



# Magnesiumchlorid: Gesundheitsfördernder Jungbrunnen

**Barbara Bourke und Walter Last**

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.

„Was seine heilende Wirkung auf eine Vielzahl von Krankheiten sowie seine Fähigkeit angeht, den alternden Körper zu verjüngen, steht Magnesiumchlorid einem Wundermittel in nichts nach. 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. Dennoch könnte es überraschen, dass Magnesium in Verbindung mit Chlorid als Magnesiumchlorid auch Infektionen wirksam bekämpfen kann.“<sup>1</sup>

**B**ei der oben zitierten Aussage des im Ruhestand lebenden Biochemikers und Ernährungswissenschaftlers Walter Last über die vorrangige Bedeutung vom Magnesium für unsere Gesundheit handelt es sich keineswegs um eine Übertreibung. Sie ist in doppelter Hinsicht wahr, weil der Anteil von Magnesiumchlorid, den wir mit der Nahrung aufnehmen, stark zurückgegangen ist, da viele anorganische Dünger mit übermäßig hohem Kaliumzusatz eingesetzt werden, und medizinische Fachkräfte unseren Bedarf an Calcium und eine erhöhte Calciumzufuhr zu Lasten des Magnesiums überbetonen.

Obwohl Calcium und Magnesium in unserem Körper zusammenarbeiten, 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!

Das ist vor allem dann ein Problem, wenn die Nebenschilddrüsen chronisch überstrapaziert sind, was oft mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergeht. Häufig ist dies bei einer Soor-Infektion, bei Amalgam-Füllungen in den Zähnen und im Wurzelkanal der Fall: Sie alle unterdrücken anscheinend die Schilddrüsenproduktion und reizen die Nebenschilddrüsen zur Überproduktion.

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. Verkalkungen in den Nieren erfordern am Ende eine Dialyse, und Verkalkungen im Brustgewebe, besonders in den Milchdrüsen, werden oft mit unnötigen Brustamputationen oder anderen invasiven Eingriffen behandelt.

hohe Magnesiumaufnahme dazu führt, 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.

Der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Lewis B. Barnett praktizierte in zwei verschiedenen us-amerikanischen Verwaltungsbezirken mit sehr unterschiedlichem Mineralgehalt in Boden und Wasser. In Dallas County, Texas, wo die Wasserversorgung eine hohe Calcium-, aber geringe Magnesiumkonzentration aufwies, traten viele Osteoporosefälle und Hüftbrüche auf, wohingegen im ebenfalls texanischen Hereford mit einem hohen Magnesium- und geringem Calciumspiegel derartige Fälle äußerst selten auftraten. In Dallas County enthielten die Knochen etwa 0,57 Prozent Magnesium, in Hereford

---

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

---

## Magnesium für gesunde Knochen und Zähne

Medizinfachleute behaupten, dass den in den westlichen Ländern weit verbreiteten Krankheiten Osteoporose und Karies durch eine hohe Calciumaufnahme vorgebeugt werden kann. Allerdings zeigen veröffentlichte Fakten, dass das Gegenteil der Fall ist.<sup>2</sup> 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 Osteoporoserate.<sup>3</sup>

Die Calcium-, Magnesium- und Phosphorspiegel werden von den Nebenschilddrüsenhormonen in einem schwankenden Gleichgewicht gehalten. Steigt der Calciumspiegel, so sinkt der Magnesiumspiegel und umgekehrt. Bei einer geringen Magnesiumaufnahme wird Calcium aus den Knochen dazu benutzt, den Calciumspiegel im Gewebe zu erhöhen, wohingegen eine

waren es dagegen 1,76 Prozent. Ein anderer Vergleich zeigte, dass die Knochen von Osteoporosepatienten etwa 0,62 Prozent Magnesium enthielten, die von Gesunden jedoch 1,26 Prozent.<sup>4</sup>

Dasselbe wie für gesunde Knochen gilt auch für gesunde Zähne. Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne. Die durchschnittliche Magnesiumphosphatkonzentration liegt in Knochen bei etwa 1,0 Prozent, in Zähnen bei 1,5 Prozent, in Elefantenzähnen bei 2,0 Prozent und in den Zähnen von fleischfressenden Tieren, die Knochen zermalmen, bei 5,0 Prozent. 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.<sup>5</sup>

Eine Patientin berichtete Walter Last:

„Am Freitagnachmittag rief mich meine Ärztin nach einem Knochendichte-Scan zurück und wollte wissen, was ich in den letzten zwei Jahren gemacht hätte. Ich fragte sie, warum, und sie sagte, dass sie bei einem Vergleich der Scans von 2005 und 2006 mit dem von 2008 sehen konnte, dass es mir besser ging. Sie konnte es kaum glauben und sagte, dass es normalerweise keine Verbesserung gibt, wenn man einmal Osteoporose hat.“<sup>6</sup>

Diese Ärztin sagte sogar, sie wisse, dass die gängige Behandlung mit hoher Calciumzufuhr nicht funktioniere, aber trotzdem verwendet werde.

Diese Patientin hatte die Behandlung umgekehrt und das Calcium verringert, dabei aber die Magnesiumzufuhr (zusammen mit Bor) stark gesteigert.

### Magnesiumaufnahme und -dosierung

**E**ine Lösung für dieses Problem ist, den Calciumspiegel im Blut zu senken, indem man die Magnesiumzufuhr hoch hält. Allerdings wird überschüssiges Magnesium mit dem Urin ausgeschieden. Um also 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.

Herkömmlicherweise kommt Magnesium in unserer Ernährung in ionischer Form vor und wird im Magen zu Magnesiumchlorid umgewandelt, oder es verbindet sich mit Eiweiß, vor allem Chlorophyll, wird dann aufgespalten und gelangt anschließend als Magnesiumchlorid oder -chelat in den Körper. Daher können wir zur Nahrungsergänzung auch direkt Magnesiumchlorid

die empfohlene Tagesdosis Magnesium verzehren, die durchschnittlich zwischen 360 und 410 mg täglich liegt, nehmen wir ungefähr 50 Prozent Magnesium auf; aber wenn wir suboptimale Mengen zu uns nehmen, können wir bis zu 75 Prozent Magnesium aufnehmen. Die Resorption geht schnell zurück, wenn wir mehr als 200mg auf einmal verzehren, daher ist es wichtig, Magnesium in mehreren über den Tag verteilten Dosen zu sich zu nehmen.

Magnesiumchlorid kann sowohl Speisen als auch Getränken wie etwa Saft zugesetzt werden, vor allem, um den bitter-salzigen Geschmack zu überdecken. Ich selbst mische es in Saft, jedes Mal einen Viertel Teelöffel, was gut funktioniert. Das ist aber eine Sache des persönlichen Geschmacks. Man kann mit ein paar Tropfen im Essen oder in einem Getränk anfangen und die Menge langsam auf einen halben Teelöffel zweimal täglich steigern – bis man 600 mg Magnesiumchlorid am Tag erreicht.

Bei Faktoren wie Stress, fortgeschrittenem Alter, kardiovaskulären Problemen und Anzeichen von Verkalkung empfehlen viele Mediziner eine Tagesdosis von bis zu 1.000 mg. Die Magnesiumaufnahme im Darm nimmt im Alter und bei gastrointestinalen Störungen

---

Es ist wichtig, Magnesium in mehreren über den Tag verteilten Dosen zu sich zu nehmen.

---

anstelle von Magnesiumoxid, Magnesiumhydroxid oder anderen Formen benutzen, die zusätzlich Salzsäure benötigen.

Magnesiumchlorid hat noch einen weiteren Vorteil: Es liefert Magnesium- und Chloridionen, die beide nötig sind, um die Aktivität der Verdauungsenzyme und die Salzsäureproduktion im Magen anzuregen.

Magnesiumsulfat, auch bekannt als Bittersalz, wird nur schwer aufgenommen, zieht daher im Darm Wasser an und wirkt abführend.

Wenn Obst und Gemüse auf mineralreichem Boden wachsen, enthalten sie eine hohe Menge an Mineralien, einschließlich Magnesium. Beim Wachsen wandelt die Pflanze anorganische Mineralien in organische um, diese verbinden sich dann zu Säuren wie Zitronensäure und können in dieser Form leicht aufgenommen werden. Während die biologische Verfügbarkeit der meisten Formen von Magnesium gut ist, haben auch Aminosäuren- oder Magnesiumchelate, die an Fruchtsäuren gebunden sind, einen günstigen alkalisierenden Effekt auf unseren Körper.

Die Wirksamkeit der Magnesiumaufnahme steht im umgekehrten Verhältnis zur Quantität der Magnesiumaufnahme. Magnesium wird hauptsächlich über den Krummdarm im Dünndarm resorbiert. Wenn wir

ab, besonders bei Pilzbefall im Darm als Folge von Antibiotika und anderen pharmazeutischen Medikamenten. Eine übermäßig hohe Ausscheidung von Magnesium mit dem Urin kann auch eine Nebenwirkung mancher Medikamente sein.<sup>7</sup>

Eine 2005 veröffentlichte Studie zeigte, dass zwei Drittel der US-Amerikaner nicht einmal die geringe empfohlene Tagesdosis an Magnesium zu sich nehmen, und 19 Prozent verzehren weniger als die Hälfte davon.<sup>8</sup> Bei oraler Einnahme von Magnesium zur Nahrungsergänzung dauert es bis zu drei Monate oder länger, um den intrazellulären Magnesiumstatus wieder aufzufüllen, und Dr. Norm Shealy zufolge kann es sogar bis zu einem Jahr dauern.<sup>9</sup>

### „Magnesiumöl“ in der transdermalen Therapie

**A**ll diese Probleme lassen es noch reizvoller erscheinen, Magnesiumchlorid transdermal einzusetzen (d. h. es wird durch die Haut aufgenommen), da man so das Verdauungssystem umgehen kann, das ja Salzsäure

voraussetzt und noch dazu einwandfrei funktionieren muss.

Magnesiumchlorid besteht aus 11,8 Prozent Magnesium, die an 88,2 Prozent Chlorid gebunden sind. Man gewinnt es beim Verdampfen von salzhaltigem Wasser, vor allem Meerwasser (und auch Wasser aus dem Toten Meer). Nach der Abscheidung von Natriumchlorid (Kochsalz) bleibt die Mutterlauge übrig, die vor allem Magnesiumchlorid und Magnesiumsulfat enthält.<sup>10</sup> Magnesiumchlorid ist weit weniger bitter als Magnesiumsulfat.

In trockener Form wird Magnesiumchlorid gewöhnlich als hydrophile (wasseranziehende) Flocken verkauft, hydratisiert mit sechs Wassermolekülen (Hexahydrat) pro Magnesiumeinheit mit zwei Chloridionen ( $MgCl_2$ ). Diese

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. Wenn man es in verdünnter Form auf die Haut aufträgt, ist es gut möglich, dass es nach und nach einzieht, aber 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

---

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

---

Affinität zu Wasser bedeutet, dass Magnesiumchlorid sozusagen als „Magnesiumöl“ verwendet werden kann, 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.

Bei einer Tasse Zitronengraste mit Walter Last hörte ich zum ersten Mal davon, dass Magnesiumchlorid als Magnesiumöl benutzt und dies in Mark Sircus' Buch „Transdermal Magnesium Therapy“ ganz genau beschrieben wird. Zur Unterstützung der Gesundheit kann man es sowohl innerlich als auch äußerlich anwenden. Sircus schreibt dazu:

„Die Magnesiumchloridlösung ist nicht nur unbedenklich für das Gewebe, sondern sie wirkte sich auch in ganz besonderer Weise auf die Leukozytose aus; somit war sie außerordentlich gut geeignet für die äußere Wundbehandlung.“<sup>11</sup>

Der Verjüngungseffekt durch die Aufnahme von Magnesium ist ein langsamer Prozess, zumal die Magnesiummenge, die wir aufnehmen können, sowohl durch seine abführende Wirkung als auch durch die Notwendigkeit begrenzt ist, ein vernünftiges Gleichgewicht mit der Calcium- und Phosphoraufnahme zu bewahren. Das andere Problem besteht darin, dass in spastischen Muskeln nur wenig Blut und Lymphe zirkulieren, wodurch es für verdautes Magnesium schwierig wird, die Gewebe- und Gelenkverkalkungen aufzuspüren. Diese Probleme fordern den Einsatz von Magnesiumöl.

Schmerzzuständen, von Vorteil, wenn man es 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 erste prominente Wissenschaftler, der die antibiotische Wirkung von Magnesium erforschte und bekannt machte, war der französische Chirurg Professor Pierre Delbet.<sup>12</sup> Im Jahr 1915 suchte er nach einer anderen Möglichkeit, die Wunden der Soldaten zu reinigen, da er der Ansicht war, dass die bisher benutzten Antiseptika das Gewebe noch zusätzlich schädigten und Infektionen somit eher begünstigten als verhinderten. Bei all seinen Tests schnitt die Magnesiumchloridlösung bei weitem am besten ab. Er fand nicht nur heraus, dass es das Gewebe nicht schädigte, sondern auch die Leukozytenaktivität und damit auch die Phagozytose, also die Vernichtung von pathogenen (krankheitserregenden) Mikroben, enorm steigerte.

Später experimentierte Professor Delbet 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; sowie Asthma, Heuschnupfen, Nesselsucht und allergische Reaktionen. Haare und Nägel wurden kräftiger und gesünder und die Patienten hatten insgesamt mehr Kraft.

troenteritis, 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.<sup>14</sup>

---

Epidemiologische Studien bestätigten, dass es in Gebieten mit magnesiumreichem Boden weniger Krebsfälle gab als in Regionen mit einem geringen Magnesiumgehalt.

---

Professor Delbet stellte auch fest, dass Magnesiumchlorid ebenso gut zur Krebsvorbeugung geeignet war und präkanzeröse Zustände wie Leukoplasmie, Hyperkeratose und chronische Brustdrüsenentzündung heilte. Epidemiologische Studien bestätigten, dass es in Gebieten mit magnesiumreichem Boden weniger Krebsfälle gab als in Regionen mit einem geringen Magnesiumgehalt.

Von da an verabreichte Professor Delbet seinen Patienten mit Infektionen einen oder mehrere Tage vor einer geplanten Operation routinemäßig Magnesiumchlorid, und er war überrascht von der zunehmenden Euphorie und Tatkraft. Angeblich hat Magnesiumchlorid eine besondere Wirkung auf das Tetanusvirus und dessen körperliche Auswirkungen. Anscheinend schützt es sogar vor Schlangenbissen. Nach der Verabreichung von Magnesiumchlorid starben die Versuchstiere nicht, und ein Hase überlebte den Biss einer Giftschlange, nachdem man ihm eine Magnesiumchloridlösung gegeben hatte.

Ein anderer französischer Arzt, Dr. A. Neveu,<sup>13</sup> heilte mit Magnesiumchlorid mehrere an Diphtherie erkrankte Patienten innerhalb von zwei Tagen. Er veröffentlichte auch 15 Fälle von Kinderlähmung, die innerhalb von Tagen geheilt waren, wenn die Behandlung sofort begonnen wurde oder zumindest innerhalb der ersten Monate, wenn die Lähmung bereits fortgeschritten war. Dr. Neveu fand heraus, dass Magnesiumchlorid gut gegen Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Emphyse, Rachenkatharr, Mandelentzündung, Heiserkeit, grippale Infekte, Influenza (Virusgrippe), Keuchhusten, Masern, Röteln, Mumps, Scharlach, Vergiftungen, Gas-

## 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. Ein bekanntes Phänomen bei Magnesiummangel ist eine heftige Muskelreaktion auf ein lautes, unerwartetes Geräusch. Es wurden sogar „Gedächtnispillen“ vermarktet, die zu einem Großteil aus Magnesium bestanden.<sup>15</sup>

Wenn man unter Magnesiummangel leidet, schläft man unruhig, bewegt sich viel im Schlaf und wacht nachts häufig auf. Allerdings sind nicht alle Formen von Magnesium gleich wirkungsvoll. 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.<sup>16</sup>

Viele Symptome von Parkinson lassen sich mit einer erhöhten Magnesiumzufuhr lindern – dem Zittern kann vorgebeugt und die Steifheit verringert werden. Präeklampsie kann sich bei Schwangeren durch Konvulsionen, Übelkeit, Schwindel und Kopfschmerzen äußern; in Krankenhäusern behandelt man dies mit Magnesiuminfusionen. Aufgrund seiner stark entspannenden Wirkung hilft Magnesium nicht nur bei der Schlafförderung, sondern ist auch wirksam bei der Bekämpfung von Kopfschmerzen und Migräne. 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.<sup>17</sup>

---

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. In einem Versuch mit 30 Epileptikern konnte gezeigt werden, dass eine Magnesiumgabe von täglich 450mg die Anfälle erfolgreich in den Griff bekam. Eine andere Studie fand heraus, dass die Schwere der Epilepsie vom Magnesiumspiegel im Blut abhing.

Magnesium wirkt am besten zusammen mit Vitamin B<sub>6</sub> und Zink. In ausreichender Konzentration verhindert Magnesium Konvulsionen, indem es die Ausbreitung der elektrischen Entladungen einer isolierten Gruppe von Gehirnzellen zum Rest des Gehirns begrenzt oder verlangsamt. Sogar der erste Ausbruch der feuernden Nervenzellen, der einen epileptischen Anfall auslöst, kann durch Magnesium unterdrückt werden.<sup>18</sup>

## Magnesium zur Verjüngung

**C**alcium 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 weniger Calcium und umso mehr Magnesium benötigen wir. Magnesium kann die altersbedingte degenerative Verkalkung unserer Körperstruktur umkehren und dadurch zur Verjün-

gung 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; dies zeigt sich am deutlichsten bei alten Männern und Frauen nach der Menopause.

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. In dieser Hinsicht steht Calcium auf einer Ebene mit Sauerstoff und freien Radikalen, während Magnesium mit Wasserstoff und Antioxidantien zusammenwirkt, um die Körperstruktur weich zu halten.

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. Menschen mit niedrigem Blutdruck und der Neigung zu Entzündungen können dazu die Phosphoraufnahme verringern.

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. Gemeinhin werden die Symptome

nach einer gewissen Zeit der Magnesiumchloridgabe schwächer.<sup>19</sup>

### Weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit

**W**ir wissen, wie wichtig Magnesium sowohl für das reibungslose Funktionieren des kardiovaskulären Systems und des Nervensystems 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. Magnesium ist das am zweithäufigsten intrazellulär und am vierthäufigsten im ganzen Körper vorkommende Kation (positiv geladenes Ion). 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. Nichtsdestotrotz ist diese Tatsache weitgehend unbekannt.“<sup>20</sup>

---

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

---

Nehmen Krankheit und Gesundheit nicht auf Zellebene ihren Anfang?  
Sircus sagt auch:

„Ohne Magnesium gibt es keine Energie, keine Bewegung, kein Leben.“<sup>21</sup>

In der Praxis nehme ich oft eine Software namens Hyperhealth zu Hilfe (die wichtigste Datenbank für Naturheilkunde, die sich auf veröffentlichte wissenschaftliche Forschungsergebnisse beruft; [www.hyperhealth.com](http://www.hyperhealth.com)). Sie listet die positiven Effekte auf, die Magnesium auf die verschiedenen Systeme unseres Körpers ausübt, einschließlich des kardiovaskulären und des Nervensystems (wie oben bereits beschrieben), des Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungs-, Lymph-, Immun-, muskuloskeletalen, Atmungs- und Fortpflanzungssystems sowie auf die Energiegewinnung.

Sie 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, Hörverlust und Eisenanreicherung.<sup>22</sup>

Eine erhöhte Magnesiumaufnahme beugt Nieren- und Gallensteinen vor oder hilft, sie aufzulösen.<sup>23</sup> 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.

Ich möchte gerne ein paar eigene klinische Erfahrungen mit Magnesiumöl mit Ihnen teilen. Ich behandelte eine Patientin mit einer speziellen Diät und Nahrungsergänzungsmitteln, als sie ihre Antidepressiva

absetzte. Es ging ihr besser, aber sie litt immer noch unter Schlaflosigkeit. Doch durch allabendliche Entspannungsübungen und Fußbäder mit zugesetztem Magnesiumöl schlief sie ein, noch während sie ihre Füße einweichen ließ!

Eine andere Patientin schlief die ganze Nacht durch, ohne dass sie von Wadenkrämpfen geweckt wurde, nachdem sie zum ersten Mal Magnesiumöl benutzt hatte. Außerdem nahm sie auch noch Magnesiumchlorid (da es bitter-salzig im Geschmack ist, sollte man es am besten mit Saft mischen).

Zwei meiner Freunde hatten einen leicht metallischen Geschmack im Mund, nachdem sie ihre Füße mehrere Male in Magnesiumöl gebadet hatten. Das kann ein Zeichen für die Aufnahme des Magnesiums in den Körper sein. Eine andere Person erzählte mir, dass sie mehr träumte als gewöhnlich und erfrischt aufwachte, wenn sie Magnesiumöl benutzte. 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 Nieren-

probleme haben (zum Beispiel, wenn Sie zur Dialyse gehen und unter schwerer Niereninsuffizienz leiden), und ebenso bei Myasthenia gravis (Muskelleiden, bei dem die Muskeln so ermüdet sind, dass sie zeitweise gelähmt sein können). Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Seien Sie vorsichtig bei schwerer Nebenniereninsuffizienz und niedrigem Blutdruck.

Zu viel Magnesium kann Muskelschwäche hervorrufen – wenn das der Fall ist, sollten Sie vorübergehend mehr Calcium zu sich nehmen.

## Endnoten

- 1 Last, W.: „Magnesium Chloride for Health and Rejuvenation“, [www.health-science-spirit.com/magnesiumchloride.html](http://www.health-science-spirit.com/magnesiumchloride.html)
- 2 Cargue, Otto: „Vital Facts about Foods“ (1933), zitiert in Rodale, J. J.: „Magnesium, the Nutrient that could Change your Life“ (New York: Pyramid Books, 1968); siehe auch „Excessive Calcium causes Osteoporosis“ auf [www.enerex.ca/articles/excessive\\_calcium\\_causes\\_osteoporosis.htm](http://www.enerex.ca/articles/excessive_calcium_causes_osteoporosis.htm); Sircus, Mark: „Magnesium and Calcium“ auf [www.life-enthusiast.com/index/Articles/Sircus/Magnesium\\_and\\_Calcium](http://www.life-enthusiast.com/index/Articles/Sircus/Magnesium_and_Calcium)
- 3 Karpf, Anne: „Dairy Monsters“ in *The Guardian*, 13.12.03; [www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2003/dec/13/foodanddrink.weekend](http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2003/dec/13/foodanddrink.weekend)
- 4 Rodale: „Magnesium“, Kap. 15: „Magnesium fights osteoporosis“; [www.mgwater.com/rod15.shtml](http://www.mgwater.com/rod15.shtml)
- 5 Ebd.
- 6 Persönliches Gespräch mit Walter Last im April 2008
- 7 Office of Dietary Supplements: „Magnesium“; <http://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium.asp>
- 8 King, D. et al.: „Dietary Magnesium and C-reactive Protein Levels“ in *J. Am. Coll. Nutr.*, Juni 05; 24(3):166-71
- 9 Sircus, Mark, AC, OCD: „Transdermal Magnesium Therapy“ (Chandler, Arizona: Phaelos Books, 2006), S. 199; siehe auch [www.magnesiumforlife.com](http://www.magnesiumforlife.com) oder [www.magnesiumforlife.com/thebook.shtml](http://www.magnesiumforlife.com/thebook.shtml)
- 10 CSIRO Minerals Report DMR-2378, 09/04; [http://enrims.dwlbc.sa.gov.au/cnrm/files/cnrm\\_mdbcapp2.pdf](http://enrims.dwlbc.sa.gov.au/cnrm/files/cnrm_mdbcapp2.pdf)
- 11 Sircus: „Magnesium and Calcium“, S. 186
- 12 Vergini, Dr. R.: „Magnesium Chloride in Accute and Chronic Diseases“; [www.mgwater.com/vergini.html](http://www.mgwater.com/vergini.html); [www.industryinet.com/~ruby/magnesium\\_chloride.html](http://www.industryinet.com/~ruby/magnesium_chloride.html)
- 13 Ebd.
- 14 Ebd.
- 15 Rodale: „Magnesium“, Kap. 6: „The Health of the Nerves“; [www.mgwater.com/rodo6.shtml](http://www.mgwater.com/rodo6.shtml)
- 16 Davis, W. und Ziday, F.: „The Role of Magnesium in Sleep“, Montreal Symposium 1976, zitiert auf <http://tinyurl.com/5cj4dm>; siehe auch: [www.medicalnewstoday.com/articles/70832.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/70832.php)
- 17 Rodale: „Magnesium“, Kap. 19: „Suicide and the Magnesium Deficit“; [www.mgwater.com/rod19.shtml](http://www.mgwater.com/rod19.shtml)
- 18 Ebd., Kap. 7; [www.mgwater.com/rod7.shtml](http://www.mgwater.com/rod7.shtml)
- 19 Biser, Sam (Hrsg.): „Special Report on Aging“ in *Health Discoveries Newsletter*, The Lafayette Institute for Basic Research, 1988
- 20 Sircus: „Magnesium and Calcium“, S. 1
- 21 Ebd., S. 4
- 22 Ebd.
- 23 Piesse, J. W.: „Nutritional Factors in Calcium Containing Kidney Stones with Particular Emphasis on Vitamin C“ (Review) in *Int. Clin. Nutr. Review*, 1985; (3):110-29

## Über die Autoren

**Barbara Bourke** arbeitet seit über 20 Jahren in der Gesundheits- und Fitnessbranche, davon acht als Managerin und Fitnesstrainerin in ihrem eigenen Fitnessstudio in Manly, Sydney (Australien). Später erwarb sie ein ernährungswissenschaftliches Diplom und arbeitet jetzt als Ernährungswissenschaftlerin in ihrer Klinik in Mackay, Queensland (Australien).

Ihr vorliegender Artikel ist eine Bearbeitung von Walter Lasts Artikel „Magnesium Chloride for Health and Rejuvenation“, der unter [www.health-science-spirit.com/magnesiumchloride.html](http://www.health-science-spirit.com/magnesiumchloride.html) aufgerufen werden kann.

Zuschriften an Barbara Bourke richten Sie bitte an: PO Box 104, Kuttabul, Queensland 4741, Australien. Ihre Email-Adresse lautet [ionictherapy@bigpond.com](mailto:ionictherapy@bigpond.com), Ihre Website [www.strideintohealth.com](http://www.strideintohealth.com).

**Walter Last** (der Co-Autor) ist Biochemiker, Chemiker, Ernährungswissenschaftler und Heilpraktiker im Ruhestand, der in Deutschland, den USA, Neuseeland und Australien gearbeitet hat, wo er nun auch lebt. Er schrieb viele Artikel und auch mehrere Bücher zum Thema Gesundheit, darunter „The Natural Way to Heal“ (Hampton Roads, 2004) und die „Heal-Yourself“-Reihe (siehe [www.the-heal-yourself-series.com](http://www.the-heal-yourself-series.com)). Auch für NEXUS hat er schon mehrere Artikel verfasst, zuletzt „Are Most Diseases Caused by the Medical System?“ (engl. NEXUS 15/02).

Weitere Informationen finden Sie auf Walter Lasts Website [www.health-science-spirit.com](http://www.health-science-spirit.com).