



## **Magnesium-Öl**

### **aus Magnesiumchlorid Hexahydrat**

#### **Wofür brauchen wir Magnesium?**

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff und an rund 300 Stoffwechselfvorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Unser Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen und ist deshalb auf die tägliche Zufuhr in ausreichender Menge angewiesen.

Magnesium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe und für die Zellteilung unentbehrlich. Es ist für den Auf- und Abbau von Kalzium verantwortlich, hilft also bei Arteriosklerose und Osteoporose, festigt unsere Knochen, sorgt für eine kräftige, entspannte Muskulatur. Auch auf unser Herz-Kreislauf-System und unsere Verdauung hat Magnesium positive Auswirkungen. Der Mineralstoff fördert die Weiterleitung von Nervenimpulsen und stärkt unser Immunsystem und unterstützt unsere Schönheit.

#### **Worin ist Magnesium enthalten?**

Im Blattgrün, dem Chlorophyll, ist reichlich Magnesium enthalten. Z.B. Kohl, Spinat, Algen, die ohnedies gute Nährstofflieferanten sind. Getrocknete Früchte, Kerne, Samen und Nüsse sind ebenfalls gute Quellen.

#### **Woraus ist Magnesium-Öl:**

Magnesiumchlorid Hexahydrat wird mit Wasser gemischt und löst sich sehr leicht auf. So erhält man eine Sole, die sich beim Verteilen auf der Haut ölig anfühlt. Es ist absolut natürlich und enthält keine weiteren Komponenten.

Diese Sole eignet sich sowohl für die innerliche, als auch für die äußerliche Anwendung.

#### **Mögliche Folgen bei Unterversorgung:**

Ein Mangel an Magnesium kann Symptome auslösen, wie Ruhelosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und Muskelkrämpfe. Es kann auch zum Herzinfarkt kommen. Im Bereich Stoffwechsel und Psyche besteht auch ein bestimmter Zusammenhang mit Depressionen und schizophrenen Psychosen.

Auf eine ausreichende Versorgung sollten besonders Menschen achten, die viel Stress haben, viel Sport treiben, körperliche Schwerarbeit leisten, geistige Denkleistungen erbringen, sich unausgewogen ernähren, schwanger sind bzw. stillen, unter Nierenfunktionsstörungen leiden, eine chronische Darmentzündung und/oder langandauernden Durchfall haben, bzw. Alkoholmissbrauch betreiben etc. Denn sie haben einen erhöhten Bedarf!

### **Anwendung:**

Die Magnesiumaufnahme durch die Haut ist sogar höher als die durch den Magen-Darm-Trakt. Während bei oraler Zufuhr etwa 30 bis 50 Prozent des Magnesiums verwertet werden, liegt der Wert bei äußerlicher Anwendung bei 100 Prozent: Das Magnesium wird vollständig von der Haut aufgenommen und gelangt von dort in die Blutbahn.

### **Äußerlich:**

Magnesiumöl ist besonders geeignet zur sportlichen Fitnessmassage nach körperlicher Belastung, bei Muskelkrämpfen und Verspannungen und zum Ausgleich eines erhöhten Bedarfs an Magnesium.

### **Anwendung:**

Optimaler Weise nach dem Duschen und vor der Verwendung von Hautpflegeprodukten (!) 2 x täglich oder bei Bedarf 5 bis 10 Sprühstöße Magnesiumöll auf die Haut sprühen und leicht einmassieren. Für den täglichen Gebrauch eignen sich Arme und Schulterpartien am besten. Es kann auch auf Oberschenkel, Unterschenkel oder Bauch aufgetragen werden. Auch das Auftragen in den Achseln hat sich bewährt. Hier wirkt Magnesiumöl gleichzeitig als Deodorant.

Auch ein **Fußbad** wirkt wohltuend und du nimmst besonders schnell viel Magnesium auf. Um die Aufnahme zu erhöhen, sollte das Wasser maximal Körpertemperatur haben.

Die Haut benötigt ungefähr 20 Minuten um das Magnesiumöl aufzunehmen. Wenn du empfindliche Haut hast und ein leichtes Jucken spürst, kannst du es nach der Einwirkzeit mit Wasser abwaschen, oder du sprühst deine Haut einfach 20 Minuten vor dem Duschen ein.

### **Innerlich:**

Die oben beschriebene Sole – das Magnesium-Öl – kann auch innerlich eingenommen werden.

Pater Benno-Josef Schorr, ein Physik-, Chemie- und Biologielehrer in Brasilien hat dieses Mittel für sich entdeckt und bei vier verschiedenen Krankheitssymptomen fantastische Wirkungen verzeichnet. In dem Artikel: EIN UNGLAUBLICHER HEILMITTEL für „UNHEILBARE“ KRANKHEITEN vom 15.10.1985 der ins Deutsche übersetzt wurde, kannst du seine Erfahrungen mit Magnesium bei Verkalkungen, Arthritis, Alterserscheinungen und Krebs nachlesen.

Wenn du den Bericht nachlesen möchte, findest du ihn im Internet, wenn du den folgenden Text in deiner Suchmaschine eingibst:

➔ [Ein unglaubliches Heilmittel für "unheilbare Krankheiten"](#)

## Anwendung und Dosierung:

Übliche Dosis in der Alternativmedizin gemäß Pater Benno-Josef Schorr aus Brasilien:

- 100 g Magnesiumchlorid werden in 3 Litern Wasser aufgelöst und in **Glasflaschen** aufbewahrt.

Morgens nach dem Aufstehen, wird **täglich 1 Schnapsglas** dieser Lösung (= eine Dosis) eingenommen. Nüchtern eingenommen kann es eine leicht abführende Wirkung haben und wird dann schnell wieder ausgeschieden. Wenn du die Einnahme steigern willst, dann nimmst du am besten eine zweite Dosis ein und zwar abends vor dem Schlafen gehen.

### Wieviel Magnesium enthält ein Schnapsglas?

- 3000 ml Lösung enthalten 100 g Magnesiumchlorid
- 1000 ml Lösung enthalten 33.3 g Magnesiumchlorid
- Ein Schnapsglas entspricht 20 ml.
- 20 ml Lösung enthalten 0.666 g Magnesiumchlorid, entsprechend 666 mg Magnesiumchlorid.
- 8.36 g Magnesiumchlorid entsprechen 1 g  $Mg^{2+}$

Ein Schnapsglas enthält also etwa 80 mg  $Mg^{2+}$ . Diese Menge ist vergleichsweise gering, denn die übliche therapeutische Dosis liegt bei etwa 300 mg.

Je nach Beschwerdebild zeigt sich die Wirkung des Magnesiums erst nach mehreren Wochen bis Monaten der regelmäßigen Einnahme! Also ein bisschen Geduld und Disziplin ist schon erforderlich um in den Genuss der Auswirkungen zu können.

### **Was ist bei der oralen Einnahme zu beachten?**

Eine Überdosierung von Magnesium ist beim Gesunden kaum möglich, da überschüssiges Magnesium über die Nieren ausgeschieden wird.

Menschen mit Nierenerkrankungen sollten jedoch mit der Aufnahme von Magnesium vorsichtig umgehen und ihren Arzt dazu befragen. Dies gilt ebenso für Menschen mit niedrigem Puls.

Haben Sie schon eine niedrige Herzfrequenz, ist Magnesium ebenfalls nur vorsichtig und nach Rücksprache mit dem Arzt anzuwenden.

Bei hoher Dosis oraler Einnahme von Magnesium kann es zu Verdauungsbeschwerden und Erweichung des Stuhls kommen. Für Menschen die unter Verstopfung leiden, kann Letzteres ein erwünschter Nebeneffekt sein. 😊

### **Hinweise:**

Nicht in die Augen sprühen. Nicht auf frisch rasierte Areale und offene Wunden auftragen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*