Früchte, weil sie das Wasser aufsaugen und die Bewegung (Peristaltik) der Därme fördern, damit die verdaute Speise vorangetrieben wird und somit Blähungen und Kopfschmerzen vermieden werden. Vom Meersalz holt man das Magnesium heraus und vom Zucker den Sirup. Dabei handelt es sich um viele Mineralsalze, die den Menschen größere Immunität verschaffen würden. Diese 4 Nahrungsmittel, welche auf der ganzen Welt verzehrt werden und - die des

Wertvollsten beraubt sind - werden so zur hauptsächlichsten Krebs-Ursache: nämlich fehlerhaft ernährte Zellen zu produzieren, denen es an wichtigen Substanzen mangelt!

Doch es gibt immer wieder Leute, die behaupten, dass Reinerzeugnisse (Mehl, Reis, weisser Zucker) der Gesundheit nicht schaden würden. Beim Essen natürlich nicht! Aber mit der Zeit *mangelt* es dem Körper an Mineralien und er unterliegt geheimnisvollen Krankheiten, welchen er keinen Widerstand leisten kann. Den totalen Verlust haben wir jetzt bei den Aids-Kranken!

Schuld daran sind die menschlichen Leidenschaften: die Gier bestimmter Nahrungs-Industrien, vereint mit der Schlecksucht so vieler, deren Eitelkeit nicht zulassen würde - "minderwertige" Nahrungsmittel, welche man den Tieren vorwirft - auf den Tisch zu bringen.

Die Wildtiere suchen sich ihre Nahrung je nach Bedarf, wobei sie dem - für alle Lebewesen geltenden Gesetz des mineralischen Gleichgewichts - gehorchen. Es wäre also sehr interessant; ein Tier zu beobachten, wie es bestimmte Pflanzen frisst, z.B. den Löwenzahn, welcher auch für den Menschen ein sehr wichtiges Heilmittel enthält, nämlich für die Verdauungs-, Harn- und Atmungswege. Man kann ihn wie Salat essen oder ihn mit grünem Salat vermischen oder auch als Tee trinken. Er enthält sehr viele Salze und Vitamine. So gibt es viele Kräuter - die wir sogar Heilkräuter nennen - da sie reich an Salzen und Vitamine sind, welche wir unbedingt zu unserem mineralischen Gleichgewicht brauchen.

Die beste Apotheke ist ein Garten mit allen möglichen Gemüse- und Obstarten. Dadurch bekommen wir alle Salze und Vitamine. Jemand hat mir einmal gesagt: "Das Grünzeug gibt doch keine Kraft!" Darauf erwiderte ich: "Warum tust Du denn Öl in Dein Auto, das ist doch auch kein Treibstoff!"

Da hat er verstanden. Das Auto könnte kaputtgehen. Das ist es: ohne Vitamine und Salze geht unsere Gesundheit kaputt!

9. Magnesium:

Von den 18 Mineralien ist da Magnesium das Wichtigste - wie der Lehrer im Klassenzimmer. Es kann manchmal der eine oder andere Schüler fehlen, aber der Lehrer darf das nie, sonst ist die Unordnung fertig. An Magnesium dürfte es niemals fehlen. Leider wird diese von so manchen Industrien ausgeschieden; andererseits wird es auch in der zweiten Lebenshälfte vom Körper immer schwieriger aufgenommen, wie wir schon gehört haben.

Folglich muss es eben nebenher eingenommen werden, weil durch Magnesium das mineralische Gleichgewicht geschaffen wird (Katalysator), weil es die Organ - Funktion belebt (Enzyme), wie z.B. die Niere um die Harnsäure auszuscheiden. Es nimmt das flüchtige Phosphat auf, welches man zur Belebung des Gehirns braucht.

Es hält schon andere mangelnde Salze im Körper zurück und veranlasst die Ausscheidung überflüssiger Salze. Es leitet das - an und für sich blinde Kalzium der die richtigen Stellen - und holt es aus den Knorpeln, Membranen und Knochengelenken heraus, um es an den Knochen abzulagern. Damit werden die Knochen fester, die Knorpel wieder weicher und die Membrane wieder geschmeidiger.

Die Verkalkung der Arterien werden rückgängig gemacht, wobei viele Herz-Infarkte vermieden werden, weil das Blut wieder rein und flüssig wird.

Auch das nervliche Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Die Müdigkeit verschwindet und es entstehen wieder neue Kräfte. Man bleibt jung oder man fühlt sich wieder jünger. Der erwachsene Mensch braucht ein Mass von 3 Dosen; wenn er es nicht auf natürliche Weise bekommt, muss es nebenbei genommen werden. Da wir durch unsere Zivilisation in eine bestimmte Richtung getrieben werden, sollten wir eigentlich einige Massnahmen treffen: Das Kochsalz soll nur in groben Körnern gekauft werden. Falls notwendig, könnte man es selber zerkleinern.

Je weisser (reiner) der Reis, das Mehl und der Zucker sind, desto weniger Magnesium enthalten sie noch. Die weisse Farbe ist für das Auge und bürgt für die Reinheit, aber im Naturzustand sind sie zweckhafter. Das künstlich zugefügte Magnesium ist aber nur eine Zutat, während die natürlichen Nahrungsmittel **alle** Salze beinhalten.

**Lieber Leser, wahrscheinlich sagen Sie jetzt: "Das soll glauben wer will!"
"Das stimmt, aber vergiss dabei Deine Intelligenz nicht!"**

Magnesiumchlorid

Magnesiumchlorid ist ein zusammengesetzter Mineralstoff, der beim Verdunsten von Meerwasser gewonnen und für seine Fähigkeit geschätzt wird, Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, zahlreiche Krankheiten zu behandeln, den Alterungsprozess zu bekämpfen und Infektionen abzuwehren.

„Was seine heilende Wirkung auf eine Vielzahl von Krankheiten sowie seine Fähigkeit angeht, den alternden Körper zu verjüngen, steht Magnesiumchlorid einem Wundermittel in nichts nach. Es ist bekanntermaßen für viele Enzymreaktionen wichtig, vor allem für die Energiegewinnung in den Zellen, die Gesundheit des Gehirns und des Nervensystems sowie für gesunde Knochen und Zähne. Dennoch könnte es überraschen, dass Magnesium in Verbindung mit Chlorid als Magnesiumchlorid auch Infektionen wirksam bekämpfen kann.“

Bei der oben zitierten Aussage des im Ruhestand lebenden Biochemikers und Ernährungswissenschaftlers Walter Last über die vorrangige Bedeutung vom Magnesium für unsere Gesundheit handelt es sich keineswegs um eine Übertreibung. Sie ist in doppelter Hinsicht wahr, weil der Anteil von Magnesiumchlorid, den wir mit der Nahrung aufnehmen, stark zurückgegangen ist, da viele anorganische Dünger mit übermäßig hohem Kaliumzusatz eingesetzt werden, und medizinische Fachkräfte unseren Bedarf an Calcium und eine erhöhte Calciumzufuhr zu Lasten des Magnesiums überbetonen.

Obwohl Calcium und Magnesium in unserem Körper zusammenarbeiten, haben sie gegensätzliche Effekte auf unseren Stoffwechsel. Dies ist zu einem Großteil bedingt durch die Aktivität der Nebenschilddrüsen, die versuchen, das gemeinsame Produkt von Calcium und Magnesium in unserem Blut im Vergleich zu Phosphor konstant und ausgewogen zu halten. Wenn der Magnesiumspiegel niedrig ist, muss der Calciumspiegel ansteigen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Aber woher kommt dieses zusätzliche Calcium? Natürlich aus Knochen und Zähnen!

Das ist vor allem dann ein Problem, wenn die Nebenschilddrüsen chronisch überstrapaziert sind, was oft mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergeht. Häufig ist dies bei einer Soor-Infektion, bei Amalgam-Füllungen in den Zähnen und im Wurzelkanal der Fall: Sie alle unterdrücken anscheinend die Schilddrüsenproduktion und reizen die Nebenschilddrüsen zur Überproduktion.

Was macht der Körper mit dem überschüssigen Calcium im Blut?

Er lagert es im Gewebe ein, wo immer gerade eine chronische Entzündung herrscht. Dies führt zum Beispiel zur Gelenkverkalkung, wie im Fall von Arthritis, sowie zur Verkalkung der Eierstöcke und anderer Drüsen, was letztlich eine verringerte Hormonproduktion zur Folge hat. Verkalkungen in den Nieren erfordern am Ende eine Dialyse, und Verkalkungen im Brustgewebe, besonders in den Milchdrüsen, werden oft mit unnötigen Brustamputationen oder anderen invasiven Eingriffen behandelt.

— Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne. —

Magnesium für gesunde Knochen und Zähne

- **Medizinfachleute behaupten**, dass den in den westlichen Ländern weit verbreiteten Krankheiten Osteoporose und Karies durch eine hohe Calciumeinnahme vorgebeugt werden kann.

- **Allerdings zeigen veröffentlichte Fakten, dass das Gegenteil der Fall ist.** In asiatischen und afrikanischen Völkern mit einer sehr geringen Calciumaufnahme von etwa 300 mg täglich gibt es nur sehr wenige Osteoporosefälle. Frauen des Bantu-Stammes in Afrika, die täglich zwischen 200 und 350 mg Magnesium aufnehmen, zeigen die weltweit geringste Osteoporoserate.

In den westlichen Ländern, in denen viele Milchprodukte verzehrt werden, liegt die Calciumaufnahme bei durchschnittlich 1.000 mg. Je höher die Calciumaufnahme, vor allem in Form von Kuhmilchprodukten (außer Butter), desto höher ist auch die Osteoporoserate. Die Calcium-, Magnesium- und Phosphorspiegel werden von den Nebenschilddrüsenhormonen in einem schwankenden Gleichgewicht gehalten. Steigt der Calciumspiegel, so sinkt der Magnesiumspiegel und umgekehrt. Bei einer geringen Magnesiumaufnahme wird Calcium aus den Knochen dazu benutzt, den Calciumspiegel im Gewebe zu erhöhen, wohingegen eine hohe Magnesiumaufnahme dazu führt, dass Calcium aus dem Gewebe in die Knochen eingelagert wird. Eine hohe Phosphorzufuhr ohne gleichzeitige hohe Calcium- oder Magnesiumaufnahme führt dazu, dass sich Calcium aus den Knochen löst und mit dem Urin aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine hohe Phosphoraufnahme bei gleichzeitig hoher Calcium- und Magnesiumzufuhr führt zu einer Mineralisierung der Knochen.

Der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Lewis B. Barnett praktizierte in zwei verschiedenen US-amerikanischen Verwaltungsbezirken mit sehr unterschiedlichem Mineralgehalt in Boden und Wasser.

- In Dallas County, Texas, wo die Wasserversorgung eine hohe Calcium-, aber geringe Magnesiumkonzentration aufwies, traten viele Osteoporosefälle und Hüftbrüche auf, wohingegen
- im ebenfalls texanischen Hereford mit einem hohen Magnesium- und geringem Calciumspiegel derartige Fälle äußerst selten auftraten. In Dallas County enthielten die Knochen etwa 0,57 Prozent Magnesium, in Hereford waren es dagegen 1,76 Prozent. Ein anderer Vergleich zeigte, dass die Knochen von Osteoporosepatienten etwa 0,62 Prozent Magnesium enthielten, die von Gesunden jedoch 1,26 Prozent.

— Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne. —

Dasselbe wie für gesunde Knochen gilt auch für gesunde Zähne. Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne. Die durchschnittliche Magnesiumphosphatkonzentration liegt in Knochen bei etwa 1,0 Prozent, in Zähnen bei 1,5 Prozent, in Elefantenstoßzähnen bei 2,0 Prozent und in den Zähnen von fleischfressenden Tieren, die Knochen zermahlen, bei 5,0 Prozent. In Bezug auf die Stärke von Knochen und Zähnen könnte man sich Calcium als Kalk und Magnesium als Superkleber vorstellen. Der Magnesium-Superkleber bindet den Kalk und wandelt ihn in bessere Knochen und Zähne um.

Eine Patientin berichtete Walter Last: **„Am Freitagnachmittag rief mich meine Ärztin nach einem Knochendichte-Scan zurück und wollte wissen, was ich in den letzten zwei Jahren gemacht hätte. Ich fragte sie, warum, und sie sagte, dass sie bei einem Vergleich der Scans von 2005 und 2006 mit dem von 2008 sehen konnte, dass es mir besser ging. Sie konnte es kaum glauben und sagte, dass es normalerweise keine Verbesserung gibt, wenn man einmal Osteoporose hat.“**

Diese Ärztin sagte sogar, sie wisse, dass die gängige Behandlung mit hoher Calciumzufuhr nicht funktioniere, aber trotzdem verwendet werde.

Diese Patientin hatte die Behandlung umgekehrt und das Calcium verringert, dabei aber die Magnesiumzufuhr (zusammen mit Bor) stark gesteigert.

Magnesiumaufnahme und -dosierung

Eine Lösung für dieses Problem ist, den Calciumspiegel im Blut zu senken, indem man die Magnesiumzufuhr hoch hält. Allerdings wird überschüssiges Magnesium mit dem Urin ausgeschieden. Um also das Calcium mehr in den Knochen und Zähnen als im Gewebe um

die Gelenke und im weichen Gewebe zu halten, benötigen wir eine regelmäßige Magnesiumzufuhr.

Herkömmlicherweise kommt Magnesium in unserer Ernährung in ionischer Form vor und wird im Magen zu Magnesiumchlorid umgewandelt, oder es verbindet sich mit Eiweiß, vor allem Chlorophyll, wird dann aufgespalten und gelangt anschließend als Magnesiumchlorid oder -chelate in den Körper.

Daher können wir zur Nahrungsergänzung auch direkt Magnesiumchlorid anstelle von Magnesiumoxid, Magnesiumhydroxid oder anderen Formen benutzen, die zusätzlich Salzsäure benötigen.

– Es ist wichtig, Magnesium in mehreren über den Tag verteilten Dosen zu sich zu nehmen. —

Magnesiumchlorid hat noch einen weiteren Vorteil: Es liefert Magnesium- und Chloridionen, die beide nötig sind, um die Aktivität der Verdauungsenzyme und die Salzsäureproduktion im Magen anzuregen.

Magnesiumsulfat, auch bekannt als Bittersalz, wird nur schwer aufgenommen, zieht daher im Darm Wasser an und wirkt abführend. Wenn Obst und Gemüse auf mineralreichem Boden wachsen, enthalten sie eine hohe Menge an Mineralien, einschließlich Magnesium. Beim Wachsen wandelt die Pflanze anorganische Mineralien in organische um, diese verbinden sich dann zu Säuren wie Zitronensäure und können in dieser Form leicht aufgenommen werden. Während die biologische Verfügbarkeit der meisten Formen von Magnesium gut ist, haben auch Aminosäuren- oder Magnesiumchelate, die an Fruchtsäuren gebunden sind, einen günstigen alkalisierenden Effekt auf unseren Körper.

Die Wirksamkeit der Magnesiumaufnahme steht im umgekehrten Verhältnis zur Quantität der Magnesiumaufnahme.

Magnesium wird hauptsächlich über den Krummdarm im Dünndarm resorbiert. Wenn wir die empfohlene Tagesdosis Magnesium verzehren, die durchschnittlich zwischen 360 und 410 mg täglich liegt, nehmen wir ungefähr 50 Prozent Magnesium auf; aber wenn wir suboptimale Mengen zu uns nehmen, können wir bis zu 75 Prozent Magnesium aufnehmen.

Die Resorption geht schnell zurück, wenn wir mehr als 200 mg auf einmal verzehren, daher ist es wichtig, Magnesium in mehreren über den Tag verteilten Dosen zu sich zu nehmen. Magnesiumchlorid kann sowohl Speisen als auch Getränken wie etwa Saft zugesetzt werden, vor allem, um den bitter-salzigen Geschmack zu überdecken.

Ich selbst mische es in Saft, jedes Mal einen Viertel Teelöffel, was gut funktioniert. Das ist aber eine Sache des persönlichen Geschmacks. Man kann mit ein paar Tropfen im Essen oder in einem Getränk anfangen und die Menge langsam auf einen halben Teelöffel zweimal täglich steigern – bis man 600 mg Magnesiumchlorid am Tag erreicht.

Bei Faktoren wie Stress, fortgeschrittenem Alter, kardiovaskulären Problemen und Anzeichen von Verkalkung empfehlen viele Mediziner eine Tagesdosis von bis zu 1.000 mg. Die Magnesiumaufnahme im Darm nimmt im Alter und bei gastrointestinalen Störungen ab, besonders bei Pilzbefall im Darm als Folge von Antibiotika und anderen pharmazeutischen Medikamenten. Eine übermäßig hohe Ausscheidung von Magnesium mit dem Urin kann auch eine Nebenwirkung mancher Medikamente sein. Eine 2005 veröffentlichte Studie zeigte, dass zwei Drittel der US-Amerikaner nicht einmal die geringe empfohlene Tagesdosis an Magnesium zu sich nehmen, und 19 Prozent verzehren weniger als die Hälfte davon. Bei oraler Einnahme von Magnesium zur Nahrungsergänzung dauert es bis zu drei Monate oder länger, um den intrazellulären Magnesiumstatus wieder aufzufüllen, und Dr. Norm Shealy zufolge kann es sogar bis zu einem Jahr dauern.

„Magnesiumöl“ in der transdermalen Therapie

All diese Probleme lassen es noch reizvoller erscheinen, Magnesiumchlorid transdermal einzusetzen (d. h. es wird durch die Haut aufgenommen), da man so das Verdauungssystem umgehen kann, das ja Salzsäure voraussetzt und noch dazu einwandfrei funktionieren muss.

Magnesiumchlorid besteht aus 11,8 Prozent Magnesium, die an 88,2 Prozent Chlorid gebunden sind. Man gewinnt es beim Verdampfen von salzhaltigem Wasser, vor allem Meerwasser (und auch Wasser aus dem Toten Meer). Nach der Abscheidung von Natriumchlorid (Kochsalz) bleibt die Mutterlauge übrig, die vor allem Magnesiumchlorid und Magnesiumsulfat enthält.

Magnesiumchlorid ist weit weniger bitter als Magnesiumsulfat.

In trockener Form wird Magnesiumchlorid gewöhnlich als hydrophile (wasseranziehende) Flocken verkauft, hydratisiert mit sechs Wassermolekülen (Hexahydrat) pro Magnesiumeinheit mit zwei Chloridionen ($MgCl_2$).

— Magnesiumchlorid bekämpft auch erfolgreich Infektionen, was keine andere Magnesiumkombination von sich behaupten kann. —

Diese Affinität zu Wasser bedeutet, dass Magnesiumchlorid sozusagen als „Magnesiumöl“ verwendet werden kann, das man als transdermale Magnesiumtherapie auf die Haut auftragen kann. Es ist zwar kein Öl im eigentlichen Sinne, aber es fühlt sich so an, wenn man es in die Haut einmassiert.

Bei einer Tasse Zitronengraste mit Walter Last hörte ich zum ersten Mal davon, dass Magnesiumchlorid als Magnesiumöl benutzt und dies in Mark Sircus' Buch „Transdermal Magnesium Therapy“ ganz genau beschrieben wird.

Zur Unterstützung der Gesundheit kann man es sowohl innerlich als auch äußerlich anwenden.

Sircus schreibt dazu: **„Die Magnesiumchloridlösung ist nicht nur unbedenklich für das Gewebe, sondern sie wirkte sich auch in ganz besonderer Weise auf die Leukozytose aus; somit war sie außerordentlich gut geeignet für die äußere Wundbehandlung.“**

Der Verjüngungseffekt durch die Aufnahme von Magnesium ist ein langsamer Prozess, zumal die Magnesiummenge, die wir aufnehmen können, sowohl durch seine abführende Wirkung als auch durch die Notwendigkeit begrenzt ist, ein vernünftiges Gleichgewicht mit der Calcium- und Phosphoraufnahme zu bewahren. Das andere Problem besteht darin, dass in spastischen Muskeln nur wenig Blut und Lymphe zirkulieren, wodurch es für verdautes Magnesium schwierig wird, die Gewebe- und Gelenkverkalkungen aufzuspüren.

Diese Probleme fordern den Einsatz von Magnesiumöl.

Man kann den Verjüngungsprozess wesentlich beschleunigen, wenn man die Zirkulation durch eine permanente Muskelspannung erhöht, indem man Magnesiumöl tief in die Haut einmassiert, sie häufiger damit einölt oder indem man es in heißen Packungen einsetzt.

Dennoch müssen wir mit empfindlicher Haut vorsichtig umgehen, da das Magnesiumöl eventuell eine Zeit lang brennt. In diesem Fall sollte man es am besten auf ein erträgliches Maß verdünnen. Wenn man es in verdünnter Form auf die Haut aufträgt, ist es gut möglich, dass es nach und nach einzieht, aber in konzentrierter Form bleibt es als klebriger Film auf der Haut zurück und muss nach einiger Zeit abgewaschen oder abgeduscht werden. A

lerdings ist es bei manchen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Arthritis oder anderen Steifheits- und Schmerzzuständen, von Vorteil, wenn man es direkt auf die betroffene Stelle aufträgt und es über Nacht mit alten Tüchern abdeckt.

Die antimikrobielle Wirkung von Magnesium

Magnesiumchlorid bekämpft auch erfolgreich Infektionen, was keine andere Magnesiumkombination von sich behaupten kann. Der erste prominente Wissenschaftler, der die antibiotische Wirkung von Magnesium erforschte und bekannt machte, war der französische Chirurg Professor Pierre Delbet.

- **Im Jahr 1915 suchte er nach einer anderen Möglichkeit, die Wunden der Soldaten zu reinigen, da er der Ansicht war, dass die bisher benutzten Antiseptika das Gewebe noch zusätzlich schädigten und Infektionen somit eher begünstigten als verhinderten.**

- **Bei all seinen Tests schnitt die Magnesiumchloridlösung bei weitem am besten ab.** Er fand nicht nur heraus, dass es das Gewebe nicht schädigte, sondern auch die Leukozytenaktivität und damit auch die Phagozytose, also die Vernichtung von pathogenen (krankheitserregenden) Mikroben, enorm steigerte.

Später experimentierte Professor Delbet mit der innerlichen Anwendung von Magnesiumchlorid und entdeckte, dass es das Immunsystem stark stimulierte. In seinen Experimenten nahm die Phagozytose um bis zu 333 Prozent zu. Das heißt, dass dieselbe Anzahl weißer Blutkörperchen nach Einnahme von Magnesiumchlorid bis zu dreimal mehr Mikroben vernichtete als zuvor.

Nach und nach kam Professor Delbet zu der Ansicht, dass Magnesiumchlorid nützlich war, um ein breites Spektrum an Krankheiten zu behandeln. Dazu gehörten: Krankheiten des Magen-Darm-Traktes wie Dickdarmentzündung und Gallenblasenprobleme; Parkinson, Tremor und Muskelkrämpfe; Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Warzen und Juckreiz der Haut; Impotenz, Prostatahypertrophie, Gehirn- und Kreislaufprobleme; sowie Asthma, Heuschnupfen, Nesselsucht und allergische Reaktionen. Haare und Nägel wurden kräftiger und gesünder und die Patienten hatten insgesamt mehr Kraft.

— Epidemiologische Studien bestätigten, dass es in Gebieten mit magnesiumreichem Boden weniger Krebsfälle gab als in Regionen mit einem geringen Magnesiumgehalt. —

Professor Delbet stellte auch fest, dass Magnesiumchlorid ebenso gut zur Krebsvorbeugung geeignet war und präkanzeröse Zustände wie Leukoplasmie, Hyperkeratose und chronische Brustdrüsenentzündung heilte.

Epidemiologische Studien bestätigten, dass es in Gebieten mit magnesiumreichem Boden weniger Krebsfälle gab als in Regionen mit einem geringen Magnesiumgehalt.

Von da an verabreichte Professor Delbet seinen Patienten mit Infektionen einen oder mehrere Tage vor einer geplanten Operation routinemäßig Magnesiumchlorid, und er war überrascht von der zunehmenden Euphorie und Tatkraft. Angeblich hat Magnesiumchlorid eine besondere Wirkung auf das Tetanusvirus und dessen körperliche Auswirkungen. Anscheinend schützt es sogar vor Schlangenbissen. Nach der Verabreichung von Magnesiumchlorid starben die Versuchstiere nicht, und ein Hase überlebte den Biss einer Giftschlange, nachdem man ihm eine Magnesiumchloridlösung gegeben hatte.

Ein anderer französischer Arzt, Dr. A. Neveu, heilte mit Magnesiumchlorid mehrere an Diphtherie erkrankte Patienten innerhalb von zwei Tagen. Er veröffentlichte auch 15 Fälle von Kinderlähmung, die innerhalb von Tagen geheilt waren, wenn die Behandlung sofort begonnen wurde oder zumindest innerhalb der ersten Monate, wenn die Lähmung bereits fortgeschritten war.

Dr. Neveu fand heraus, dass Magnesiumchlorid gut gegen Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Emphyseme, Rachenkatharr, Mandelentzündung, Heiserkeit, grippale Infekte, Influenza (Virusgrippe), Keuchhusten, Masern, Röteln, Mumps, Scharlach, Vergiftungen, Gastroenteritis, Furunkel, Abszesse, Nagelbettentzündung, Wundinfektionen und Osteomyelitis wirkte.

In den vergangenen Jahren bestätigten Dr. Raul Vergini und andere diese schon früher gewonnenen Erkenntnisse und fügten der Liste von erfolgreicher Magnesiumchloridgabe weitere Krankheiten und Zustände hinzu:

Akute Asthmaanfälle, Schockzustände, Tetanus, Gürtelrose, akute und chronische Bindehautentzündung, Optikusneuritis, rheumatische Erkrankungen, viele Allergien und das chronische Erschöpfungssyndrom.

Sie fanden ebenfalls heraus, dass es in der Krebstherapie gut wirkte. In all diesen Fällen erzielte Magnesiumchlorid viel bessere Resultate als andere Magnesiumverbindungen.

Magnesium für die Nerven

Magnesium wirkt beruhigend auf das Nervensystem, deshalb wird es häufig benutzt, um gesunden Schlaf zu fördern. Man kann es auch verwenden, um gereizte und überreizte Nerven zu beruhigen. Das ist vor allem nützlich bei epileptischen Anfällen, Konvulsionen bei Schwangeren und dem „Zittern“ von Alkoholikern. Alkoholiker haben gewöhnlich einen niedrigen Magnesiumspiegel, was mit ein Grund für ihre zahlreichen gesundheitlichen Probleme ist. Bei geringem Magnesiumspiegel können die Nerven die Muskelaktivitäten, die Atmung und mentale Prozesse nicht mehr steuern. Nervlich bedingte Erschöpfungszustände, Ticks und Zuckungen, Tremor, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, Muskelkrämpfe, Unruhe- und Angstzustände, Verwirrung, Desorientiertheit und Herzrhythmusstörungen reagieren auf eine erhöhte Magnesiumaufnahme. **Ein bekanntes Phänomen bei Magnesiummangel ist eine heftige Muskelreaktion auf ein lautes, unerwartetes Geräusch.**

Es wurden sogar „Gedächtnispillen“ vermarktet, die zu einem Großteil aus Magnesium bestanden.

Wenn man unter Magnesiummangel leidet, schläft man unruhig, bewegt sich viel im Schlaf und wacht nachts häufig auf. Allerdings sind nicht alle Formen von Magnesium gleich wirkungsvoll. In einer Studie mit mehr als 200 Patienten benutzte Dr. W. Davis Magnesiumchlorid als ein mögliches Mittel, um Schlaflosigkeit zu bekämpfen.

Der Forscher berichtete, dass die Patientenschnell einschliefen und 99 Prozent davon nicht mehr unter Morgenmüdigkeit litten. Zusätzlich gingen die Ängste und die Anspannung tagsüber zurück.

Viele Symptome von Parkinson lassen sich mit einer erhöhten Magnesiumzufuhr lindern – dem Zittern kann vorgebeugt und die Steifheit verringert werden.

Präeklampsie kann sich bei Schwangeren durch Konvulsionen, Übelkeit, Schwindel und Kopfschmerzen äußern; in Krankenhäusern behandelt man dies mit Magnesiuminfusionen. Aufgrund seiner stark entspannenden Wirkung hilft Magnesium nicht nur bei der Schläfförderung, sondern ist auch wirksam bei der Bekämpfung von Kopfschmerzen und Migräne.

Sogar die Anzahl der Selbstmorde steht in Zusammenhang mit Magnesiummangel:

- Je geringer der Magnesiumgehalt in Boden und Wasser in einem bestimmten Gebiet, umso höher ist die Selbstmordrate. Epilepsie zeichnet sich durch einen anormal niedrigen Magnesiumspiegel in Blut, in der Spinalflüssigkeit und im Gehirn aus, was die außerordentliche Reizbarkeit der Nerven in manchen Gehirnregionen hervorruft. Es gibt Berichte über Fälle von Epilepsie, die sich nach der Verabreichung von Magnesium stark verbesserten oder gar ganz verschwanden. In einem Versuch mit 30 Epileptikern konnte gezeigt werden, dass eine Magnesiumgabe von täglich 450 mg die Anfälle erfolgreich in den Griff bekam. Eine andere Studie fand heraus, dass die Schwere der Epilepsie vom Magnesiumspiegel im Blut abhing.

Magnesium wirkt am besten zusammen mit Vitamin B6 und Zink.

In ausreichender Konzentration verhindert Magnesium Konvulsionen, indem es die Ausbreitung der elektrischen Entladungen einer isolierten Gruppe von Gehirnzellen zum Rest des Gehirns begrenzt oder verlangsamt. Sogar der erste Ausbruch der feuernden Nervenzellen, der einen epileptischen Anfall auslöst, kann durch Magnesium unterdrückt werden.

Magnesium zur Verjüngung

Calcium und Magnesium wirken gegenteilig auf die Körperstruktur. Als allgemeine Regel gilt: Je weicher unsere Körperstruktur, umso mehr Calcium brauchen wir; je starrer und steifer, umso weniger Calcium und umso mehr Magnesium benötigen wir.

Magnesium kann die altersbedingte degenerative Verkalkung unserer Körperstruktur umkehren und dadurch zur Verjüngung beitragen. Walter Last nennt Magnesium das „Jungbrunnen-Mineral“. Junge Frauen, Kinder und vor allem Babys haben weiche Körperstrukturen und weiche Haut mit einem niedrigen Calcium- und hohen Magnesiumspiegel in den Organen und im Gewebe. Sie brauchen im Allgemeinen viel Calcium. Das ist die Biochemie der Jugend.

Wenn wir altern, werden wir immer steifer; dies zeigt sich am deutlichsten bei alten Männern und Frauen nach der Menopause. Die Arterien verhärten und verursachen Arteriosklerose; das Skelettsystem verkalkt, was zu Steifheit und Verschmelzung der Wirbel und der Gelenke führt; die Nieren und andere Organe sowie die Drüsen verkalken immer mehr und verhärten, wodurch es zur Steinbildung kommt; Verkalkung in den Augen verursacht Katarakte (Grauer Star); und sogar die Haut verhärtet, wird steif und faltig. In dieser Hinsicht steht Calcium auf einer Ebene mit Sauerstoff und freien Radikalen, während Magnesium mit Wasserstoff und Antioxidantien zusammenwirkt, um die Körperstruktur weich zu halten.

Während eine hohe Magnesiumzufuhr den Meisten zugute kommt, benötigen Menschen mit niedrigem Blutdruck normalerweise mehr Calcium. Der normale Blutdruck liegt bei 120/80. Je niedriger er ist, umso mehr Calcium sollte man täglich zu sich nehmen. Menschen mit hohem Blutdruck profitieren wahrscheinlich davon, wenn sie doppelt so viel Magnesium wie Calcium zu sich nehmen, Menschen mit niedrigem Blutdruck, wenn sie doppelt so viel Calcium wie Magnesium aufnehmen, aber beide Mineralstoffe in relativ hohen Mengen.

Menschen mit niedrigem Blutdruck und der Neigung zu Entzündungen können dazu die Phosphoraufnahme verringern.

Ein Gynäkologe berichtete, dass die Eierstöcke zu den ersten Organen gehören, die verkalken, was zu prämenstruellen Schmerzen führt. Als er seinen Patientinnen eine hohe Menge an Magnesium verschrieb, verschwanden die prämenstruellen Schmerzen, sie fühlten sich insgesamt viel jünger und sahen auch dementsprechend aus.

Die meisten Frauen gaben an, abgenommen und an Energie gewonnen zu haben, weniger deprimiert zu sein und am Sex wieder viel mehr Spaß zu haben als zuvor. Auch Männer profitieren von Magnesium bei Problemen, die durch eine vergrößerte Prostata entstehen. Gemeinhin werden die Symptome nach einer gewissen Zeit der Magnesiumchloridgabe schwächer.

Weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Wir wissen, wie wichtig Magnesium sowohl für das reibungslose Funktionieren des kardiovaskulären Systems und des Nervensystems ist, als auch für über 300 Enzymreaktionen und die Energiegewinnung. Mark Sircus sagt dazu:

„Magnesium ist das wichtigste Einzelmineral für die Aufrechterhaltung des elektrischen Gleichgewichts und um den Zellstoffwechsel zu erleichtern. Magnesium ist das am zweithäufigsten intrazellulär und am vierthäufigsten im ganzen Körper vorkommende Kation (positiv geladenes Ion). Es reguliert die elektrische Aktivität der Zellen sowohl zwischen den Zellen als auch in den Zellen.“

Deshalb kommt ein Magnesiummangel im Körper für das Leben einer Zelle einer Katastrophe gleich.

- **Nichtsdestotrotz ist diese Tatsache weitgehend unbekannt.**

Nehmen Krankheit und Gesundheit nicht auf Zellebene ihren Anfang?

Sircus sagt auch: „Ohne Magnesium gibt es keine Energie, keine Bewegung, kein Leben.“

In der Praxis nehme ich oft eine Software namens Hyperhealth zu Hilfe (die wichtigste Datenbank für Naturheilkunde, die sich auf veröffentlichte wissenschaftliche Forschungsergebnisse beruft; www.hyperhealth.com).

Sie listet die positiven Effekte auf, die Magnesium auf die verschiedenen Systeme unseres Körpers ausübt, einschließlich des kardiovaskulären und des Nervensystems (wie oben bereits beschrieben), des Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungs-, Lymph-, Immun-, muskuloskeletalen, Atmungs- und Fortpflanzungssystems sowie auf die Energiegewinnung. Sie erwähnt den positiven Einfluss von Magnesium auf den Stoffwechsel wie auf die Kontrolle von Gewicht, Blutzucker und Cholesterin und stellt fest, dass man Magnesium für den Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel braucht und es wichtig für die Funktion von Leber, Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen ist.

Außerdem sind sogar die positiven Effekte auf Hören, Sehen und die Mundgesundheit aufgeführt.

Die Krankheitsbilder, die sich auf Magnesiummangel zurückführen lassen, sind erschütternd:

Bluthochdruck und andere kardiovaskuläre Erkrankungen, Nieren- und Leberschäden, Migräne, Multiple Sklerose, Glaukome, Alzheimer, wiederkehrende bakterielle Infektionen, Pilzinfektionen, prämenstruelles Syndrom (PMS), Calcium- und Kaliummangel, Diabetes, Krämpfe, Hörverlust und Eisenanreicherung.

Eine erhöhte Magnesiumaufnahme beugt Nieren- und Gallensteinen vor oder hilft, sie aufzulösen. Die Aktivierung der Verdauungsenzyme und der Gallenproduktion sowie die Verbesserung der Darmflora sind Faktoren, die die Wirkung von Magnesiumchlorid auf die Normalisierung des Verdauungsprozesses und die Verringerung von Verdauungsproblemen, Blähungen und starker Geruchsentwicklung beim Stuhlgang begünstigen. Tatsächlich reduziert es jeden Körpergeruch, einschließlich Achsel- und Fußschweißgeruch. Das erklärt vielleicht, warum Chlorophyll so wirksam Körpergeruch bekämpft, denn es hat einen hohen Magnesiumanteil.

Ich möchte gerne ein paar eigene klinische Erfahrungen mit Magnesiumöl mit Ihnen teilen.

Ich behandelte eine Patientin mit einer speziellen Diät und Nahrungsergänzungsmitteln, als sie ihre Antidepressiva absetzte.

- Es ging ihr besser, aber sie litt immer noch unter Schlaflosigkeit.
- Doch durch allabendliche Entspannungsübungen und Fußbäder mit zugesetztem Magnesiumöl schlief sie ein, noch während sie ihre Füße einweichen ließ!

Eine andere Patientin schlief die ganze Nacht durch, ohne dass sie von Wadenkrämpfen geweckt wurde, nachdem sie zum ersten Mal Magnesiumöl benutzt hatte. Außerdem nahm sie auch noch Magnesiumchlorid (da es bitter-salzig im Geschmack ist, sollte man es am besten mit Saft mischen).

Zwei meiner Freunde hatten einen leicht metallischen Geschmack im Mund, nachdem sie ihre Füße mehrere Male in Magnesiumöl gebadet hatten. Das kann ein Zeichen für die Aufnahme des Magnesiums in den Körper sein.

Eine andere Person erzählte mir, dass sie mehr träumte als gewöhnlich und erfrischt aufwachte, wenn sie Magnesiumöl benutzte. Bei einem meiner Kollegen besserte sich ein Sonnenbrand, nachdem er Magnesiumöl aufgetragen hatte. Dies empfahl er seinen Patienten weiter, und viele berichteten Ähnliches über ihre Sommerakne.

Ein paar warnende Worte: Sie sollten kein zusätzliches Magnesium nehmen, wenn Sie schwerwiegende Nierenprobleme haben (zum Beispiel, wenn Sie zur Dialyse gehen und unter schwerer Niereninsuffizienz leiden), und ebenso bei Myasthenia gravis (Muskelleiden, bei dem die Muskeln so ermüdet sind, dass sie zeitweise gelähmt sein können). Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Seien Sie vorsichtig bei schwerer Nebenniereninsuffizienz und niedrigem Blutdruck.

Zu viel Magnesium kann Muskelschwäche hervorrufen – wenn das der Fall ist, sollten Sie vorübergehend mehr Calcium zu sich nehmen.