

Warum transdermale Magnesiumtherapie?

Die Erkenntnisse daß die Magnesiumvorkommen in der menschlichen Nahrung längst erschöpft sind, haben Magnesium zu einem der wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel werden lassen.

Die Anerkennung des Problems, nämlich daß alle Industrienationen zu wenig Magnesium zuführen, hat zu einer ausgedehnten Erforschung von Magnesium geführt. Die Wirksamkeit von Magnesium als Heilmittel ist Teil der Geschichte der traditionellen Medizin rund um die Welt, und wurde von Heilkundigen bereits um 1600 erforscht. Die heutigen medizinischen Studien haben sogar noch mehr dringende Beweggründe.

- Ein Bericht aus 2006 der WHO schätzt, daß 75% der Erwachsenen eine magnesiumarme Nahrung zu sich nehmen.
- Einer von 5 Erwachsenen nimmt weniger als die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge zu sich

Mit dem Aufwärtstrend zu schlechter Gesundheit und permanent niedrigen Magnesiumspiegeln, haben Wissenschaftler begonnen, Magnesium als das mögliche missing link hinter einer Reihe der beunruhigendsten Krankheiten zu vermuten. Eine Studie von Wissenschaftlern im Center for Disease Control, veröffentlicht im [Journal of Nutrition](#), führt aus:

Trotz der Rolle von Magnesium zur Gesundheitserhaltung haben die meisten Personen in den Industrienationen von jeher keine adäquaten Mengen von Magnesium konsumiert. Magnesium ist ein essentielles Element, ausschlaggebend für hunderte Stoffwechselprozesse im Körper. Es überrascht nicht, daß die ungenügende Aufnahme von Magnesium in Verbindung gebracht wird mit vielfältigen widrigen Gesundheitsfolgen, inklusive der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Migräne. Desweiteren ist Magnesium wichtig für das Knochenwachstum und spielt eine Rolle bei sportlichen Leistungen.

Der Nutzen der transdermalen Anwendung von Magnesium

Transdermales Magnesium ist ein mächtiges Werkzeug im Kampf gegen Magnesiummangel.

Die nachstehenden Auswirkungen von Magnesium beziehen sich speziell auf seine therapeutische Anwendung auf die Haut und seine direkte Absorption in die Zellen:

- Verbesserter Schlaf
- Verringerte Muskelschmerzen, Schmerzen, Krämpfe und Spasmen
- Gesunde Haut und weniger Ekzeme, Heilung von Psoriasis
- Bessere Entspannung und Stressbewältigung
- Gesteigerte Energie und verbesserte Laune
- Verbesserte sportliche Leistungsfähigkeit

Wie wird transdermales Magnesium angewandt?

Transdermales (= über die Haut) Magnesium wird äußerlich angewandt, indem man entweder Magnesiumöl, Magnesium Bodygel, Magnesium Body Cream mit Sheabutter oder Magnesium Salzflocken für Bäder verwendet.

Das sind hochkonzentrierte Formen von Magnesiumchlorid, die bekannt für ihre hervorragende Löslichkeit sind. Magnesium wird durch die Haut aufgenommen, was viele Vorteile hat.

Obwohl die transdermale Magnesiumtherapie üblicherweise von ganzheitlich arbeitenden Medizinern verordnet wird, ist sie einfach und schnell zuhause angewandt. Entweder, indem man es einfach direkt auf die Haut sprüht, es als Lotion oder Gel anwendet oder sogar noch müheloser, indem man einfach ein Bad nimmt.

Transdermales Magnesium:

- ist eine einfache und bequeme “do it yourself”-Methode der Magnesiumergänzung
- vermeidet Magen-Darm-Probleme und Durchfall, weil es die Magen-Darm-Schranke umgeht
- geht direkt durch die Haut ins Gewebe wo es rasch durch den Körper zu den Zellen transportiert wird.

Therapie zur Beseitigung des Magnesiumdefizits

Ein klarer Vorteil von transdermalem Magnesium ist sein Potenzial zur beschleunigten Beseitigung eines Magnesiumdefizits. Es hat sich gezeigt, daß die Wiederherstellung des im Körper erforderlichen Magnesiumspiegels zwischen 6 Wochen und einem Jahr dauern kann. Um rasche Resultate zu erlangen, war bislang intravenöses Magnesium die einzige Option. Jedoch sind Magnesiuminjektionen teuer, schmerzvoll und unbequem.

Dr. Carolyn Dean, naturheilkundliche Ärztin, fasst einige der Vorteile von transdermalem Magnesium in ihrem Buch *The Magnesium Miracle (das Magnesiumwunder)* zusammen:

Magnesiumöl kann aufgesprüht oder eingerieben werden und wird ganz leicht durch die Haut absorbiert. Es steigert die Menge des Magnesiums im Körpergewebe und löst das Problem von Durchfällen, die viele Menschen bekommen, wenn sie versuchen, soviel Magnesium aufzunehmen, wie sie bräuchten. Das kann ganz besonders wichtig sein in Fällen wo ernsthafte Magnesiumdefizite vorliegen, die bisher nur intravenös zu behandeln waren, bevor Magnesiumöl entdeckt wurde.

Im Gegensatz zur intravenösen Magnesiumtherapie ist das transdermale Magnesium preiswert und seine Anwendung verlangt keine professionelle Ausbildung. Transdermale Magnesiumprodukte sind in der Zwischenzeit bei vielen Händlern und Praktikern erhältlich.

Welche Studien bezeugen, daß transdermales Magnesium effizient ist?

Dr. Norman Shealy

Dr. Norman Shealy, M.D. Ph.D. und Gründer der amerikanischen Vereinigung der Ganzheitsmedizin war ein früher Verfechter für die Überlegenheit und die besonderen Vorteile der transdermalen Anwendung von Magnesium:

Das Problem ist die Magnesiumabsorption, genauso wie die Magnesiumdefizite in unserer Ernährung. Die Erde in jedem Land der Welt, außer in Ägypten wurde bis zur Erschöpfung durch die Landwirtschaft ausgezehrt. Darüber hinaus wirken Magnesiumsalze abführend, was eine rasche Darmpassage bewirkt. Magnesium muß aber langsam durch das Verdauungssystem wandern, so daß Magnesium nicht gut aufgenommen wird, wenn die Darmpassage weniger als 12 Stunden dauert.

Bekannt gemacht mit dem Potenzial der flüssigen Imprägnierung mit Magnesium und damit gleichzeitig mit einer natürlichen DHEA Anregung* gab Dr. Shealy, ein erfahrener Neurowissenschaftler und Medizinforscher, Absolvent der Duke Universität, Versuche in Auftrag, die die Fähigkeit der Haut prüfen sollten, Magnesium zu absorbieren.

*DHEA ein vom Körper produziertes Prohormon wird häufig als „Anti Aging-Hormon“ bezeichnet.

Sechzehn Personen mit einem niedrigen interzellulären Magnesiumspiegel wurden in diese Studien aufgenommen. Die Teilnehmer wurden angewiesen, täglich ein 20minütiges Fußbad mit Magnesiumchlorid-Salzflocken zu machen und zusätzlich ihren gesamten Körper mit Magnesiumöl einzusprühen. Der intrazelluläre Magnesiumspiegel wurde bei allen Teilnehmern nach 4 Wochen ausgewertet mittels eines Diagnoseverfahrens, [ExaTest](#) genannt. Das Ergebnis – 12 der 16 Teilnehmer in der Studie zeigten markante Verbesserungen ihres interzellulären Magnesiumspiegels.

Nachstehend die durchschnittlichen diagnostischen Messwerte nach 4 Wochen Fußbädern und Einsprühen mit Magnesiumöl:

Elektrolyt Name	vorher	nachher	Referenzwert
Magnesium	31.4	41.2	33.9 – 41.9
Kalzium	7.5	4.8	3.2 – 5.0
Kalium	132.2	124.5	80.0 – 240.0
Natrium	3.4	4.1	3.8 – 5.8
Chloride	3.2	3.4	3.4 – 6.0
Phosphor	22.2	17.6	14.2 – 17.0
Phosphor/Kalzium	4.2	8.6	7.8 – 10.9
Magnesium/Phosphor	1.4	2.3	1.8 – 3.0
Magnesium/Kalzium	4.2	8.6	7.8 – 10.9
Kalium/Kalzium	17.6	26.1	25.8 – 4.6
Kalium/Magnesium	4.2	3.0	2.4 – 4.6
Kalium/Natrium	39.1	30.5	21.5 – 44.6

Dr. Shealy's Schlußfolgerung war, daß die einzigartigen Merkmale von supergesättigtem transdermalen Magnesium, dem man die Möglichkeit gibt, von der Haut aufgenommen zu werden, den interzellulären Magnesiumspiegel in beinahe allen Individuen erhöht.

In der Diskussion „**transdermale Magnesiumtherapie versus orale Magnesium Ergänzung**“ hat Dr. Shealy erklärt, daß:

- die transdermale Therapie eine Gewebesättigung bewirkt, welches Magnesium erlaubt, ohne Verluste über den Verdauungstrakt in hohen Dosen durch die Körpergewebe und Zellen zu wandern
- Magnesium, wenn es oral genommen wird, wesentlich ineffizienter verwertet wird. Entweder durch die abführende Wirkung der oralen Gaben oder bedingt durch die Wirkung von Nahrung, Vitaminen oder Mineralien, die die Aufnahme im Darm vermindern, oder auch durch individuelle Prädispositionen, wie beispielsweise dem leaky gut-Syndrom, das die Aufbereitung von Magnesium reduziert.

Wie weiß ich, daß ich Magnesiumanwendungen benötige?

Ein Magnesiumdefizit läßt sich nicht einfach diagnostizieren, weil viele Menschen mit geringen chronischen Defiziten agieren, ohne von den langfristigen Auswirkungen auf ihre Gesundheit, oder die Ursache von Symptomen wie Ekzeme, Allergien, Kopfschmerzen, Angstgefühlen und chronischen Schmerzen überhaupt etwas zu ahnen, aber alles das können signifikante chronische Magnesiummängel sein.

Der übliche Labortest, um den Magnesiumstatus festzustellen, ist der Test des Blutserums, das nur einen Bruchteil des totalen Magnesiumspiegels im Körper oder des interzellulären Magnesiumspiegels repräsentiert. In einer vom amerikanischen College für Ernährung veröffentlichten Studie wurde festgestellt, daß 50% der Magnesiumdefizite nicht erkannt werden, bedingt durch statistische Fehler bei den normalen Serumtests.

Forscher schlugen vor, die Bewertungsparameter des Blutserums zu ändern, wie auch eine initiativere Haltung der Mediziner in der Verordnung von Magnesiumtherapien für Patienten gewünscht wäre, deren Symptome oder Diagnosen davon gebessert werden. Dazu gehören:

- ADHD
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Depression
- Epilepsie
- Diabetes mellitus
- Tremor
- Parkinson
- Herzrhythmus-Störungen
- Bluthochdruck
- Migräne
- Herz-Kreislaufkrankungen (Schlaganfall, Herzinfarkt, Arteriosklerose)
- Cluster Kopfschmerzen
- Krämpfe
- Unterleibschmerzen
- Osteoporose
- Asthma
- Stressbedingte Störungen
- Tinnitus
- Ataxie
- Verwirrung
- Präeklampsie
- Schwäche

Zusätzlich können Ernährungsgewohnheiten und andere Risikofaktoren eine Rolle im Magnesiumstatus spielen. Dies schließt beispielsweise ein:

- Zu wenig Magensäure, üblich bei älteren Erwachsenen
- Magnesiumarme Ernährung, hoch verarbeitete Nahrung und Limonaden
- Kalkarmes Trinkwasser
- Aktive Kalziumsupplementation
- Viele Medikamente
- Stress, Operationen, chronische Krankheiten wie Diabetes
- Durchfall und Erbrechen
- Alkoholmissbrauch
- Morbus Crohn, Zöliakie und jede Krankheit des Verdauungstraktes
- Nierenkrankheiten
- Genetisch bedingte oder medikamentös verursachte Magnesium-Malabsorption

Was muß ich wissen, bevor ich Magnesium transdermal anwende?

Es gibt beinahe keine Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Für die meisten Menschen ohne Niereninsuffizienz reguliert die Haut automatisch die sichere Aufnahme, so kann man mit den vorgeschlagenen Dosierungen nichts verkehrt machen.

Produkte von transdermalem Magnesium

- [Magnesiumöl:](#)
Die konzentrierteste Form transdermalen Magnesiums
- [Magnesium Badeflocken:](#)
Beruhigende und entspannende Art der Magnesiumtherapie, speziell für Kinder oder Menschen mit Wunden oder geschädigter Haut.
- [Magnesium Bodygel:](#)
Ideal für intensive Massagen auf empfindlicher Haut

[Magnesium Bodycream:](#)

Eine sanfte tägliche Anwendung mit hautpflegender Sheabutter und den Vorteilen von Magnesium

Das transdermale Magnesium-Wunder

Magnesium Supplementation könnte das neue Allheilmittel unserer Zeit werden. Die Defizite sind so weit verbreitet, daß mindestens 3 von 4 Erwachsenen in den Industrienationen Grund dazu haben, ihre Aufnahme zu erhöhen – speziell um Symptome zu vermeiden, die sonst fortbestehen und sich über Jahre zu ernsthaften chronischen Krankheiten auswachsen können.

Die transdermale Magnesiumtherapie ist ein machtvolles neues Werkzeug, das die Heilkräfte des größten Körperorgans, der Haut, mit den lebenserhaltenden Eigenschaften eines unserer grundlegendsten Mineralien verbindet. Es steht bereit, um eine neue Ära der Gesundheit einzuleiten.