

Magnesium Einnahme - transdermal

- effektiv zur Behandlung des Magnesiummangels
- 30 gr. Magnesiumchlorid (Hexahydrat) in 1 l Wasser auflösen - „Magnesiumöl“ (3%), da es auf der Haut ölig wirkt
- Hexahydrat zieht Wasser an, also in luftdichten Behältern aufbewahren, ist lange haltbar

Warum ist äußerliche Anwendung besser als seine Einnahme?

Weil in Wasser gelöstes Magnesiumchlorid beim Einreiben ölig wirkt, wird es häufig auch 'Magnesiumöl' oder manchmal auch 'Magnesiumsole' genannt. Es ist aber kein Öl, sondern eine wässrige Lösung.

Bringt man in Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid (Magnesiumöl) durch Einreiben oder Sprühen auf die Haut (ganzkörperlich, Körperteile, Fußbad oder Handbad), hat dies verschiedene Vorteile im Vergleich zur oralen Aufnahme:

- **es werden so 100% des angebotenen Magnesiums aufgenommen** (bei oraler Aufnahme nur 30%), z.B. bei Vollbad oder Fußbad.
- es ist **unbedenklich für das Gewebe** und vermeidet evtl. Durchfall, wie er bei oraler Einnahme anfangs häufig auftritt.
- es kann **besser, rascher, konzentrierter und daher wirksamer in Zellen, Blut, Lymphe, Gewebe und Kochen** transportiert werden. Die **Hauptspeicher des vorhandenen Magnesiums im Erwachsenenkörper** sind die **Knochen (52,9%), Muskeln (27,0%), weiches Bindegewebe (19,3%), rote Blutzellen (0,5%), Serum (0,3%)** .
- es gelangt **rasch und gezielt in spastische Gewebe, Muskeln und Gelenke**, selbst wenn darin aufgrund der Verspannung/Krämpfe nur wenig Blut und Lymphe zirkulieren. Für verdautes Magnesium ist es dagegen schwierig, die Gewebe- und Gelenkverkalkungen aufzuspüren und zu versorgen.
- es wird auch aufgenommen bei bestehendem **Magensäuremangel** oder anderen **Resorptionsproblemen** (z. B. bei chronischen Darmerkrankungen), da der gesamte Verdauungsapparat umgangen wird und das Magnesium direkt über die Haut in den Blutkreislauf und von dort rasch in die Zellen gelangt. Die Fähigkeit des Körpers, neues Magnesium über den Darm zu resorbieren, sinkt paradoxerweise ausgerechnet dann, wenn der bestehende Magnesiummangel eine bestimmte Grenze überschritten hat und bereits beginnt, Symptome zu zeigen. Über die Haut kann ein solcher Mangel wieder so weit behoben werden, dass der Organismus sich wieder selbständig mit Magnesium über das Verdauungssystem versorgen kann.
- es **vitalisiert** die Zellen und Gewebe
- fördert die Durchblutung
- ein **Verjüngungseffekt** erfolgt rascher als bei oraler Magnesiumaufnahme, weil bei letzterer die aufnehmbare Magnesiummenge, sowohl durch die abführende Wirkung als auch durch die Notwendigkeit begrenzt ist, ein vernünftiges Gleichgewicht mit der Calcium- und Phosphoraufnahme zu bewahren.
- bei **äußerer Wundbehandlung**, z.B. Sportverletzungen bewirkt es eine bedeutend stärkere Bildung von Leukozyten, (Leukozytose), was den Infektionsschutz und die Heilwirkung sehr beschleunigt (<http://www.berdel.de/magnesium/Magnesiumchlorid.pdf>)
- rasche **Schmerzreduktion**, gegen **Muskelkater** durch Gewebeübersäuerung
- Bei **Parasiten- oder Bakterienbefall** wie z. B. **Borreliose** sinkt der Magnesiumspiegel, weil Borrelien oral zugeführtes Magnesium verbrauchen. **Auf transdermal zugeführtes Magnesiumchlorid haben sie keinen Zugriff**

- Bei **Wunden, Hauterkrankungen, giftigen Bissen** etc. kann direkt örtlich konzentriert eingewirkt werden
- gute **Entgiftungswirkungen** gegen giftige Schwermetalle
- eine so **hohe infektionsverhütende (cytoplasmatische, antibiotische) Aktivität** weist unter den verschiedenen Magnesium-Salzen nur Magnesiumchlorid auf.

☞ Daher ist die 'transdermale' Magnesiumchloridaufnahme z.B. auch noch so hoch dosierten Magnesiumtabletten oder Magnesiumgetränken weit überlegen - und überdies noch **um ein vielfaches preiswerter**.

Dosishinweise für Hautanwendungen

Die gebräuchlichste Konzentration zur äußeren Verwendung ist wie bei oraler Anwendung: **30 Gramm Magnesiumchlorid (= 3,54 Gramm reines Magnesium) in 1 Liter Wasser** auflösen (= 3%-ige Magnesiumchloridlösung).

Das Magnesiumchloridöl am besten in einer Glassprühflasche aufbewahren, daraus auf die Haut sprühen und sanft einmassieren, bis das 'ölige' Gefühl auf der Haut verschwindet.

Will man eine gewünschte Magnesiumstärke mit dem Magnesiumpulver herstellen, z.B. für ein Fußbad, dann kann man sich an folgender Tabelle orientieren:

Wie berechne ich den Magnesiumanteil aus Magnesiumchlorid?

Magnesiumchlorid	1 g	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g (1 TL)	7 g	8 g	9 g	10 g	11 g	30 g	33 g
enthält 11,8% reines Magnesium =	118 mg	236 mg	354 mg	472 mg	590 mg	708 mg	826 mg	944 mg	1062 mg	1180 mg	1298 mg	3540 mg	3894 mg

Einige Dosierungs-Beispiele:

- **Fußbad:** Über die **Fußsohlen** nimmt man Magnesium sehr gut auf. Will man also z.B. 708 mg pures Magnesium durch ein Fußbad in den Körper einbringen, sind dafür 6 g (= 1 TL) Magnesiumchlorid im (z.B. in 4-5 Liter) körperwarmem Wasser aufzulösen. Wegen des Osmose-Effektes darf das Wasser nicht heißer sein als die Körpertemperatur. Fußbaddauer 20-30 Minuten; Durchführung am besten am Abend. - ☞ **Über ein Fußbad kann man in kurzer Zeit wohl die höchste Magnesiumaufnahme in den Körper erreichen**
- **Ganzkörperbesprühung/Einreibung:** eine Ganzkörpereinreibung/Besprühung mit ca. 10 ml Magnesiumöl bringt **35,4 mg pures Magnesium** durch die Haut in den Körper. Will man dieselbe Magnesiummenge durch Magnesiumchloridkristalle in Wasser erhalten, benötigt man 300 mg Magnesiumchlorid dafür ($35,4 \times 8,47 = 299,84$ mg)
- **Beseitigung eines Magnesiummangels:** In einer Studie zeigte sich, dass 75 Prozent der Teilnehmer nach nur vier Wochen mit täglichen **Magnesiumöl-Fußbädern** und der **täglichen Anwendung durch die Haut** ihren intrazellulären Magnesiumlevel so anheben konnten, dass sie sich im empfohlenen Referenzbereich befanden.
- **Erhaltung eines gesunden Magnesiumspiegels:** Täglich 1x die Gliedmaßen mit Magnesiumöl massieren und 1-2 x monatlich ein Fußbad nehmen.

Noch ein Tipp: duscht man vor dem Auftragen von Magnesiumöl, dann ist die Haut aufnahmefähiger.

Wie kann man die Wirkungen steigern?

Eine Steigerung der Magnesiumwirkungen über die Haut kann man erreichen, indem man **Magnesiumöl stärker im Wasser konzentriert**, es für **Einreibungen/Besprühen des ganzen Körpers** benutzt, es **tief in die Haut einmassiert**, sich **häufiger damit einreibt/einsprüht**, für 20-40 Minuten ein **Fußbad** damit macht oder **warme/heiße Packungen gezielt auf Problemzonen** macht und **über Nacht mit alten Tüchern abdeckt** (z.b. bei Arthritis oder anderen Steifheits- und

Schmerzzuständen bzw. auf Krampfbereiche).

Gibt es auch Nachteile der äußeren Anwendung?

Wenn man empfindliche **Schleimhäute, Haut, frisch rasierte oder radioaktiv bestrahlte Stellen** damit einreibt/besprüht, kann ein leicht brennendes Gefühl für einige Minuten entstehen. In diesem Fall kann man das Magnesiumchloridöl **auf ein zuträgliches Maß verdünnen**.

Wenn man es in verdünnter Form auf die Haut aufträgt, zieht es nach und nach in wenigen Minuten in die Haut ein. In konzentrierter Form aufgesprüht, bleibt es als leicht klebriger Film auf der Haut zurück. Dieser salzartige Film kann nach einiger Zeit (10-20 Min.) abgewaschen oder abgeduscht werden.

Vorsicht auch bei diabetischen Wunden, denn es kann sich die Haut durch zu stark dosiertes Magnesiumchlorid abschälen.