

Magnesiumchlorid

Magnesiumchlorid ist ein zusammengesetzter Mineralstoff, der beim Verdunsten von Meerwasser gewonnen und für seine Fähigkeit geschätzt wird, Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, zahlreiche Krankheiten zu behandeln, den Alterungsprozess zu bekämpfen und Infektionen abzuwehren.

Magnesiumchlorid - positive Eigenschaften

Magnesium hat eine heilende Wirkung auf eine Vielzahl von Krankheiten und die Fähigkeit, den alternden Körper zu verjüngen. Es ist bekanntermaßen für viele Enzymreaktionen wichtig, vor allem für die Energiegewinnung in den Zellen, die Gesundheit des Gehirns und des Nervensystems sowie für gesunde Knochen und Zähne. Und in Verbindung mit Chlorid als Magnesiumchlorid bekämpft es auch wirksam Infektionen.

Medizinische Fachkräfte überbetonen unseren Bedarf an Calcium und eine erhöhte Calciumzufuhr zu Lasten des Magnesiums. Calcium und Magnesium arbeiten in unserem Körper zusammen, und doch haben sie gegensätzliche Effekte auf unseren Stoffwechsel. Dies ist zu einem Großteil bedingt durch die Aktivität der Nebenschilddrüsen, die versuchen, das gemeinsame Produkt von Calcium und Magnesium in unserem Blut im Vergleich zu Phosphor konstant und ausgewogen zu halten. Wenn der Magnesiumspiegel niedrig ist, muss der Calciumspiegel ansteigen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Aber woher kommt dieses zusätzliche Calcium? Natürlich aus Knochen und Zähnen!

Was macht der Körper mit dem überschüssigen Calcium im Blut? Er lagert es im Gewebe ein, wo immer gerade eine chronische Entzündung herrscht. Dies führt zum Beispiel zur Gelenkverkalkung, wie im Fall von Arthritis, sowie zur Verkalkung der Eierstöcke und anderer Drüsen, was letztlich eine verringerte Hormonproduktion zur Folge hat. Calcium und Magnesium müssen aber in einem besonderen Verhältnis stehen.

Magnesium für gesunde Knochen und Zähne

Medizinfachleute behaupten, dass Osteoporose (eine häufige Alters-Erkrankung des Knochens, die ihn für Brüche anfälliger macht) und Karies durch eine hohe Calciumeinnahme vorgebeugt werden kann. Allerdings zeigen veröffentlichte Fakten, dass das Gegenteil der Fall ist. In asiatischen und afrikanischen Völkern mit einer sehr geringen Calciumaufnahme von etwa 300 mg täglich gibt es nur sehr wenige Osteoporosefälle. Frauen des Bantu-Stammes in Afrika, die täglich zwischen 200 und 350 mg Magnesium aufnehmen, zeigen die weltweit geringste Osteoporoserate. In den westlichen Ländern, in denen viele Milchprodukte verzehrt werden, liegt die Calciumaufnahme bei durchschnittlich 1.000 mg. Je höher die Calciumaufnahme, vor allem in Form von Kuhmilchprodukten (außer Butter), desto höher ist auch die Osteoporose-Rate.

Die Calcium-, Magnesium- und Phosphorspiegel werden von den Nebenschilddrüsenhormonen in einem schwankenden Gleichgewicht gehalten. Eine hohe Magnesiumaufnahme führt dazu, dass Calcium aus dem Gewebe in die Knochen eingelagert wird. Eine hohe Phosphorzufuhr ohne gleichzeitige hohe Calcium- oder Magnesiumaufnahme führt dazu, dass sich Calcium aus den Knochen löst und mit dem Urin aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine hohe Phosphoraufnahme bei gleichzeitig hoher Calcium- und Magnesiumzufuhr führt zu einer Mineralisierung der Knochen.



Info-Script

Stefan Scheil
Klangschalen-Therapie
Bewusstseins-Training
Djembe-Perussion
Grafik-Design

Osterbühlstr. 22
93158 Teublitz
Tel.: 09471. 60 23 80
www.ein-klang.net

Zentrum für Bewußt-Sein & Lebens-Freude

Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass **kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne.**

In Bezug auf die Stärke von Knochen und Zähnen könnte man sich Calcium als Kalk und Magnesium als Superkleber vorstellen. Der Magnesium-Superkleber bindet den Kalk und wandelt ihn in bessere Knochen und Zähne um.

Um das Calcium mehr in den Knochen und Zähnen als im Gewebe um die Gelenke und im weichen Gewebe zu halten, benötigen wir eine regelmäßige Magnesiumzufuhr.

Magnesiumchlorid in der transdermalen Therapie

Magnesiumchlorid besteht aus 11,8 Prozent Magnesium, die an 88,2 Prozent Chlorid gebunden sind. Magnesiumchlorid kann als „Magnesiumöl“ verwendet werden, das man als transdermale Magnesiumtherapie auf die Haut auftragen kann. Es ist zwar kein Öl im eigentlichen Sinne, aber es fühlt sich so an, wenn man es in die Haut einmassiert.

Der Verjüngungseffekt durch die Aufnahme von Magnesium ist ein langsamer Prozess. Man kann den Verjüngungsprozess wesentlich beschleunigen, wenn man die Zirkulation durch eine permanente Muskelspannung erhöht, indem man Magnesiumöl tief in die Haut einmassiert, sie häufiger damit einölt oder indem man es in heißen Packungen einsetzt.

Dennoch müssen wir mit empfindlicher Haut vorsichtig umgehen, da das Magnesiumöl eventuell eine Zeit lang brennt. In diesem Fall sollte man es am besten auf ein erträgliches Maß verdünnen.

In konzentrierter Form bleibt es als klebriger Film auf der Haut zurück und muss nach einiger Zeit abgewaschen oder abgeduscht werden. Allerdings ist es bei manchen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Arthritis oder anderen Steifheits- und Schmerzzuständen, von Vorteil, wenn man es konzentriert direkt auf die betroffene Stelle aufträgt und es über Nacht mit alten Tüchern abdeckt.

Die antimikrobielle Wirkung von Magnesium

Magnesiumchlorid bekämpft auch erfolgreich Infektionen, was keine andere Magnesiumkombination von sich behaupten kann.

Der französische Chirurg Professor Pierre Delbet fand ab 1915 bei seinen Tests heraus, dass die Magnesiumchloridlösung die Leukozytenaktivität und damit auch die Phagozytose, also die Vernichtung von pathogenen (krankheitserregenden) Mikroben, enorm steigerte. Später experimentierte er mit der innerlichen Anwendung von Magnesiumchlorid und entdeckte, dass es das Immunsystem stark stimulierte. In seinen Experimenten nahm die Phagozytose um bis zu 333 Prozent zu. Das heißt, dass dieselbe Anzahl weißer Blutkörperchen nach Einnahme von Magnesiumchlorid bis zu dreimal mehr Mikroben vernichtete als zuvor.

Nach und nach kam Professor Delbet zu der Ansicht, dass Magnesiumchlorid nützlich war, um ein breites Spektrum an Krankheiten zu behandeln. Dazu gehörten:

- Krankheiten des Magen-Darm-Traktes wie Dickdarmentzündung und Gallenblasenprobleme;
- Parkinson, Tremor und Muskelkrämpfe;
- Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Warzen und Juckreiz der Haut;
- Impotenz, Prostatahypertrophie,
- Gehirn- und Kreislaufprobleme;
- Asthma, Heuschnupfen, Nesselsucht und allergische Reaktionen.
- Haare und Nägel wurden kräftiger und gesünder und
- die Patienten hatten insgesamt mehr Kraft.

Ein anderer französischer Arzt, Dr. Neveu fand heraus, dass Magnesiumchlorid gut gegen

- Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Emphyseme,
- Rachenkatharr, Mandelentzündung, Heiserkeit,
- grippale Infekte, Influenza (Virusgrippe),
- Keuchhusten, Masern, Röteln, Mumps, Scharlach,
- Vergiftungen, Gastroenteritis, Furunkel, Abszesse,
- Nagelbettentzündung, Wundinfektionen und Osteomyelitis wirkte.

In den vergangenen Jahren bestätigten Dr. Raul Vergini und andere diese schon früher gewonnenen Erkenntnisse und fügten der Liste von erfolgreicher Magnesiumchloridgabe weitere Krankheiten und Zustände hinzu:

- Akute Asthmaanfälle,
- Schockzustände,
- Tetanus,
- Gürtelrose,
- akute und chronische Bindehautentzündung, Optikusneuritis,
- rheumatische Erkrankungen,
- viele Allergien und das chronische Erschöpfungssyndrom.

Sie fanden ebenfalls heraus, dass es in der Krebstherapie gut wirkte. In all diesen Fällen erzielte Magnesiumchlorid viel bessere Resultate als andere Magnesiumverbindungen.

Magnesium für die Nerven

Magnesium wirkt beruhigend auf das Nervensystem, deshalb wird es häufig benutzt, um gesunden Schlaf zu fördern. Man kann es auch verwenden, um gereizte und überreizte Nerven zu beruhigen. Das ist vor allem nützlich bei epileptischen Anfällen, Konvulsionen bei Schwangeren und dem „Zittern“ von Alkoholikern. Alkoholiker haben gewöhnlich einen niedrigen Magnesiumspiegel, was mit ein Grund für ihre zahlreichen gesundheitlichen Probleme ist.

Bei geringem Magnesiumspiegel können die Nerven die Muskelaktivitäten, die Atmung und mentale Prozesse nicht mehr steuern. Nervlich bedingte Erschöpfungszustände, Ticks und Zuckungen, Tremor, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, Muskelkrämpfe, Unruhe- und Angstzustände, Verwirrung, Desorientiertheit und Herzrhythmusstörungen reagieren auf eine erhöhte Magnesiumaufnahme.

In einer Studie mit mehr als 200 Patienten benutzte Dr. W. Davis Magnesiumchlorid als ein mögliches Mittel, um Schlaflosigkeit zu bekämpfen. Der Forscher berichtete, dass die Patienten schnell einschliefen und 99 Prozent davon nicht mehr unter Morgenmüdigkeit litten. Zusätzlich gingen die Ängste und die Anspannung tagsüber zurück. Sogar die Anzahl der Selbstmorde steht in Zusammenhang mit Magnesiummangel: Je geringer der Magnesiumgehalt in Boden und Wasser in einem bestimmten Gebiet, umso höher ist die Selbstmordrate.

Epilepsie zeichnet sich durch einen anormal niedrigen Magnesiumspiegel in Blut, in der Spinalflüssigkeit und im Gehirn aus, was die außerordentliche Reizbarkeit der Nerven in manchen Gehirnregionen hervorruft. Es gibt Berichte über Fälle von Epilepsie, die sich nach der Verabreichung von Magnesium stark verbesserten oder gar ganz verschwanden.

Magnesium zur Verjüngung

Calcium und Magnesium wirken gegenteilig auf die Körperstruktur. Als allgemeine Regel gilt: Je weicher unsere Körperstruktur, umso mehr Calcium brauchen wir; je starrer und steifer, umso mehr Magnesium benötigen wir.

Magnesium kann die altersbedingte degenerative Verkalkung unserer Körperstruktur umkehren und dadurch zur Verjüngung beitragen. Walter Last nennt Magnesium das „Jungbrunnen-Mineral“. Junge Frauen, Kinder und vor allem Babys haben weiche Körperstrukturen und weiche Haut mit einem niedrigen Calcium- und hohen Magnesiumspiegel in den Organen und im Gewebe. Sie brauchen im Allgemeinen viel Calcium. Das ist die Biochemie der Jugend.

Wenn wir altern, werden wir immer steifer. Die Arterien verhärten und verursachen Arteriosklerose; das Skelettsystem verkalkt, was zu Steifheit und Verschmelzung der Wirbel und der Gelenke führt; die Nieren und andere Organe sowie die Drüsen verkalken immer mehr und verhärten, wodurch es zur Steinbildung kommt; Verkalkung in den Augen verursacht Katarakte (Grauer Star); und sogar die Haut verhärtet, wird steif und faltig.

Während eine hohe Magnesiumzufuhr den Meisten zugute kommt, benötigen Menschen mit niedrigem Blutdruck normalerweise mehr Calcium. Der normale Blutdruck liegt bei 120/80. Je niedriger er ist, umso mehr Calcium sollte man täglich zu sich nehmen. Menschen mit hohem Blutdruck profitieren wahrscheinlich davon, wenn sie doppelt so viel Magnesium wie Calcium zu sich nehmen, Menschen mit niedrigem Blutdruck, wenn sie doppelt so viel Calcium wie Magnesium aufnehmen, aber beide Mineralstoffe in relativ hohen Mengen.

Ein Gynäkologe berichtete, dass die Eierstöcke zu den ersten Organen gehören, die verkalken, was zu prämenstruellen Schmerzen führt. Als er seinen Patientinnen eine hohe Menge an Magnesium verschrieb, verschwanden die prämenstruellen Schmerzen, sie fühlten sich insgesamt viel jünger und sahen auch dementsprechend aus. Die meisten Frauen gaben an, abgenommen und an Energie gewonnen zu haben, weniger deprimiert zu sein und am Sex wieder viel mehr Spaß zu haben als zuvor. Auch Männer profitieren von Magnesium bei Problemen, die durch eine vergrößerte Prostata entstehen.

Wir wissen, wie wichtig Magnesium sowohl für das reibungslose Funktionieren des kardiovaskulären Systems und des Nerven-

systems ist, als auch für über 300 Enzymreaktionen und die Energiegewinnung. Mark Sircus sagt dazu: „Magnesium ist das wichtigste Einzelmineral für die Aufrechterhaltung des elektrischen Gleichgewichts und um den Zellstoffwechsel zu erleichtern. Es reguliert die elektrische Aktivität der Zellen sowohl zwischen den Zellen als auch in den Zellen. Deshalb kommt ein Magnesiummangel im Körper für das Leben einer Zelle einer Katastrophe gleich.“

Sircus sagt auch:

Ohne Magnesium gibt es keine Energie, keine Bewegung, kein Leben.

In der Praxis nehme ich die wichtigste Datenbank für Naturheilkunde zu Hilfe. Sie listet die positiven Effekte auf, die Magnesium auf die verschiedenen Systeme unseres Körpers ausübt, und erwähnt den positiven Einfluss von Magnesium auf den Stoffwechsel wie auf die Kontrolle von Gewicht, Blutzucker und Cholesterin und stellt fest, dass man Magnesium für den Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel braucht und es wichtig für die Funktion von Leber, Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen ist. Außerdem sind sogar die positiven Effekte auf Hören, Sehen und die Mundgesundheit aufgeführt.

Die Krankheitsbilder, die sich auf Magnesiummangel zurückführen lassen, sind erschütternd: Bluthochdruck und andere kardiovaskuläre Erkrankungen, Nieren- und Leberschäden, Migräne, Multiple Sklerose, Glaukome, Alzheimer, wiederkehrende bakterielle Infektionen, Pilzinfektionen, prämenstruelles Syndrom (PMS), Calcium- und Kaliummangel, Diabetes, Krämpfe, Gehörverlust und Eisenanreicherung.

Eine erhöhte Magnesiumaufnahme beugt Nieren- und Gallensteinen vor oder hilft, sie aufzulösen. Die Aktivierung der Verdauungsenzyme und der Gallenproduktion sowie die Verbesserung der Darmflora sind Faktoren, die die Wirkung von Magnesiumchlorid auf die Normalisierung des Verdauungsprozesses und die Verringerung von Verdauungsproblemen, Blähungen und starker Geruchsentwicklung beim Stuhlgang begünstigen. Tatsächlich reduziert es jeden Körpergeruch, einschließlich Achsel- und Fußschweißgeruch. Das erklärt vielleicht, warum Chlorophyll so wirksam Körpergeruch bekämpft, denn es hat einen hohen Magnesiumanteil.

Bei einem meiner Kollegen besserte sich ein Sonnenbrand, nachdem er Magnesiumöl aufgetragen hatte. Dies empfahl er seinen Patienten weiter, und viele berichteten Ähnliches über ihre Sommerakne.

Ein paar warnende Worte: Sie sollten kein zusätzliches Magnesium nehmen, wenn Sie schwerwiegende Nierenprobleme haben. Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Zu viel Magnesium kann Muskelschwäche hervorrufen – wenn das der Fall ist, sollten Sie vorübergehend mehr Calcium zu sich nehmen.

Quelle: www.gesundheitswerkstatt-detmold.de
unter Gesundheitstipps / Magnesiumchlorid

Welche Symptome weisen auf einen Magnesiummangel hin?

Auf Magnesiummangel weisen meist mehrere Symptome gleichzeitig hin, z.B.

- Muskelkrämpfe (u.a. Lidzucken, Muskelzucken, nächtl. Wadenkrämpfe, Krämpfe der Kaumuskulatur),
- innere Unruhe und Gespanntheit,
- Reizbarkeit
- Schwächegefühl, Mattigkeit / Energielosigkeit, rasche Erschöpfbarkeit,
- Müdigkeit, übermäßiges Schlafbedürfnis, Schlafstörungen,
- Ängste und Phobien,
- Herzklopfen, Herzjagen,
- kalte Füße,
- Kopfschmerzen und Geräuschempfindlichkeit,
- Grübeleien,
- Taubheitsgefühl in den Händen und Füßen
- Kreuz- und Rückenschmerzen

Magnesium steigert allgemein das Wohlbefinden, Entspannungsfähigkeit, gibt Energie und erhöht die Widerstandskraft.

Warum Magnesiumchlorid ?

Von allen Magnesiumverbindungen kann Magnesiumchlorid vom menschlichen Körper am schnellsten erkannt und am effektivsten assimiliert werden.

Innerliche Anwendung

Wenn Magnesium über Nahrung und Getränke aufgenommen wird, wird es im Magen durch die Magensäure in Magnesiumchlorid umgewandelt.

In Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid schmeckt leicht bitter. Man kann es mit Wasser oder Saft verdünnen. Es kann zu leichtem (Reinigungs)Durchfall kommen. Günstige Einnahmezeit ist gleich nach dem Aufstehen oder nach dem Frühstück.

Aber: Trinkt man in Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid, bzw. nimmt man Magnesiumtabletten oral ein, verwertet der Körper nur ca. 30%, den Rest scheidet die Niere über den Urin aus. Oral aufgenommenes zusätzliches Magnesium benötigt etwa 6 bis 12 Monate, um ein stärkeres intrazelluläres Magnesiumdefizit wieder aufzufüllen. Eine äußere Anwendung ist effektiver und viel rascher.

Äußerliche Anwendung

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

- es werden 100% des Magnesiums aufgenommen
- 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 Knochen transportiert werden. Die Hauptspeicher des vorhandenen Magnesiums im Erwachsenenkörper sind die Knochen (52,9%), Muskeln (27,0%), weiches Bindegewebe (19,3%)
- es gelangt rasch und gezielt in spastische Gewebe, Muskeln und Gelenke, selbst wenn darin aufgrund der Verspannung/ Krämpfe nur wenig Blut und Lymphe zirkulieren

- es wird auch aufgenommen bei Resorptionsproblemen, da 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 Zellen und Gewebe und fördert die Durchblutung
- ein Verjüngungseffekt erfolgt rascher als bei oraler Magnesiumaufnahme
- bei äußerer Wundbehandlung, z.B. Sportverletzungen bewirkt es eine bedeutend stärkere Bildung von Leukozyten, (Leukozytose), was den Infektionsschutz und die Heilwirkung sehr beschleunigt
- 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 Aktivität weist unter den verschiedenen Magnesium-Salzen nur Magnesiumchlorid auf

Quelle: <http://j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumchlorid.htm>

Anwendung & Dosierung

Transdermal:

Magnesiumöl auf der Haut verteilen, sanft einmassieren und trocknen lassen. Idealerweise nach dem Duschen, dann ist die Haut aufnahmefähiger.

Erhaltung eines gesunden Magnesiumspiegels:

Täglich 1x die Gliedmaßen mit Magnesiumöl einmassieren.

Oral: Max. 1 Gramm Magnesiumchlorid

(= 30 ml Magnesiumöl 3%ig) über den Tag verteilt einnehmen.

Heiße Packungen:

Warme/heiße Packungen mit Magnesiumöl gezielt auf Problemzonen aufbringen und über Nacht mit alten Tüchern abdecken (z.B. bei Arthritis oder anderen Steifheits- und Schmerzzuständen bzw. auf Krampfbereiche).

Magnesium-Rechner:

Unter folgender Internetadresse findet sich ein Rechner für den Magnesiumsbedarf: www.ratgeber-muskeln-gelenke-knochen.de/tagesbedarf-magnesium-rechner.html

Achtung: Das sind wohl Optimum-Werte, der tatsächliche Magnesiumanteil der Pflanzen hängt vom Magnesiumanteil in den Böden ab, in denen sie gewachsen sind, und die sind mittlerweile leider oft sehr ausgelaugt.

Was wir hier allerdings sehen: Den höchsten Magnesiumgehalt haben **Kürbiskerne** (534 mg je 100g Kerne) und **Sonnenblumenkerne** (420 mg je 100g Kerne). Hiervon einen

gehäuften Esslöffel voll in den Salat schmeckt einfach super und versorgt uns bereits mit ordentlich Magnesium !

aqua magnesia Magnesiumöl

Wir optimieren und werten unser aqua magnesia Magnesiumöl folgendermaßen auf :

aqua magnesia Magnesiumöl ist eine **4,5%ige Lösung**, da stehen 50% mehr Magnesium als bei der üblichen 3%igen zur Verfügung !

aqua magnesia Magnesiumöl fühlt sich für mich sehr angenehm auf der Haut an - und ich bin hochempfindlich ! Höhere Dosierungen sind nicht zu empfehlen, da sich das dann nach unserer Erfahrung wie ein unangenehmer öliger Film auf der Haut anfühlt.

Energetische Aufwertung :

- Aufladung mit der Lebensenergie **Orgon** nach Dr. Reich
- Information mit den harmonischen Frequenzen der **Blume des Lebens** und des **organischen Germaniums**.

Persönliche Erfahrungen

aqua magnesia Magnesiumöl wende ich täglich jeden Morgen nach dem Duschen an, indem ich zwei Handvoll davon auf der Haut meines Körpers einmassiere (100 ml reichen ca. 1 Monat).

Meine sehr positiven Ergebnisse :

Ich verwende aqua magnesia Magnesiumöl bereits seit über einem Jahr 1mal täglich mit hervorragendem Ergebnissen:

1. Wadenkrämpfe, unter denen ich fast jede Nacht litt, kenne ich eigentlich nicht mehr. Kommen sie mal wieder vor, wird sofort eine Handvoll Magnesiumöl darauf einmassiert, und binnen einer Minute sind die Krämpfe Geschichte.
2. Meine Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich (ich sitze jeden Tag 8 Stunden vor dem Computer am Schreibtisch) sind nach 1 Jahr Anwendung fast vollkommen verschwunden. Dazu beigetragen haben natürlich auch die Rückenmassagen, die ich mir zwar nur ab und an (max. 1mal / Monat), aber bereits seit vielen Jahren gönne. Die Rückenmassagen alleine konnten meine Verspannungen zwar lindern, aber nie so dauerhaft wie seit der Anwendung von Magnesiumöl.
3. Sonnenbrand war immer ein leidliches Thema - bereits nach 20 bis 30 Minuten in der Sonne war ich krebserot und hatte auch noch Kopfschmerzen und Unwohlsein wegen Sonnenstich. Jetzt kenne ich das nicht mehr. Ich war letztes 2,5 Std. intensivster Sonneneinstrahlung ausgesetzt - nur eine ganz leichte Rötung der Haut, keinerlei Sonnenstich mehr und ich bin einfach nur happy! Ich kann jetzt wirklich die Sonne genießen und über den Winter wird meine Haut nicht mehr fahl und weiss, sondern ich behalte eine angenehme Hauttönung - sieht gut aus :-)
4. Und die Haut wird durch das Magnesiumöl wunderbar weich und geschmeidig - fühlt sich an wie Samt.