

Magnesium *transdermal* **Magnesiumtherapie durch die Haut (Rezeptur Dr. Kammermayer)**

Die 30% wässrige Lösung von Magnesiumsalz wird auch „Magnesiumöl“ genannt, weil in Wasser gelöstes Magnesiumchlorid beim Einreiben auf die Haut leicht ölig und pflegend wirkt.

Warum ist Magnesium so wichtig? Symptome von Magnesiummangel

Magnesium ist an über 300 elementaren Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Es ist damit ein lebenswichtiger Mineralstoff für Nervensystem, Muskeln und Skelett, aber auch für viele Organe und Körperfunktionen, und für das vegetative Gleichgewicht und das psychische Wohlbefinden.

Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme von mindestens 400 mg Magnesium. Tatsächlich nehmen wir mit der Nahrung meist viel weniger ein. **Magnesiummangel ist daher weit verbreitet, auch bei Kindern und bei alten Menschen.** Die Symptome von Magnesiummangel sind vielfältig: Waden- und Muskelkrämpfe, Nervosität, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Lidzucken, Depressionen, Diabetes, Herzrhythmusstörungen mit Herzklopfen und Herzrasen.

Warum Magnesiumchlorid?

- **von allen Magnesium-Salzen kann Magnesiumchlorid $MgCl_2$ vom Menschen am besten aufgenommen werden und wirkt am schnellsten.** Es entspricht dem Magnesiumsalz im Ozean. Das als Tablette/Pulver angebotene billige Magnesiumoxid wird nur sehr schlecht aufgenommen und führt immer zu Darmbeschwerden, Durchfall.
- Hauptspeicher von Magnesiums sind Knochen (60%) und Muskeln, Bindegewebe (39%)
- **im Blut ist nur 0,3% des gesamten Magnesiums → der Blutwert ist nicht aussagekräftig!**

Warum ist transdermale Anwendung (= über die Haut) besser als orale Einnahme?

Magnesiumöl wird über die Haut einmassiert und innerhalb von 15min in das Blut aufgenommen. Transdermale Therapie ist wesentlich wirksamer als orale Therapie mit Magnesium-Tabletten/Pulver:

- **bis zu 1000mg Magnesiumaufnahme transdermal** (bei oraler Einnahme: < 100mg)
- **rasche und direkte Aufnahme über die Haut in das Blut und in verkrampfte Muskeln**
- **keine Darmkrämpfe und Durchfall mehr** (wie bei oraler Einnahme von Magnesium)
- **beugt wirksam einer Osteoporose vor**, weil der Stoffwechsel des Menschen bei einem Magnesiummangel auf Calciumfreisetzung umstellt und so einen Knochenabbau bewirkt.
- **bei Wunden und Ekzemen** bessere Heilung und aktivierte Immunabwehr

Dosierungshinweise für transdermale Anwendungen

- **Beseitigung eines Magnesiummangels:** in vier Wochen kann man mit täglichen transdermalen Anwendungen die Magnesiumspeicher im Körper wieder nachhaltig auffüllen.
- **Täglich 1-2x** die Schmerzregionen und den Körper mit 10-20ml Magnesiumöl einmassieren.
- **Wenn nach Anwendung klebrige Hautgefühl, dann mit (normalem) Wasser 1:1 verdünnen**
- **Fußbad:** über die Fußsohlen nimmt man Magnesium sehr gut auf, mit Fußbädern kann man die höchste Magnesiumaufnahme in den Körper erreichen: 25ml in 1-2 Liter Wasser lösen, oder Magnesiumflocken 250g (DiacleanShop) in 4 Liter warmes Wasser = 3%,). Dauer 20-30 min.
- **beachten:** erst nach 15 min Körpercreme auftragen. NICHT bei Niereninsuffizienz anwenden!

Kosten für Magnesium *transdermal* (Apotheken-Herstellungspreis)

Magnesium *transdermal* wird als ärztliches Privatrezept verordnet und von der Apotheke hergestellt.