

## **Magnesiumchlorid**

**Setzen Sie ein Liter mit Wasser und ca. 33 Gramm (vier Teelöffel) Magnesiumchlorid an und trinken jeden Morgen/Abend die angegebenen Mengen. Ein Liter Sole reicht für ca. 50 Magnesiumgaben.**

### **Wieviel Magnesium soll ich einnehmen?**

Der Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen von 60 bis 70 Kilo Gewicht beträgt heute 800 Milligramm.

### **Warum gerade in Form von Chlorid?**

Magnesiumchlorid ist in einer besonders reinen Form und vom Körper schnell verwertbar. Es gibt eine ganze Zahl an Magnesiumverbindungen. Einige können vom Körper kaum verwertet werden. Nimmt man beispielsweise das verwertbare Magnesiumcitrat, müsste man bei einer Dosis von 600 Milligramm (entspricht zwei Becher Magnesiumchlorid) täglich 6 Tabletten einnehmen, was zum einen sehr viel teurer wäre, und zum anderen durch die Zitronensäure die Verdauungsorgane belasten würde. Kombinierte Präparate enthalten zusätzlich Kalzium, was fatal ist. Der menschliche Körper enthält rund 25 g. Magnesium, wovon 30% in den Muskeln und 60% in den Knochen gespeichert sind. Der Kalziumgehalt dagegen ist wesentlich höher. Das verleitet dazu, anzunehmen, dass wir mehr Kalzium zu uns nehmen sollten wie Magnesium. Das ist der grosse Irrtum vieler Ernährungsexperten, denn sie beachten nicht, dass die beiden Elemente Antagonisten sind. Zu viel lösliches Kalzium in der Nahrung verhindert, dass der Körper Magnesium aufnehmen kann.

Magnesiumchlorid ist imstande, Nieren-, Blasen- und Gallensteine auf Oxalatbasis vollständig und in relativ kurzer Zeit aufzulösen und eine Operation zu vermeiden. Magnesium kann Kalkablagerungen in Arterien verhindern. Ebenso hilft es bei Kreislaufbeschwerden wie Herzklopfen, Schmerzen in der Herzgegend, Extrasystolen und Thrombosen, Bluthochdruck, Kribbelgefühl, Krämpfe, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und vielen anderen Herzbeschwerden. Schwere Krankheiten wie Angina Pectoris, Fibromyalgie, Asthma, Herzleiden und –anfälle oder Zuckerkrankheit/ Diabetes wie auch sogenannte leichtere Leiden – beispielsweise unregelmässiger Herzrhythmus, nachlassendes Gedächtnis,

Nervosität, Gelenkschmerzen, Verstopfung.

**Magnesium ist im menschlichen Körper für über 300 verschiedene Funktionen zuständig. Die wichtigsten davon sind:**

### **1. Muskelentspannung**

Kalzium ist für das Zusammenziehen der Muskeln zuständig (Systole) – Magnesium für deren Entspannung (Diastole). Hat der Körper genügend Magnesium, so tritt kaum je ein Muskelkater auf. Für das Herz bedeutet das Fehlen von Magnesium eine Verkrampfung, ein beklemmendes Gefühl und Angstzustände (Angina pectoris), sowie eine erhöhte Gefahr für einen Herzinfarkt. Kalzium zieht den Herzmuskel zusammen – Magnesium entspannt ihn. Unregelmässige Herzschläge sind oft eine Folge fehlenden Magnesiums. Es wird sogar vermutet, dass bei gewissen Herzerarterien-Unterbrüchen, die wie abgeschnürt aussehen, Stress und Magnesiummangel die Ursachen eines Infarkts sein könnten. Hoher Blutdruck hat vielfach mit der schlechten Muskelentspannung der um die Arterien angeordneten Muskeln zu tun.

Magnesium ist wichtig für die Blutgefässe – vor allem für die Arterien, damit sich die für den Weitertransport des Blutes zuständigen Muskeln nicht verkrampfen. Magen, Leber, Gallenblase und Nieren können sich ohne Magnesium nicht mehr entspannen und erfüllen ihre Funktion nur noch eingeschränkt. Man fühlt sich müde und verkrampft.

### **2. Immunsystem**

Bei Magnesiummangel ist das Abwehrsystem stark geschwächt. Die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) sind reduziert, die Durchblutung der Füsse und der Nasenschleimhaut ist verringert. Dadurch ist die Gefahr für eine Erkältung oder Grippe grösser. Im Alter verringern sich die Abwehrkräfte. Mit Hilfe von Magnesium werden diese wesentlich verbessert. Das Abwehrsystem wird gestärkt und es können mehr Antikörper gebildet werden.

### **3. Energiegewinnung**

Magnesium ist zuständig für die Energiegewinnung aus Fett, Kohlenhydraten und Proteinen. Ein Beispiel aus 300 Stoffwechselfvorgängen, bei denen Magnesium unerlässlich ist: Blutzucker (Glukose) wird über das Blut zu einer Muskelzelle transportiert und dort aufgenommen. Aus der Glukose muss nun Glucosephosphat gemacht werden. Dies geschieht

mit Hilfe des Enzyms Hexokinase ATP und Magnesium. Dieses Glucosephosphat wird teils in der Zelle gebraucht, teils zu weiteren Produkten weiterverarbeitet. Wichtig zu wissen ist, dass bei fehlendem Magnesium viele lebenswichtige Abläufe entweder zu langsam oder gar nicht ablaufen.

#### **4. Bildung von Knochen- und Knorpelmaterial sowie Gelenkflüssigkeit.**

Entgegen der Meinung vieler Fachleute hat Frau Prof. Bergasa an Tausenden von Beispielen aus dem Leben bewiesen, dass sowohl Überbeine verschwinden, als auch Gelenke, Knorpel, Bandscheiben und Knochen sich wieder erneuern können. In den letzten zehn Jahren hatte Hans Gilgen, Autor bei ZeitenSchrift Gelegenheit mitzuerleben, wie viele Menschen mit unerträglichen Schmerzen, ohne Chance von Morphium, Cortison und Co. wegzukommen, wenige Monate später mit einer Umstellung in der Nahrung und zusätzlich eingenommenem Magnesium wieder normal leben konnten, fähig waren, ihren Haushalt selbst zu bewältigen oder sogar wieder in ihren ursprünglichen Beruf zurückkehren konnten.

Knochen und Knorpel haben eine Erneuerungszeit (Totalregeneration des gesamten Gewebes) von zwei Jahren, die Leber dagegen eine von nur acht Tagen. Bei Arthrose braucht es also etwas Geduld. Sie ist ja auch nicht innerhalb weniger Tage entstanden. Wichtig zu wissen ist, dass eine Wiederherstellung der Knochenzellen durch den eigenen Körper möglich ist, wenn die nötigen Massnahmen getroffen werden. Man darf also die Geduld nicht zu schnell verlieren!

Die Regeneration und der Materialaustausch der Knochen und Knorpelzellen geschieht hauptsächlich in der Nacht. Es ist darum wichtig, dass auch am Abend genügend Protein eingenommen wird, da sonst nicht genügend Kollagen gebildet werden kann um die Knochen zu erneuern.

#### **5. Stärkung der Nerven**

Übereinstimmend lauten die Berichte von kranken und gesunden Menschen nach der Einnahme von Magnesium,

- dass sie sich besser fühlen,
- dass sie mehr Freude am Leben haben,
- dass Depressionen und Traurigkeit verschwunden sind,
- dass sie weniger müde sind und
- keine Angst mehr haben, sondern jetzt zuversichtlich in die Zukunft schauen.

## **6. Die wichtigste Funktion überhaupt ist die Mitwirkung von Magnesium bei der Zellteilung.**

Bei Werten unter 10 mmol (1 mol = 24.3mg und 1000 mmol = 1 mol) in der Zellflüssigkeit entstehen statt Abbilder der alten Zellen nur noch entartete Zellen, also Krebszellen. Darum ist eine ständige Zufuhr von Magnesium an jedem Tag des Jahres so wichtig. Ohne Magnesium kann keine Zelle gesunde Kopien herstellen. Hinzu kommen rund 300 Funktionen des Körpers, die wichtig sind...

Die drei grössten Magnesiumkiller:

1. Der Alkohol: Schon ein Deziliter Wein eliminiert im Körper fast die Hälfte eines liebevoll bereitgestellten Gläschens Magnesiumchlorid. Ein Alkoholiker kann gar nicht soviel Magnesiumchlorid zu sich nehmen, als nötig wäre, um sich vor entarteten Zellen zu schützen.
2. Das Rauchen: Nikotin ist ein Magnesiumkiller. Wer raucht, weiss meist nicht, was sich in seinem Körper für ein Drama abspielt.
3. Stress: Ein Hauptübel unserer modernen Gesellschaft. Stress im Büro, im Verkehr, in der Familie. Jede Stresssituation verbraucht zusätzliches Magnesium.

Weitere Ursachen von Magnesiumverlust und dadurch höherem Bedarf sind: Krankheiten, vor allem Entzündungen; Fieber über längere Zeit. Im Alter ist der Bedarf grundsätzlich höher, weil auch die Immunabwehr grössere Mengen Magnesium benötigt. Die Einnahme von Medikamenten wie Cortison oder Antibiotika und die Einnahme von Psychopharmaka. Bei jeder Diät, bei Bulimie und Operationen, vor allem solche mit Narkose. Bei einer Schwangerschaft, speziell wenn Erbrechen mit im Spiel ist. Und bei Einnahme von Hormonen aller Art. Das gilt auch für die Pille.