

## **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 daher ein lebenswichtiger Mineralstoff für Muskeln und Skelett, aber auch für viele Körperfunktionen und Organe. Sehr wichtig ist Magnesium für die Nervenfunktion und das vegetative Wohlbefinden. **Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme von mindestens 400 mg Magnesium.** Magnesiummangel ist weit verbreitet, auch bei Kindern und bei alten Menschen. Die Symptome sind vielfältig: **Waden- und Muskelkrämpfe, Nervosität, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Lidzucken, Depressionen, Diabetes, Herzrhythmusstörungen,**

### **Warum Magnesiumchlorid?**

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

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

Magnesiumöl kann **über die Haut am ganzen Körper** einmassiert und so aufgenommen werden. Diese transdermale Anwendung hat gegenüber der oralen Einnahme viele Vorteile:

- **bis zu 1000mg Magnesium werden transdermal (bei oraler Aufnahme nur 80mg )**
- **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 der Osteoporose vor**, weil der Stoffwechsel bei Magnesiummangel auf Calciumfreisetzung umstellt und so Knochenabbau bewirkt.
- **bei Wunden und Ekzemen** bessere Heilung und aktivierte Immunabwehr

### **Dosierungshinweise für transdermale Anwendungen**

- **Beseitigung eines Magnesiummangels:** in nur vier Wochen kann man mit täglichen Anwendung über die Haut die Magnesiumspeicher im Körper wieder auffüllen.
- **Erhaltung eines normalen Magnesiumspiegels:** täglich 1-2x den Körper, die Arme und Beine mit 10-20ml Magnesiumöl einmassieren.
- **Wenn nach Anwendung klebrige Haut, dann mit (normalem) Wasser 1:1 verdünnen**
- **Fußbad:** über die Fußsohlen nimmt man Magnesium sehr gut auf. Um ca. 750 mg Magnesium in den Körper einbringen, ist ein Fußbad mit 25ml Magnesiumöl in 1-2 Liter warmen Wasser aufzulösen. Dauer des Fußbads ca. 20-30 Minuten. Mit Magnesium -Fußbädern kann man die höchste Magnesiumaufnahme in den Körper erreichen.
- **bitte beachten:** nicht über Hautwunden/Verletzungen anwenden, nicht bei Niereninsuffizienz