

Magnesium-Chlorid Therapie

Magnesium Chlorid Lösung (Magnesium als loses Salz vom Toten Meer)

33g (= 4 TL) Magnesium Chlorid auf 1 Liter Wasser (Aufbewahrung in einer Glasflasche)

Äußerliche Anwendungen

Anwendung als Fußbad

¼ Liter der oben genannten Magnesium Chlorid Lösung oder 2 TL Salz in 5 Liter Wasser geben. Fußbad bei ca. 37 Grad körperwarmen Wasser für 20 – 30 Min durchführen. Das Fußbad abends vor dem Schlafengehen machen.

Besprühen der einzelnen Körperpartien

Wahlweise die Betroffenen Körperpartien besprühen, und sanft einmassieren. Mittels der sanften Massage gelangt das Magnesium schnell in Körpergewebe und Zelle. Empfohlen werden 5-10 ml Magnesium Chlorid Lösung täglich, am besten nach dem Duschen durchführen.

Orale Anwendungen

Dosierung für Erwachsene

Ein kleines Schnapsgläschen (20 ml = 2 cl) der oben genannten Magnesium Chlorid Lösung am besten vor dem Frühstück und eines vor dem Schlafen gehen.

Dosierung für Kinder

Für Kinder nimmt man maximal 4ml pro 10kg Körpergewicht.

Mischt man es mit Roten Rübensaft, Apfelsaft oder Ananassaft, so nehmen sie es gerne. Im Winter ist von Orangensaft vor dem Frühstück abzuraten, da er eine eher kühlende Wirkung auf den Körper hat.

Ermittlung des individuellen Bedarfs

Eine zu hohe Magnesium Zufuhr zeigt sich in der Konsistenz des Stuhls, er wird weicher bis hin zum Durchfall. Um den individuellen Bedarf zu ermitteln steigert man morgens täglich um 1 Glas (abends 1 Glas bleibt dabei gleich) bis sich der Stuhl verändert, danach geht man um 1 Glas zurück und hält diese Dosierung bei.

Eine anfängliche Unverträglichkeit von Magnesiumchlorid

kann vorkommen (rund 1 Fall auf 100). In diesem Fall nehmen Sie weniger Magnesium nach dem Essen. Eine Woche später auf 20ml erhöhen. Bei Anzeichen von Durchfall 1 Tag aussetzen, dann wieder mit der Menge, die keine Beschwerden verursacht hat, beginnen. **VORSICHT bei Nierensteinen, bzw. erhöhten Nierenwerten** – je nach Situation anfangs eventuell nur mit äußeren Anwendungen bzw. mit nur einem halben Glas morgens beginnen und erst nach 2-3 Wochen langsam steigern bzw. auch abends zusätzlich einnehmen.

WICHTIG! Viel Wasser trinken → Vermehrte Ausscheidung unter Magnesium

Anwendungs-Tipps

33g Magnesium Chlorid (ca. 4 gehäufte Teelöffel) in eine 1 Literflasche aus Glas geben und mit Leitungswasser auffüllen. Das Salz löst sich im Wasser innerhalb von 2 Minuten auf. Fette Speisen hemmen zum Teil die Magnesiumaufnahme, während Vitamin D und Vitamin C diese fördern. Bei starkem Mangel ist es angebracht, anfänglich vor dem Abendessen nochmals ein halbes und später ein ganzes Gläschen einzunehmen. Dies gilt vor allem für Osteoporose-Kranke und bei Schwangerschaften. Die Flasche kann, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung, verschlossen in der Küche aufbewahrt werden. Viele ziehen es vor, die Flasche im Kühlschrank aufzubewahren, denn der Bitterstoff ist dann weniger dominant. Wird das Glas in einem Zug ausgetrunken, so schmeckt man den Bitterstoff kaum, da nur die Zungenspitze Bittersensoren enthält. Nach 5 bis 10 Sekunden wandelt sich das Bittere im Mund in Süße um. Man gewöhnt sich normalerweise rasch an die Einnahme und empfindet den Bitterstoff nicht mehr als unangenehm.

Magnesiumreiche Kost

Magnesium gehört zu den essentiellen Stoffen, d.h. der Körper braucht es jeden Tag. Die heutige Nahrung enthält weniger Magnesium als noch vor 60 Jahren. Entgegen der Meinung vieler Menschen enthält grünes Gemüse relativ wenig Magnesium. Samen dagegen enthalten viel Magnesium und Nüsse sind besonders reich daran. Mandeln und Walnüsse, Kakao, dunkle Schokolade, Sesamsamen, Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Vollkornbrot und Vollreis sind wertvolle Magnesiumspender. Bei all diesen Produkten ist wesentlich, in welcher Umgebung sie gewachsen sind.

Ideale Partner - Magnesium, Vitamin D und Vitamin C kombinieren!

Wir empfehlen zum Magnesium hinzu noch Vitamin D für den Kalziumhaushalt einzunehmen. *„Von 18 Mineralien ist das Magnesium das wichtigste für unsere Gesundheit. Leider wird Magnesium in der zweiten Lebenshälfte immer schwieriger aufgenommen und so kommt es bei den meisten Menschen zu einer Unterversorgung!“* Auch Stress, der nicht durch genügend Bewegung kompensiert wird, führt zu einem Magnesiummangel, da der Mensch darin mehr Magnesium mit dem Harn ausscheidet als er aufnimmt. Des Weiteren bringe der Kuhmilchkonsum Probleme (sofern sie überhaupt richtig verdaut werden kann): *„Die Kuhmilch hat zu wenig Magnesium, so dass das Kalzium der Milch an die falschen Stellen im Menschen wandert“*, wo es dann eine Überversorgung mit Kalzium auslöst. Die meisten Menschen nehmen zudem zu wenig Vitamin C zu sich, und Magnesium benötigt dieses aus rohem Obst oder Acerola.