



Magnesiumchlorid

Magnesium in einer besonders reinen Form und vom Körper schnell verwertbar.

Bei dieser Zusammenstellung handelt es sich um Buchauszüge, Berichte von Heilkundigen und Anwendern, und stellen kein Heilversprechen im Sinne der geltenden Gesetze dar.

Wer braucht Magnesium ?

Alle, ausser Sie leben am ungarischen Plattensee oder in den Dolomiten und ernähren sich vorwiegend von Gemüse, das in den magnesiumreichen Böden gewachsen ist. Alle übrigen Böden weisen durch die jahrzehntelange Düngung und Intensivbewirtschaftung Magnesiummängel auf, was sich auch auf das dort wachsende Gemüse 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 300 Milligramm pro Tag einnehmen, für Personen ab 50 Jahre ist der Bedarf höher, Schwangere benötigen bis zu 1500 Milligramm pro Tag. Ein Liter reicht für 50 Magnesiumgaben. Warum gerade in Form von Chlorid?

Es gibt natürlich eine ganze Zahl an Magnesiumverbindungen. Einige können vom Körper kaum verwertet werden. Nimmt man beispielsweise das verwertbare Magnesiumcitrat, müsste man bei einer Dosis von 600 Milligramm (entspricht zwei Becher 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 25 g 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 verhindert, 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 Vollwertnahrung eingenommenem Magnesium von 300-600 mg pro Tag werden diese Ablagerungen nach und nach abgetragen. Vollwertnahrung heißt: Vollkornprodukte wie Rohreis, braune Hirse, Buchweizen, Amaranth. Vollkornteigwaren, Vollkornbrot, Fisch, Bio-Eier, Bio-Früchte, Bio-Gemüse, wenn möglich aus der Region und möglichst frisch und naturbelassen.

Magnesiumchlorid: Laut mehreren Büchern von Frau Professor Ana Bergasa, Ernährungswissenschaftlerin an der Universität Barcelona, beugt Magnesium rund achtzig Krankheiten und Beschwerden vor oder heilt sie: Nämlich allergische Beschwerden wie **Asthma, Migräne**, allergische Rinitis, **Juckreiz und Ekzeme**, ängstliche Übererregbarkeit, **Spannungsgefühl in der Brust**, Ermüdung der Stimme, tetanisches Pseudoasthma, **Atemnot**, Zittern, nervöse Krisen, allgemeine Kopfschmerzen, **Schwindel, Schlaflosigkeit, Kreislaufbeschwerden**, Asthenie, Augenermüdung, Krämpfe, Kribbelgefühl vor allem in den Beinen.

Ferner **Skelett-,Thorax- und Bandscheibenbeschwerden, mangelnde Kalzifizierung der Knochen, Arthrose, Arthritis, Polyarthrit.**

Magnesiumchlorid baut Knorpel und Gelenke auf, verhindert Osteoporose, Bandscheibenschwund und die damit verbundenen Schmerzen. Rückenschmerzen haben meist mit einem Magnesiummangel zu tun und können durch genügend Magnesiumzufuhr auf fast wundersame Weise behoben werden. Die erwähnte Buchautorin, Professor Ana Maria Bergasa, ist das beste Beispiel dafür: schon im Alter von 19 Jahren begann sie, unter Rückenschmerzen zu leiden - den ersten Anzeichen einer Arthrose. Hinzu kamen Furunkel. Nach der Geburt ihres vierten Kindes litt sie an solch starkem Bandscheibenschwund mit Rückenschmerzen, dass sie die nachfolgenden 21 Jahre in Sitzkorsett und Rollstuhl verbringen musste. Mit 43 Jahren wollte ein berühmter Chirurg sie operieren. Nach einer Untersuchung eröffnete er ihr, dass ihre Knochen so morsch und brüchig seien wie die einer 87jährigen Frau. Ein dem Oberschenkel entnommener Knochenspan würde deshalb am Rücken nicht mehr anwachsen. Da lass sie im Buch eines Jesuitenpaters aus Brasilien, dass Magnesiumchlorid gegen ihre Furunkel wirken dürfte. Obwohl sie sehr skeptisch war probierte sie das Magnesium aus. Schon nach wenigen Wochen waren die **Furunkel** und die Schmerzen verschwunden! 6 Monate nach der Einnahme konnte sie wieder arbeiten. Frau Prof. Bergasa berichtet in ihren Büchern mehrfach über **Zysten in der Brust**, die nach einer Behandlung mit Magnesiumchlorid verschwanden, ohne dass eine Operation nötig war. Magnesium lindert **Prostatabeschwerden**. Ein Magnesiumdefizit kann bestimmte Darmstörungen wie Zöliäkie, Dünndarmresektion, Kolitis, chronische Enterokolitis hervorrufen. Magnesium hilft bei **Stress**, Nervenleiden und vielen anderen Beschwerden.

Magnesiumchlorid verbessert die **Haut**, beugt **Karies** vor, stärkt den **Zahnschmelz**, das **Zahnfleisch** und die **Haare**. Es verhindert oder heilt die Verkalkung von **Lunge, Leber, Nieren und Gehirn**. In ihren Büchern berichtet Frau Prof. Bergasa über den folgenden Fall aus ihrer Praxis: der linke Lungenflügel der jungen Frau war vollständig, der rechte zu drei Viertel verkalkt. Mit Magnesiumchlorid löste sich der Kalk zwischen Oktober 1975 und Juni 1976 völlig auf – dabei war sie zuvor von ihrem Arzt bereits aufgegeben worden!

Magnesiumchlorid ist imstande, **Nieren-, Blasen- und Gallensteine auf Oxalatbasis** vollständig und in relativ kurzer Zeit aufzulösen und eine Operation zu vermeiden. Magnesium kann Kalkablagerungen in Arterien verhindern. Ebenso hilft es bei **Kreislaufbeschwerden** wie Herzklopfen, Schmerzen in der Herzgegend, Extrasystolen und Thrombosen, Bluthochdruck, Kribbelgefühl, Konvulsionen, Hautjuckreiz, Krämpfe, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und vielen anderen Herzbeschwerden. Schwere Krankheiten wie **Angina Pectoris, Fibromyalgie**, Asthma, Herzleiden und –anfälle oder **Zuckerkrankheit/Diabetes** wie auch sogenannte leichtere Leiden – beispielsweise unregelmäßiger Herzrhythmus, nachlassendes Gedächtnis, Nervosität, **Gelenkschmerzen, Verstopfung**.

ZeitenSchrift beschreibt: Was das Magnesium dem Körper alles Gutes tut

Magnesium ist im menschlichen Körper für über 300 verschiedene Funktionen zuständig. Die wichtigsten davon sind:

1. Muskelentspannung

Kalzium ist für das Zusammenziehen der Muskeln zuständig (Systole) – Magnesium für deren Entspannung (Diastole). Hat der Körper genügend Magnesium, so tritt kaum je ein Muskelkater auf. Für das Herz bedeutet das Fehlen von Magnesium eine Verkrampfung, ein beklemmendes Gefühl und Angstzustände (Angina pectoris), sowie eine erhöhte Gefahr für einen Herzinfarkt. Kalzium zieht den Herzmuskel zusammen – Magnesium entspannt ihn. Unregelmäßige Herzschläge sind oft eine Folge fehlenden Magnesiums. Es wird sogar vermutet, dass bei gewissen Herzarterien-Unterbrüchen, die wie abgeschnürt aussehen, Stress und Magnesiummangel die Ursachen eines Infarkts sein könnten. Hoher Blutdruck hat vielfach mit der schlechten Muskelentspannung der um die Arterien angeordneten Muskeln zu tun.

Angst kann die Kehle zuschnüren, wenn Magnesium fehlt. Durch Magnesiummangel können Arm- und Beinmuskeln sich so sehr verkrampfen, dass sogar die Sehnen überdehnt werden. Magnesium ist wichtig für die Blutgefäße – vor allem für die Arterien, damit sich die für den Weitertransport des Blutes zuständigen Muskeln nicht verkrampfen. Das kann sonst zu gefährlichen Stausituationen führen. Magen, Leber, Gallenblase und Nieren können sich ohne Magnesium nicht mehr entspannen und erfüllen ihre Funktion nur noch eingeschränkt. Man fühlt sich müde und verkrampft.

2. Immunsystem

Bei Magnesiummangel ist das Abwehrsystem stark geschwächt. Die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) sind reduziert, die Durchblutung der Füße und der Nasenschleimhaut ist verringert. Dadurch ist die Gefahr für eine Erkältung oder Grippe größer. Im Alter verringern sich die Abwehrkräfte. Mit Hilfe von Magnesium werden diese wesentlich verbessert. Das Abwehrsystem wird gestärkt und es können mehr Antikörper gebildet werden.

3. Energiegewinnung

Magnesium ist zuständig für die Energiegewinnung aus Fett, Kohlenhydraten und Proteinen. Nur ein Beispiel aus 300 Stoffwechselfvorgängen, bei denen Magnesium unerlässlich ist: Blutzucker (Glukose) wird über das Blut zu einer Muskelzelle transportiert und dort aufgenommen. Aus der Glukose wird nun *Glucosephosphat* gemacht. Dies geschieht mit Hilfe des Enzyms *Hexokinase ATP* und Magnesium. Dieses Glucosephosphat wird teils in der Zelle gebraucht, teils zu weiteren Produkten weiterverarbeitet. Wichtig zu wissen ist, dass bei fehlendem Magnesium viele lebenswichtige Abläufe entweder zu langsam oder gar nicht ablaufen.

4. Bildung von Knochen- und Knorpelmaterial sowie Gelenkflüssigkeit. Entgegen der Meinung vieler Fachleute hat Frau Prof. Bergasa an Tausenden von Beispielen aus dem Leben bewiesen, dass sowohl Überbeine verschwinden, als auch Gelenke, Knorpel, Bandscheiben und Knochen sich wieder erneuern können. In den letzten zehn Jahren hatte Hans Gilgen, Autor bei ZeitenSchrift Gelegenheit mitzerleben, wie viele Menschen mit unerträglichen Schmerzen, ohne Chance von Morphium, Cortison und Co. wegzukommen, wenige Monate später mit einer Umstellung in der Nahrung und zusätzlich eingenommenem Magnesium wieder normal leben konnten, fähig waren, ihren Haushalt selbst zu bewältigen oder sogar wieder in ihren ursprünglichen Beruf zurückkehren konnten.

Knochen und Knorpel haben eine Erneuerungszeit (Totalregeneration des gesamten Gewebes) von zwei Jahren, die Leber dagegen eine von nur acht Tagen. Bei Arthrose braucht es also etwas Geduld. Sie ist ja auch nicht innerhalb weniger Tage entstanden. Wichtig zu wissen ist, dass eine Wiederherstellung der Knochenzellen durch den eigenen Körper möglich ist, wenn die nötigen Maßnahmen getroffen werden. Man darf also die Geduld nicht zu schnell verlieren!

Die Regeneration und der Materialaustausch der Knochen und Knorpelzellen geschieht hauptsächlich in der Nacht. Es ist darum wichtig, dass auch am Abend genügend Protein eingenommen wird, da sonst nicht genügend Kollagen gebildet werden kann um die Knochen zu erneuern.

5. Stärkung der Nerven

Übereinstimmend lauten die Berichte von kranken und gesunden Menschen nach der Einnahme von Magnesium,

- dass sie sich besser fühlen,
- dass sie zum Teil die Welt mit neuen Augen betrachten,
- dass sie mehr Freude am Leben haben,
- dass Depressionen und Traurigkeit verschwunden sind,
- dass sie weniger müde sind und sie keine Angst mehr haben, sondern jetzt zuversichtlich in die Zukunft schauen.

6. Die wichtigste Funktion überhaupt ist die Mitwirkung von Magnesium bei der Zellteilung. Bei Werten unter 10 mmol (1mol = 24.3mg und 1000 mmol = 1 mol) in der Zellflüssigkeit entstehen statt Abbilder der alten Zellen nur noch entartete Zellen, also Krebszellen. Darum ist eine ständige Zufuhr von Magnesium an jedem Tag des Jahres so wichtig. Ohne Magnesium kann keine Zelle gesunde Kopien herstellen. Hinzu kommen rund 300 Funktionen des Körpers, die wichtig sind...

Die drei größten Magnesiumkiller: 1. Der Alkohol: Schon ein Deziliter Wein eliminiert im Körper fast die Hälfte eines liebevoll bereitgestellten Gläschens Magnesiumchlorid. Ein Alkoholiker kann gar nicht soviel Magnesiumchlorid zu sich nehmen, als nötig wäre, um sich vor entarteten Zellen zu schützen. 2. Das Rauchen: Nikotin ist ein Magnesiumkiller. Wer raucht, weiß meist nicht, was sich in seinem Körper für ein Drama abspielt. 3. Stress: Ein Hauptübel unserer modernen Gesellschaft. Stress im Büro, im Verkehr, in der Familie. Jede Stresssituation verbraucht zusätzliches Magnesium.

Weitere Ursachen von Magnesiumverlust und dadurch höherem Bedarf sind: Krankheiten, vor allem Entzündungen; Fieber über längere Zeit. Im Alter ist der Bedarf grundsätzlich höher, weil auch die Immunabwehr größere Mengen Magnesium benötigt. Die Einnahme von Medikamenten wie Cortison oder Antibiotika und die Einnahme von Psychopharmaka. Bei jeder Diät, bei Bulimie und Operationen, vor allem solche mit Narkose. Bei einer Schwangerschaft, speziell wenn Erbrechen mit im Spiel ist. Und bei Einnahme von Hormonen aller Art. Das gilt auch für die Pille.

Anwendung: 1 Liter Wasser mit 33 g Magnesiumchlorid mischen (33 g Magnesiumchloridpulver = der Messbecher gut gefüllt, oder 4 Teelöffel). Von dieser Sole trinken Erwachsene mindestens 20ml Sole pro Tag, ein ganzer Messbecher entspricht 30ml. Erwachsene über 50 Jahre zusätzlich noch abends einen halben bis ganzen Messbecher. Kinder pro 10 Kilo Körpergewicht rund 5ml. Bei einem 28kg schweren Kind entspricht dies 14-15ml. Schwangere benötigen bis zu 1500 Milligramm pro Tag. Bei zu hohen Dosen kann es zu Durchfall kommen. Ein Liter reicht für 50 Magnesiumgaben.

Mischen Sie die Sole mit Sirup, Tee oder Saft, dann schmeckts angenehmer!

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

Tipp: „Magnesiumöl“: 1 EL Pulver mit ein paar Tropfen Wasser gemischt nennt man Magnesiumöl und verwendet man zum Einreiben.

Tipp: 1 Becher Pulver ins warme, nicht heisse Fussbad. Danach nicht wegschütten sondern für Blumen und Pflanzen im Haus und Garten verwenden.

Tipp: 1 Dose reicht für 1-5 Wannenbäder

Hinweise / Hyroskopie: - **Dieses Magnesiumchlorid ist als Lebensmittel-Zusatzstoff zugelassen. Hygroskopisch ist die Eigenschaft, Feuchtigkeit aus der Umgebung (meist in Form von Wasserdampf aus der Luftfeuchtigkeit) zu binden. So wird Magnesiumchlorid zerfließen oder verklumpen durch die Wasseraufnahme. Deshalb nur kurz öffnen, nicht lange offen stehen lassen.**