

Transdermale Magnesiumzufuhr mittels ZECHSAL-Magnesiumöl

Eine mit Magnesiumchlorid gesättigte Wasserlösung fühlt sich ölig an, daher wird diese oft als Magnesiumöl bezeichnet. Das ursprünglichste Vorkommen dieser Lösung, welche mit organisches Leben auf der Erde möglich machte, wird im Bereich der Niederlande aus einer Tiefe von ca. 1.600 Meter hochgepumpt. Wir können es unter der Bezeichnung **ZECHSAL-Magnesiumöl** beziehen.

Oral (über den Mund) aufgenommenes Magnesium benötigt etwa 6 bis 12 Monate, um den intrazellulären Magnesiumspiegel wieder aufzufüllen. Die transdermale (über die Haut eingebrachte) Darreichungsform wie das **ZECHSAL-Magnesiumöl**, kann den Magnesiumspiegel in Ihrem Körper bzw. in den Zellen innerhalb von 6 bis 7 Wochen wieder ausgleichen. In der Praxis kann i. d. Regel festgestellt werden, dass 75 Prozent der Anwender nach nur vier Wochen mit täglichen Magnesiumöl-Fußbädern und dem täglichen Aufsprühen von Magnesiumöl auf die Haut ihren intrazellulären Magnesiumlevel so anheben können, dass sie sich im empfohlenen Referenzbereich befinden.

Die Vorteile von transdermalem Magnesiumöl

Die Anwendung von Magnesium über die Haut ist einfach und im Allgemeinen ohne Risiken und Nebenwirkungen. Entscheidend ist, dass bei Resorptionsproblemen (z. B. bei chronischen Darmerkrankungen) der gesamte Verdauungsapparat umgangen wird und das Magnesium direkt über die Haut in den Blutkreislauf und somit unmittelbar in sämtliche Zellen gelangt. Die Fähigkeit des Körpers zugeführtes Magnesium über den Darm zu resorbieren ist paradoxerweise ausgerechnet dann blockiert, wenn der bestehende Magnesiummangel eine bestimmte Grenze überschritten hat und bereits beginnt Symptome zu zeigen. Somit muss ein solcher Mangel mit Hilfe von intravenösem oder transdermalem Magnesium erst wieder so weit behoben werden, bis der Organismus sich wieder selbständig mit Magnesium über das Verdauungssystem versorgen kann.

Hierbei ist wiederum die transdermale Zufuhr unproblematischer, da der Körper selbst entscheiden kann, wie viel er vom Magnesium aufnimmt. Die intravenöse Darreichungsform sollte ärztlich begleitet werden, da der Körper und dabei speziell die Nieren extrem belastet werden könnten. Der Körper kann das Magnesium nicht speichern, ein Zuviel wird unmittelbar ausgeschieden.

Transdermales Magnesiumchlorid bei Medikamenteneinnahme und Parasiten- oder Bakterienbefall

Außerordentlich viele Medikamente, gerade die der Dauermedikation, verursachen einen Magnesiummangel im Körper. Magnesiumraubende Medikamente sind z.B. verordnete Diuretika ("Entwässerungstabletten"), welche häufig bei Bluthochdruck und Herzschwäche eingesetzt werden. Viele Wirkstoffe dieser Arzneimittelgruppe, wie z.B. die so genannten Thiazide und Schleifendiuretika, schwemmen den Mineralstoff vermehrt über die Nieren aus. So kann bei Langzeiteinnahme leicht ein Mangel entstehen. Dieser Problematik sollte mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, machen die Autoren Prof. Hans-Georg

Classen (Universität Stuttgart-Hohenheim), Apotheker Uwe Gröber (Akademie für Mikronährstoffmedizin, Essen) und Prof. Klaus Kisters (St. Anna Hospital, Herne) deutlich. Denn dieses Defizit kann das Risiko für Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie steigern und die eigentlich zu behandelnde Erkrankung fördern: Magnesium-Mangel wirkt blutdrucksteigernd, er kann auf Dauer die Pumpfunktion des Herzens beeinträchtigen, eine Herzschwäche vorantreiben und Herz-Rhythmusstörungen verursachen. Auch der Zucker- und Fettstoffwechsel werden negativ beeinflusst. Zu den vielfältigen möglichen Symptomen des Mangels zählen außerdem Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen und Herzrasen. Weitere häufig verwendete Magnesium-Räuber sind Medikamente, die die Magensäureproduktion hemmen, die so genannten Protonenpumpenhemmer, wie z.B. Omeprazol (Diese Information wurde im Dezember 2012 unter „www.presseportal.de“ veröffentlicht).

Bei Parasiten- oder Bakterienbefall wie z. B. Borreliose sinkt der Magnesiumspiegel, weil Borrelien Magnesium verbrauchen. Das geschieht allerdings nur dann, wenn Magnesium oral geschluckt wird. Borrelien haben auf transdermales Magnesiumchlorid hingegen keinen Zugriff und der Körper kann es zu 100 Prozent für seine eigenen Ziele verwenden. Transdermales Magnesiumchlorid erlaubt unserem Körper über die Haut große Mengen Magnesium auf natürliche Weise und schnellstmöglich ohne jegliche Verluste aufzunehmen.

Dosierung von Magnesium

Die orale Magnesiumergänzung mit einer einzigen Portion von sagen wir 400 oder 600 Milligramm Magnesium pro Tag nützt daher nur wenig, da die Wirksamkeit der Magnesiumaufnahme im umgekehrten Verhältnis zur Quantität der Magnesiumaufnahme steht. Das heißt, wenn Sie 400 Milligramm Magnesium auf einmal einnehmen, dann resorbiert Ihr Körper davon lediglich 50 Prozent. Nehmen Sie aber mehrmals täglich weniger als 200 Milligramm Magnesium ein, dann wird Ihr Organismus davon jeweils 75 Prozent verwerten können – natürlich nur, wenn es sich um hochwertiges bioverfügbares Magnesium handelt. Es ist also wichtig, die Gesamtdosis in mehrere Portionen aufzuteilen und diese über den Tag verteilt einzunehmen.

Bei Stress, fortgeschrittenem Alter, kardiovaskulären Problemen oder auch bei Anzeichen von Verkalkung empfehlen viele fortschrittlich denkende Mediziner eine Tagesdosis von bis zu 1000 Milligramm. Die Magnesiumaufnahme im Darm nimmt im Alter und bei gastrointestinalen Störungen (besonders bei gestörter Darmflora und Pilzbefall im Darm als Folge von Antibiotika und anderen pharmazeutischen Medikamenten) deutlich ab, weshalb in diesen Fällen die Magnesiumdosis erhöht oder noch besser Magnesium in Form von transdermalem Magnesiumchlorid aufgenommen werden sollte.

Es ist zu beachten, dass Magnesium Ihren Körper von sämtlichen Giften und Chemikalien befreien möchte. Wenn Sie also Medikamente und gleichzeitig Magnesium einnehmen, dann könnte deren Wirkung durch die Anwesenheit von Magnesium reduziert oder aufgehoben werden, einfach, weil Magnesium der Meinung ist, Medikamente seien Gifte, die nicht in einen Menschenkörper gehören.

Magnesium sollte daher immer im zwei- oder dreistündigen Abstand zu Arzneimitteln eingenommen werden.

Die Magnesium Zufuhr ist besonders am Abend wichtig – da haben wir auch am ehesten Zeit. Gönnen Sie sich zur Entspannung und Regeneration ein Fußbad. Unser Zellstoffwechsel unterliegt dem Tages- und Nachtrhythmus. Tags geht Natrium und Kalzium in die Zellen, Energie wird abgegeben, die Zellen und damit das Gewebe spannen sich an. Nachts laden sich die Körperzellen wieder auf und entspannen sich. Dafür verantwortlich sind Magnesium und Kalium, sie wandern in die Zellen. Wenn Magnesium und Kalium unzureichend zur Verfügung stehen, ist die Regeneration gestört. Daraus können oft die muskulären und psychischen Anspannungen resultieren, wie es z.B. beim Restless-Legs-Syndrom der Fall sein kann.

Hier noch eine weitere Darstellung zur transdermalen Einnahme:

**Eine recht ungewohnte Art sich mit Magnesium zu versorgen.
Aber es funktioniert!**

Der Experte und Leiter der International Medical Veritas Association Dr. Mark Sircus hat zwei Bücher veröffentlicht („Magnesium The Ultimate Heart Medicine“ und „Transdermal Magnesium Therapy“), die das medizinische Denken über Magnesium über den Haufen werfen. Das zweite Buch (Bewertung: 4,5 Sterne bei amazon) zeigt den durch Forschung belegten, hohen Nutzen der Methode Magnesium über die Haut aufzunehmen. Eine Leserin schrieb: *„And if there were more stars to attribute to this book, I'd gladly go higher than 5!“*

Dr. Sircus bezeichnet Magnesiumchlorid als ein ausgezeichnetes, schnell wirkendes und sicheres Mittel. Es ist auch auf sehr verschiedene Arten anwendbar: Spray, innerlich, äußerlich und als Infusion in Notsituationen.

Andere Autoren wie Seelig, Bergasa und Gillham bestätigen die bisher weit unterschätzte Rolle von Magnesium für unsere Gesundheit. Wie wir heute wissen, können wir die Wichtigkeit einer Substanz nicht an der Menge festmachen, die der Körper braucht.

Leider ist es nicht leicht, einen Mangel zu erkennen. Den meisten fallen nur Wadenkrämpfe als Folge eines Magnesiummangels ein. Es gibt noch wesentlich mehr Symptome, die aber nur selten mit einer Unterversorgung an Magnesium in Verbindung gebracht werden:

Reizbarkeit, rasche Erschöpfung, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen sowie Durchblutungsstörungen (und weitere).

Haben Sie Magnesium-Mangel?

Die Frage können wir zwar nicht beantworten, aber eine Wahrscheinlichkeit angeben.

Die letzte Ernährungserhebung in Deutschland (Nationale Verzehrsstudie II, 2006) fand erstaunlicherweise nur einen mäßigen Magnesiummangel in der Bevölkerung: 26% der Männer und 29% der Frauen nehmen täglich zu wenig Magnesium auf. Immerhin!

Diesen Menschen fehlten demnach Mengen von bis zu 100 mg Magnesium täglich, und das bei einem Bedarf von nur 300 bzw. 350 mg für erwachsene Frauen bzw. Männer. Den am schlechtesten versorgten Männern und Frauen (Altersgruppe unter 25 Jahren) fehlten sogar 130-170 mg Magnesium.

Erstaunlich deshalb, weil die VERA-Studie (große Ernährungsstudie 1985-1988) kaum 10 Jahre zuvor mit über 40% eine erheblich größere Unterversorgung an Magnesium feststellte. Seriöse Fachleute zweifeln sogar diese Werte noch an, da sie per Befragung und Wiegeprotokolle erhoben wurden. D.h. die Versorgungssituation wurde anhand von Nährwerttabellen und nicht durch die tatsächlich gegessenen Lebensmittel beurteilt. Diese Fachleute wissen auch, dass die Daten in diesen Tabellen uralt sind und mit den damals/aktuell verfügbaren Lebensmitteln nicht übereinstimmen.

Grund Nr. 1: Der geringer werdende Gehalt an Mineralien und Vitaminen in Obst und Gemüse.

Grund Nr. 2: Die industrielle Landwirtschaft mit Monokultur und mangelnder Regeneration des Bodens.

Grund Nr. 3: Der Wunsch nach Abwechslung und Luxus, sprich exotischen Früchten, die unreif und damit vitalstoffarm bei uns ankommen (*Äpfel aus D sind nicht gut genug, daher braucht es welche aus Neuseeland!*).

Grund Nr. 4: Der Wunsch wenig Zeit mit Essen zuzubringen, der den Absatz von verarbeiteten Nahrungsmitteln, Tiefkühlkost und Fast Food vorantreibt.

Grund Nr. 5: Die Freisprechung und Duldung des Alkohols als harmlosen Nährstoff von allen Seiten.

Das gilt natürlich **heute** umso mehr!

Sie könnten einen Magnesium-Mangel haben, wenn...

Risikofaktoren für Mangel sind: verminderte Aufnahme über die Nahrung (Fehlernährung, chron. Darmerkrankungen wie Zöliakie, Darmentzündungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Alkohol, Stress, Antibiotika, erhöhte Verluste über die Niere (chron. Nierenerkrankungen, Diabetes, Einnahme von Medikamenten wie Diuretika [Entwässerungsmittel]), Durchfall, Bauchspeicheldrüsenentzündung.

Risikogruppen: Schwangere, Stillende, Sportler, Personen mit chronischen Erkrankungen, Personen mit regelmäßigem Alkoholkonsum, Personen, die bestimmte Medikamente einnehmen (siehe oben), Personen unter Dauer-Stress.

Bezugsmöglichkeit und Informationen durch:

Dieter Schall Dipl.Ing.(FH)
Ingenieurbüro für Bioenergetik
Augartenweg 16 , D-87437 Kempten

Tel.: 0049-(0) 831-253 03 26
Mobil: 0049-(0) 171-509 36 10
Mail: dieter.schall@web.de