

## **Informationen zum Magnesiumchlorid und seiner Anwendung**

Magnesium ist an allen biologischen Synthesen im Körper beteiligt, und spielt eine wichtige Rolle beim sog. aktiven Transport durch Zellmembranen und damit bei der Übertragung der Nervenströme, bei der Muskelkontraktion und beim Eintritt bestimmter Substanzen ins Zellinnere.

*Es ist im menschlichen Körper für über 300 verschiedene Funktionen zuständig.*

**Die wichtigsten davon sind:**

### **1) Muskelentspannung:**

Kalzium ist für das Zusammenziehen der Muskeln zuständig, Magnesium für deren Entspannung. 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 Herzerkrankungen, die wie abgeschnürt aussehen, Stress und Magnesiummangel die Ursachen eines Infarkts sein können. 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 die Sehnen überdehnt werden. Es 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. Auch verringern sich im Alter die Abwehrkräfte. Mit Hilfe von Magnesium werden diese wesentlich verbessert. Das Abwehrsystem wird gestärkt und es können wieder 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 muss nun Glucosephosphat gemacht werden. Dies geschieht mit Hilfe des Enzyms Hexokinase, ATP und Magnesium. Dieses Glucosephosphat wird teils in der Zelle gebraucht, teils zu weitem Produkten weiterverarbeitet. Wichtig zu wissen ist, dass bei fehlendem Magnesium viele lebenswichtige Abläufe im Körper entweder zu langsam oder gar nicht ablaufen können.

#### **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 mitzuerleben, 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 Magnesiumchlorid wieder normal leben konnten, fähig waren, ihren Haushalt wieder 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. Das, wie auch die Regenerationszeiten unserer weiteren Organe und Gewebe können Sie in guten Anatomiebüchern jederzeit nachlesen. Bei Arthrose z.B. 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,
- 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 keine Angst mehr haben, sondern jetzt zuversichtlich in die Zukunft schauen.

#### **6) Zellteilung:**

Die Wichtigste Funktion überhaupt ist die Mitwirkung von Magnesium bei der Zellteilung. Bei Werten unter 10 mmol (1mol= 24.3mg und 1000 mmol =1mol) 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.

### **Sind alle Magnesiumverbindungen gleich wirksam?**

Ja. Mit allen Magnesiumverbindungen, die Sie in Apotheken und Reformhäusern bekommen, können Magnesiummangelerscheinungen behandelt werden. Magnesium wird vom Körper aus jeder Verbindung aufgenommen, solange diese löslich ist.

### **Warum also Magnesiumchlorid?**

Magnesiumchlorid enthält Magnesium in einer besonders reinen Form und wird vom Körper schnell verwertet.

Es gibt eine ganze Anzahl von verschiedenen Magnesiumverbindungen, von denen einige aber vom Körper kaum verwertet werden können. Nimmt man z.B. das verwertbare Magnesiumcitrat, müsste man bei einer Dosis von 600 mg (entspricht in etwa 40 ml Magnesiumchlorid) täglich 6 Tabletten einnehmen, was zu einem sehr viel teurer wäre, und zum anderen durch die Zitronensäure die Verdauungsorgane belasten würde.

Kombinierte Präparate enthalten auch meist zusätzlich Kalzium, was fatal ist. Der menschliche Körper enthält rund 25g Magnesium, der Kalziumgehalt dagegen ist wesentlich höher. Das verleitet dazu, anzunehmen, dass wir mehr Kalzium zu uns nehmen sollten als Magnesium.

Das ist aber ein grosser Irrtum, da dabei vergessen wird, dass die beiden Elemente Antagonisten (Gegenspieler) sind. Zu viel lösliches Kalzium wird in unserem Körper, wenn es nicht gebraucht wird, an Orten abgelagert, wo es nicht hin gehört, z.B. im Gehirn (dann spricht der Laie von „verkalktem Gehirn), der Lunge (Fr. Prof. Bergasa beschreibt in Ihrem Buch ein Extrembeispiel von einer zu 7/8 verkalkten Lunge und deren Entkalkung mit Magnesiumchlorid innerhalb eines halben Jahres), den Nieren als Nierensteine, den Arterien (Arteriosklerose), als Knochen- u. Knorpelwucherungen (sog. Überbeine), im Muskelgewebe wo es Schmerzen bewirkt (z.T. Weichteilrheuma), und kann im Extremfall auch zu Osteoporose führen, 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...

### **Wer braucht Magnesium?**

Alle, ausser Sie leben am ungarischen Plattensee oder in den Dolomiten und ernähren sich vorwiegend von Gemüse, das in den dort noch vorhandenen 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. Mehr dazu in dem Buch "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" von Prof. Ana Maria Lajusticia Bergasa.

### **Die drei grössten Magnesium-Killer**

#### **1. Alkohol:**

Schon ein Deziliter Wein eliminiert im Körper fast die Hälfte eines liebevoll bereitgestellten Gläschen Magnesiumchlorid. Ein Alkoholiker kann gar nicht soviel Magnesiumchlorid zu sich nehmen, als nötig wäre, um sich vor entarteten Zellen zu schützen.

#### **2. 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 Leistungsgesellschaft. Stress im Büro, im Verkehr, in der Familie. Jegliche 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.

### **Wieviel Magnesium sollten Sie einnehmen?**

Der Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen von 60-70 kg Gewicht beträgt heute 800 mg. Es bedürfte einer minutiösen Planung der Menüzusammenstellung, um auch nur annähernd diese Zahl zu erreichen. Erwachsene sollten mindestens 300 mg pro Tag einnehmen, für Personen ab 50 Jahren ist der Bedarf höher, Schwangere benötigen bis zu 1500 mg pro Tag.

### **Anwendung:**

1 Liter Wasser mit 33g Magnesiumchlorid (ca 4 Teelöffel) mischen.

- Von dieser Sole trinken Erwachsene mind. 20 ml Sole pro Tag.
- Erwachsene über 50 Jahren zusätzlich abends nochmals 10-20 ml Sole.

- Kinder pro 10 kg Körpergewicht rund 5 ml. Bei einem 28 kg schweren Kind entspr. dies ca 14-15 ml.
- Schwangere benötigen bis zu 1500 mg pro Tag (ca 40 ml morgn und 40 ml abends)

Bei zu hohen Dosen kann es zu Durchfall kommen.

**Tip1:** Mischen Sie die Sole mit Sirup, Tee oder Saft, dann schmeckts angenehmer!

**Tip2:** Gegen Zahnstein 30 Sec. lang mit der Magnesiumsole nach dem Zähneputzen den Mund spülen.

Ein Liter Sole entspricht ca 50 Magnesiumgaben a 20 ml.

Wenn Sie gerne mehr zum Magnesiumchlorid und seiner Wirkung und Anwendung wissen möchten, stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung, weiters empfehle ich Ihnen die unten in der Quellenangabe aufgeführten beiden Bücher.

Magnesiumchlorid können Sie über Internetversand, in Apotheken und selbstverständlich auch bei mir in der Gsundheitspraxis erwerben. Es wird in der Regel in der Packungsgrösse von 500g zu einem Preis von 25-28 CHF angeboten.

**Hinweis:** Magnesiumchlorid ist als Lebensmittel- Zusatzstoff zugelassen

### **Indikationen für die zusätzliche Einnahme von Magnesiumchlorid lt. Prof. Ana Bergasa:**

Laut den Büchern von Frau Prof Ana Bergase (Ernährungswissenschaftlerin an der Universität Barcelona), beugt Magnesium rund achtzig Krankheiten und Beschwerden vor oder heilt sie:

Nämlich **allergische Beschwerden wie** Asthma, Migräne, allergische Rhinitis, Juckreiz und Ekzeme, ängstliche Überregbarkeit, Spannungsgefühl in der Brust, Ermüdung der Stimme, Tetanisches Pseudoasthma, Atmenot, 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, Polyarthritis.**

### **Magnesium baut Knorpel und Gelenke auf, verhindert Osteoporose,**

**Bandscheibenschwund** und damit verbundene Schmerzen. Rückenschmerzen haben meist auch mit einem Magnesiummangel zu tun und können durch genügend Magnesiumzufuhr auf fast wundersame Weise behoben werden. Frau Prof. Bergasa ist das beste Beispiel dafür: schon im Alter von 19 Jahren begann sie unter Rückenschmerzen und ersten Anzeichen einer Arthrose zu leiden. 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 wollt ein berühmter

Chirurg sie operieren. Nach einer Untersuchung eröffnete er ihr, dass ihre Knochen bereits so morsch und brüchig seien, dass die Operation nicht mehr machbar wäre. Da las sie das Buch von Pater Benno Josef Schorr aus Brasilien ("ein unglaubliches Heilmittel für "unheilbare" Krankheiten), dass Magnesiumchlorid gegen Ihre Furunkel wirken sollte. Obwohl sie anfänglich sehr skeptisch war probierte sie es aus, und schon nach wenigen Wochen waren die Furunkel verschwunden, und mit ihnen auch Ihre Schmerzen. 6 Monate nach Beginn der Einnahme von Magnesiumchlorid konnte Sie dann wieder arbeiten.

Prof. Bergasa berichtet auch 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.

Magnesium 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**.

Magnesiumchlorid ist imstande, **Nieren-, Blasen- und Gallensteine auf Oxalatbasis** vollständig und in relativ kurzer Zeit aufzulösen und eine Operation zu vermeiden. Es kann Kalkablagerungen in den 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 sog. leichtere Leiden, bspw. unregelmässiger Herzrhythmus, nachlassendes Gedächtnis, Nervosität, **Gelenkschmerzen und Verstopfung**.

#### *Quellen und Literaturempfehlungen:*

„Die erstaunliche Wirkung von Magnesium“ von Ana Maria Lajusticia Bergasa, Ennsthaler Verlag  
„Kampf der Arthrose“ von Ana Maria Lajusticia Bergasa, Ennsthaler Verlag