



Dr. Douwes
informiert!

Magnesium

Warum ist eine transdermale Anwendung besser als eine orale Einnahme?

In Wasser gelöstes Magnesiumchlorid wirkt beim Einreiben ölig, es wird deshalb auch häufig Magnesiumöl genannt, es ist aber kein Öl, sondern eine wässrige Lösung. Bringt man in Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid durch Einreiben oder Sprühen auf die Haut (Körper, Fußbad), hat dies verschiedene Vorteile im Vergleich zur oralen Aufnahme. Zum einem ist es unbedenklich für die Haut und vermeidet Durchfall, wie er bei oraler Einnahme anfangs häufig auftritt. Es kann wirksamer in Zellen, Blut, Lymphe, Gewebe und Kochen transportiert werden, denn für oral eingenommenes Magnesium ist es schwierig, die Gewebe und Gelenke zu erreichen und zu versorgen. Des Weiteren wird es auch aufgenommen bei bestehendem Magensäuremangel oder anderen Resorptionsproblemen, da der Verdauungsapparat umgangen wird und das Magnesium direkt über die Haut in den Blutkreislauf und von dort rasch in die Zellen gelangt und es zu keinen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten welche durch polyvalente Kationen entstehen könne kommt. **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. Daher ist hier die transdermale Applikation besonders wichtig.

Wissen über Magnesium gering

Die meisten von uns wissen heute um die Wichtigkeit von Mineralien, Vitaminen und Nährstoffen wie Eisen und Calcium, Vitamin C etc. Aber viele wissen wenig über Magnesium und wie wichtig es für die biochemischen Abläufe in unserem Körper ist? Es ist eines der wichtigsten Elemente in den Zellkörpern und das vierthäufigste positiv geladene Ion im Körper. **Es reguliert den Stoffwechsel mit über 325 Enzymen und ist verantwortlich für die Organisation vieler Körperfunktionen wie beispielsweise der Muskelfunktion, elektrische Impulse, Energiestoffwechsel und die Ausleitung von Giftstoffen.**

Magnesiummangel häufig

Mehr Menschen, als bekannt ist, leiden trotz einer ausgewogenen Ernährung unter einem Magnesiummangel. Das hat verschiedene Ursachen. Ein wichtiger Aspekt ist die moderne Landwirtschaft, die auf bereits ausgelaugten Mutterböden, die kaum mehr Mineralien und Nährstoffe aufweisen unsere Nahrungsmittel erzeugt, aber auch eine mangelnde Aufnahmefähigkeit unseres Verdauungssystems kann aufgrund von bestimmten Erkrankungen wie z.B. eine unspezifische Entzündung, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Antibiotikabehandlung mit Zerstörung der Darmflora, „Leaky Gut“, Fehlbesiedlung des Darmes mit falschen Keimen oder Pilzen nach Chemotherapie kann schuld sein. **Diese genannten Veränderungen findet man besonders häufig bei Krebspatienten und chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Borreliose. Bei diesen Menschen liegt der Bedarf an Magnesium weit über den normalen Richtwerten liegt.**

Nun kann man natürlich mit Hilfe der im Handel angebotenen Magnesiumpräparate versuchen einen normalen Magnesiumspiegel aufrecht zu erhalten was aber nicht einfach ist und auch deshalb häufig misslingt, da es sich nicht um das richtige Magnesiumsalz handelt und die Menge, die zugeführt werden

müsste zu Nebenwirkungen führt wie z.B. Durchfall. Magnesiumoxid z.B. wird vom Körper schlecht aufgenommen wird, besser sind dann Magnesiumcarbonat und Magnesiumcitrat, auch werden Magnesiumprodukte häufig mit weitere Mineralstoffe, Nährstoffe oder Vitamine versetzt. Ob das sinnvoll ist, bleibt dahingestellt. Wir jedenfalls wissen, dass es viel einfacher ist bzw. sein kann den Magnesiumhaushalt optimal einzustellen, mit Magnesiumchlorid oder Epsom Salz (Magnesiumsulfat) zum Beispiel. Transdermal verabreichtes Magnesiumchlorid oder ein Bad mit Epsom Salz ist der einfachste und effizienteste Weg um ein Magnesiumdefizit auszugleichen. **Studien haben bewiesen, dass der effizienteste Weg Magnesium aufzunehmen der über die Haut ist.** Aus den Studien geht eindeutig hervor, dass ein Mangel an Magnesium viele Beschwerden verursachen bzw. Krankheiten begünstigen kann, wie z.B.

- Herz-, Kreislauferkrankungen
 - Schlaganfall
 - Osteoporose (im Zusammenhang mit Vitamin D3 und Calcium)
 - Arthritis (im Zusammenhang mit Vitamin D3 und Calcium)
 - Gelenkschmerzen
 - Verdauungsstörungen
 - Erkrankungen des Magen-, Darmtraktes
 - Stressbedingte Erkrankungen
 - CFS (Chronic-Fatigue-Syndrom) das Chronische Erschöpfungssyndrom
- um nur einige zu nennen.

Ein weiterer Grund, warum Magnesiummangel so weit verbreitet ist, dass der Mineralstoffspiegel selten bestimmt wird und damit der Mangel übersehen wird. Außerdem ist unser Fokus bei Mineralstoffmangel meist nur auf Natrium, Kalium und Calcium gerichtet. Dabei ist eine Balance zwischen Magnesium und Calcium sehr wichtig. Calcium benötigt, um verstoffwechselt zu werden, nämlich Magnesium und umgekehrt funktioniert Magnesium am besten, wenn ausreichend Calcium vorhanden ist. Eine Überversorgung mit Calcium und das ist häufig der Fall, kann dann zu einem Mangel an Magnesium führen. Was dann wiederum auch den Calciumspiegel fallen lässt und letztlich eine Unterversorgung mit beiden Mineralien zur Folge hat. **Das optimale Verhältnis von Calcium zu Magnesium liegt bei 2:1.**

Versuche diesen Magnesiummangel mit Nahrungsmittelergänzungen auszugleichen scheitern also meist. Hier kommen wie bereits erwähnt, transdermal verabreichtes Magnesiumchlorid und Epsom Salz (Magnesiumsulfat) zum Einsatz. Magnesiumchlorid ist reich an Magnesium und Chlorid, Epsom Salz ist reich an Magnesium und Sulfat. Beide Stoffe können leider nur schwer über den Magen-Darm-Trakt, dafür aber hervorragend transdermal (über die Haut) aufgenommen werden. *Sulfate bzw. Schwefel haltige Stoffe spielen eine bedeutende Rolle bei der Versorgung von Gehirngewebe.* Sie werden gebraucht bei der Verarbeitung von Proteinen, die wiederum wichtig sind für Gelenke und Schleimhäute, auch im Verdauungstrakt. Sie stimulieren die Bauchspeicheldrüse zur Herstellung von Verdauungsenzymen und helfen ebenfalls den Körper zu entgiften.

Es gibt hinreichende Forschungen, die bestätigen, dass die Verwendung von Magnesiumchlorid und Epsom Salz in der Lage ist, folgende gesundheitlichen Verbesserungen zu erzielen:

- Verbesserte Herz- und Kreislauffunktionen
- Verminderung von Herz – Rhythmus – Störungen
- Vorbeugung von Arterienverhärtungen
- Verminderung der Neigung zu Blutgerinnseln
- Senkung des Blutdruckes
- Verbesserung der Aufnahme von Insulin

- Reduzierung der Häufigkeit bzw. des Schweregrades von Diabetes
- Erhöhte Ausleitung von Toxinen und Schwermetalle aus den Zellen
- Vermindert Muskelschmerzen
- Hilft bei der Ausleitung von gefährlichen Substanzen aus dem Körper (wichtig für Krebs- & Borreliose Patienten)
- Verbessert die Nervenfunktionen durch Regulierung der Elektrolyte im Körper (wichtig Borreliose)
- Vermindert Stress und stressbedingte Erkrankungen
- Bindet vermehrt Serotonin im Körper (Stimmungsaufhellend)
- Reduziert Entzündungsneigungen im Körper (Krebs & Borreliose)
- Verringert Schmerzen und Muskelkrämpfe (Krebs & Borreliose)
- Verbessert die Sauerstoffaufnahme
- Verbessert die Aufnahme von Nährstoffen
- Vermehrte Bildung von Proteinen zur Gelenkversorgung sowie des Gehirngewebes (Borreliose)
- Vorbeugung und Verminderung von Migränekopfschmerzen
- Gute Entgiftungswirkungen gegen giftige Schwermetalle

Magnesiumchlorid oder auch Magnesiumsulfat regelmäßig einzusetzen ist wirklich ein guter Tipp. 2-mal pro Woche in Magnesiumchlorid oder Bittersalz baden entgiftet den Körper stark. Ich betone noch mal, die meisten von uns und vor allem auch die meisten Ärzte, wissen nicht wie wichtig Magnesium für den Körper und vor allem auch für die Unterstützung unserer Gesundheit ist. Magnesiumchlorid und auch „Magnesiumsulfat Bittersalz“, kann man in jeder Apotheke kaufen, es kostet wenig, und hat mit Meeres- oder Speisesalz (Natriumchlorid) nichts zu tun. In der Balneologie bzw. Bäderkunde, wird es schon seit Ewigkeiten verwendet. Wegen des hohen Magnesiumgehaltes hilft es wie oben bereits betont gegen Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Entzündungen. Auch bei Schuppenflechte und stressbedingten Symptomen setzen wir in der Klinik St. Georg u.a. auf Magnesiumsalze. Nebenbei reinigt und pflegt es die Haut, gleicht den Feuchtigkeitsverlust der Zellen aus und beschleunigt den Transport von Mineralien in unser Inneres und unterstützt dabei den allgemeinen Gesundungsprozess, insbesondere nach einer intensiven Therapie in der Klinik.

Günstig ist es regelmäßig zuhause anzuwenden, um den Körper kräftig zu entgiften!

Entgiftung zu Hause

Wie geht das? Man nimmt über sechs Wochen zwei bis drei Vollädern pro Woche? Dazu wird 300 Gramm Magnesiumchlorid (aus der Apotheke) oder Epsom-Salz (Magnesiumsulfat, Bittersalz) in warmem Badewasser bis 39°C aufgelöst, das dauert ein paar Minuten, dann die Wanne volllaufen lassen. Wichtig!!! Keine Schaumzusätze dazugeben!! und bei 37 °-39°C 20-30 Minuten baden. Nicht abtrocknen, sondern nass ins Bettgehen, in das man vorher ein Frotteehandtuch als Unterlage gelegt hat und ein zweites zum Zudecken. Jetzt ca. 20 Minuten abschwitzen, es gehen jetzt noch jede Menge Toxine in die Handtücher und werden durch die Magnesiumsalze neutralisiert. Danach abtrocknen und die Haut mit einer Weichen Bürste zehn Minuten leicht abbürsten. Das Magnesiumbad in unsere Variante am besten abends durchführen – danach schläft man wie ein Baby. Lassen sich vor der erst Anwendung von uns beraten.



Dr. med. Friedrich R. Douwes
 Facharzt für Innere Medizin
 Onkologisch verantwortlicher Arzt
 Medikamentöse Tumorthherapie
 Ärztlicher Direktor