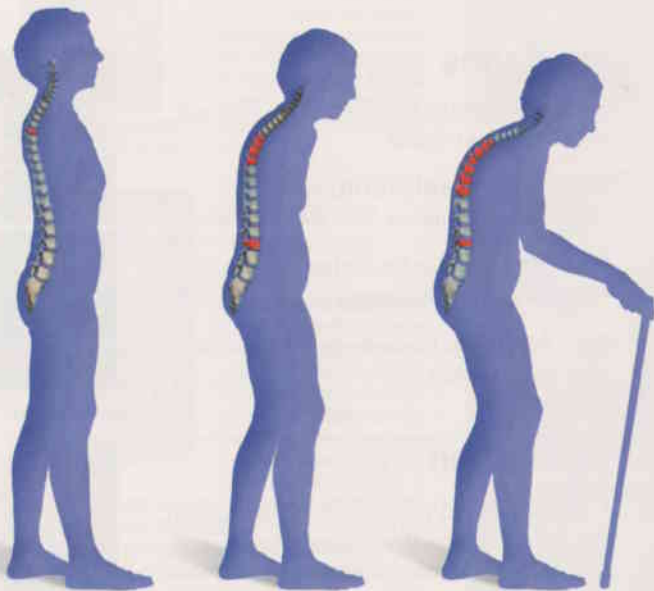


ARTHROSE UND OSTEOPOROSE SIND HEILBAR!



Ein gravierender Mangel an Magnesium ist heute weit verbreitet. Schuld sind nicht zuletzt die ausgelaugten Böden, die nur noch magnesiumarmes Gemüse und Korn hervorbringen. Dabei ist Magnesium überlebenswichtig. Es kann nicht nur „unheilbare“ Krankheiten wie Arthritis heilen; der Körper benötigt es auch zur sauberen Zellteilung. Mit einem zu tiefen Magnesiumspiegel entstehen entartete Zellen – Krebs.

Von Hans Gilgen

Schon als kleines Kind lernte ich bei der „Anbauschlacht“ während des 2. Weltkrieges, wo die Schweizer jede noch so kleine Grünfläche zur Bepflanzung mit Kartoffeln, Gemüse und Getreide nutzten, wie wichtig Magnesium für Menschen, Tiere und Pflanzen ist. Mein Vater kaufte damals Dolomitkalk als Magnesiumquelle. Magnesium galt schon damals als Antikrebsmittel erster Güte. Die Bauern der Umgebung jedoch düngten einseitig mit Stickstoff, Phosphat und Kalium, denn Magnesium und Spurenelemente waren während des 2. Weltkrieges bei vielen Bauern noch weitgehend unbekannt. Nur einige als „verschoben“ belächelte Leute gaben sich mit Spurenelementen und Bodenlebewesen ab. Schon damals

handelte man nach dem Leitsatz, möglichst viel aus dem Boden herauszuholen. Unser Hausgarten entwickelte sich für viele der Bäuerinnen innerhalb eines Jahres zu einem Garten der Neuheiten: Tomaten, Zucchini, Mangold, Krautstiele, Schwarzwurzeln, Melonen, Gurken, Cornichons, Peperoni, Endivien, Radieschen, weiße und rote Rettiche, schwarze Pastinaken, Schalotten, Schnittmangold, Petersiliewurzeln, Zuckererbsen, Kefen, Artischocken und Kardy waren für die meisten Leute unbekannt. Es brauchte sehr viel Überzeugungskraft, bis erst die Bauersfrauen und erst viel später Bauern und Gesinde sich mit all den neuen Gemüsearten anfreundeten. Ein Beispiel: Als die Bauersfrauen voller Stolz einer Kompanie Soldaten, die im Dorf stationiert waren, ihre Krautstiele (Stielmangold) für einen Käse-

Stielmangold-Gratin abliefern, weigerten sich die Soldaten, den „Schweinefraß“ zu essen und bestellten beim Wirt Koteletten. Nur die Offiziere aßen Ihre Portion auf.

Die wichtige Rolle des Magnesiums für Mensch, Pflanzen und Tiere ist heute allgemein bekannt. Ein sichtbarer Mangel an den Pflanzen zeigt uns, daß das wichtige Element schon lange vorher fehlte. Jede Pflanze zeigt Magnesiummangel anders an. Bei den Reben z.B. bildet sich erst bei akutem Mangel das Blattgrün so zurück, daß sich die Blattfläche gelblich mit wenigen rötlichen Streifen verfärbt und nur den Nerven entlang beidseitig ein rund vier Millimeter breiter grüner Streifen bleibt. (Bei Eisenmangel bleibt dieser Streifen auf ein bis zwei Millimeter Breite beschränkt und zeigt sich in satterem Grün.) In diesem Stadium ist eine Magnesiumbehandlung noch machbar, doch hat sie auf die Qualität der reifenden Trauben keinen entscheidenden Einfluß mehr. Für die Reifung

des Holzes und die Frostresistenz lohnt sich eine Behandlung wohl. Magnesium stärkt das Immunsystem der Pflanzen und schützt sie vor Krankheiten und Schädlingen, stabilisiert Sprossen und Halme (Getreide) und macht alle Pflanzenteile elastischer. Schnittblumen halten länger, und Obst und Gemüse bleiben länger frisch.

Bei Mensch und Tier ist es ähnlich. Magnesium stärkt die Nervenbahnen, macht sie elastischer und hält sie ruhiger. Kinder, die genügend Magnesium haben, bleiben viel ruhiger, sind weniger aggressiv, schlafen besser und sind allgemein umgänglicher. Lehrkräfte und Schüler bleiben dank genügend Magnesium wesentlich ruhiger. Die Blutbahnen bei Erwachsenen bleiben durch eine genügende Magnesiumversorgung elastisch und werden nicht zu spröden Spaghetti-Stangen.



Vom Rollstuhl in den Central Park

Magnesium kann jedoch noch viel mehr. Laut mehreren Büchern von Professor Ana Maria Bergasa, einer Ernährungswissenschaftlerin in Barcelona, beugt Magnesium rund *achtzig* Krankheiten und Beschwerden vor oder heilt sie: Nämlich allergische Beschwerden wie Asthma, Migräne, allergische Rinitis, Juckreiz und Ekzeme, ängstliche Übererregbarkeit, Spannungsgefühl in der Brust, Ermüdung der Stimme, tetanisches Pseudoasthma, Atemnot, Zittern, nervöse Krisen, allgemeine Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kreislaufbeschwerden, Astenie, Augenermüdung, Krämpfe, Kribbelgefühl, vor allem in den Beinen. Ferner Skelett-, Thorax- und Bandscheibenbeschwerden, mangelnde Kalzifizierung der Knochen, Arthrose, Arthritis, Polyarthrit.

Hierzu ein Beispiel: Meine Schwägerin Trude in New York litt über zwanzig Jahre an Polyarthrit, verbrachte vierzehn Jahre mit fast unerträglichen Schmerzen im Rollstuhl. Ihre Hände waren verkrüppelt mit zwei Zentimeter hohen Kalkablagerungen an den Knöcheln. Sie konnte nicht mehr selbständig essen und gehen. Bei einem zehnminütigen Telefongespräch schrie sie zwei- bis dreimal laut auf vor Schmerz. Morphium und andere Schmerzmittel halfen nicht mehr. In der Nacht konnte sie nur noch in kurzen Intervallen von höchstens zehn Minuten schlafen. Ihr Herz war von Goldspritzen stark geschädigt. Ihre tägliche Ration an Medikamenten bestand aus zweiunddreißig (!) verschiedenen Tabletten und Kapseln, die sie mittels eines Schiebers mit beiden Händen in den Mund befördern konnte. Dazu trank sie Wasser aus einem Röhrchen. Drei Personen kümmerten sich rund um die Uhr um sie. Im Januar 2006 riet ich ihr, Magnesiumchlorid (eine Form des Magnesiums, das durch Verdunsten von Meerwasser gewonnen wird) einzunehmen, und zwar 33 Gramm auf einen Liter Wasser in einer Literflasche aus Glas. Davon solle sie vor dem Frühstück zwanzig Milliliter trinken. Bei guter Verträglichkeit solle sie nach einer Woche am Abend nochmals die Hälfte davon einnehmen.

Ende Mai 2006 rief sie mich an und meldete, daß sich die Überbeine an den Fingergelenken zurückgebildet, die Schmerzen aber nur geringfügig nachgelassen hätten. Darauf empfahl ich ihr, Vitamin B1 und B6 einzunehmen, wann immer möglich fettlösliche: viermal 100 mg am ersten Tag, dreimal 100 mg am zweiten Tag, zweimal 100 mg am dritten Tag und dann zehn Tage lang noch je eine Tablette à 100 mg. Ich riet ihr, ab sofort alle Medikamente wegzulassen, da diese mehrheitlich nur die Nebenwirkungen des vorhergehenden Medikamentes unterdrücken sollten und ihr Magen die 32 Tabletten nicht verkraften konnte.

Vier Tage später rief sie an und berichtete, sie habe leider kein fettlösliches Vitamin B1 finden können, nahm aber das normale wasserlösliche Produkt, was sie nicht so gut vertrage, da es ihren lädierten Magen angreife. Die gute Nachricht jedoch war, daß die Schmerzen verschwunden waren und sie wieder gehen konnte! „Ich habe die Krücken in die Ecke gestellt und den Rollstuhl zusammengeklappt. Das Schönste ist: Ich habe mir einen Apfelstrudel gebacken“, erzählte sie freudig – sie ist Wienerin –, „mit allem Drum und Dran, wie Teig zubereiten, Äpfel schälen, Teig auswallen und in der Luft zu einem dünnen Gebilde ausziehen! Ich habe alle Medikamente weggelassen – bis auf eines gegen Magenbeschwerden. Es geht mir blendend – bis auf kleinere Magenbeschwerden!“

Auf meine Frage, ob sie beim verbleibenden Medikament als ehemalige Kranken-



Magnesium hilft, den Körper wieder geschmeidiger zu machen.

schwester die Nebenwirkungen studiert habe, bot sie an, dies zu tun und siehe – in der Packungsbeilage stand: kann Magenbeschwerden verursachen! Nach wenigen Wochen ging Trude fast täglich in den Central Park von New York spazieren. In der Zwischenzeit hat sie ein fettlösliches Vitamin B1 gefunden und nimmt eine Tablette am Morgen und eine sechs Stunden später. Im August 2006 – also sieben Monate nach Beginn der Therapie mit Magnesiumchlorid – rief sie mich an und meldete ein neues Erfolgserlebnis: „Hans, ich habe heute zum ersten Mal seit über zwanzig Jahren einen Scheck unterschrieben. Aus lauter Freude habe ich gleich einen ganzen Bogen voller Unterschriften gemalt!“ Sie litt so stark unter *Tremor senilis* (Alterszittern) und Schmerzen, daß ihr das Schreiben nicht mehr möglich gewesen war. Mit dem fettlöslichen Vitamin B1 verhindert sie das Alterszittern und die Schmerzen, ohne daß Nebenwirkungen auftraten.

Auch heute noch geht Trude fast täglich in den Central Park, macht ihre Einkäufe und ihren Haushalt selbst und muß nur in Ausnahmefällen ein Schmerzmittel nehmen. Abgesehen davon, daß ein Leben, das nur noch aus Leiden bestand, wieder in ein lebenswertes verwandelt wurde, bedeutet dies auch noch die Einsparung von drei Arbeitsstellen im Gesundheitswesen und beträchtliche Kosteneinsparungen bei Medikamenten. Mit ihren 75 Jahren kann Trude endlich wieder das Leben genießen. Fettlös-

liches Vitamin B1 und B6 ist in der EU übrigens unter dem Namen *Milgamma* erhältlich. Herstellerin ist die Firma *Wörwag* im deutschen Böblingen.

Schmerzkiller Vitamin B

Die Idee, Vitamin B gegen Schmerzen einzusetzen, ist altbekannt. Als in Japan mehr und mehr Fischer an Quecksilbervergiftung zu leiden begannen, verursacht durch unverantwortliche Industriebetriebe, hatte ein Apotheker die Idee, Vitamin B so zu verändern daß es vom Magen nicht angegriffen würde. Er kochte es mit Knoblauchöl – und siehe, es funktionierte. Die Nachfrage überstieg aber bald seine Kapazität, so daß er die Idee der Firma *Takeda* übergab, die es bis Ende des 20. Jahrhunderts, als die erkrankten Fischer alle gestorben waren, fabrizierte. Der Gedanke an ein fettlösliches Vitamin B ist jedoch faszinierend, hilft es doch gegen fast alle Entzündungen. Als ich mit der Direktorin von *Wörwag* sprach und darauf hinwies, daß ich mir vorstellen könnte, daß *Milgamma* auch gegen Gürtelrose wirkt, kam die Antwort: Wem sagen Sie das – das ist unser Hauptanwendungsgebiet! Auf die erneute Frage: Warum steht es dann nicht auf dem Beipackzettel?, erhielt ich die Antwort, daß das Mittel gegen Gürtelrose einen anderen Namen trage und auch mehr koste, denn die damit verbundenen Forschungsausgaben müßten ja irgendwie wieder hereingeholt werden.

Keine Osteoporose mehr!

Magnesiumchlorid baut Knorpel und Gelenke auf, verhindert Osteoporose, Bandscheibenschwund und die damit verbundenen Schmerzen. Die erwähnte Buchautorin, Professor Ana Maria Bergasa, ist das beste Beispiel dafür. Schon im Alter von 19 Jahren begann sie, unter Rückenschmerzen zu leiden – den ersten Anzeichen einer Arthrose. Hinzu kamen Furunkel. Nach der Geburt ihres vierten Kindes litt sie an solch starkem Bandscheibenschwund mit Rückenschmerzen, daß sie die nachfolgenden 21 Jahre in Stützkorsett und Rollstuhl verbringen mußte. Mit 43 Jahren wollte ein berühmter Chirurg sie operieren. Nach einer Untersuchung eröffnete er ihr, daß ihre Knochen so morsch und brüchig seien wie die einer 87jährigen Frau. Ein dem Oberschenkel entnommener Knochenspan würde deshalb am Rücken nicht mehr anwachsen.

Da las sie im Buch eines jesuitischen Paters aus Brasilien, daß Magnesiumchlorid gegen ihre Furunkel wirken dürfte. Obwohl sie sehr skeptisch war, probierte sie das Magnesium aus. Schon nach wenigen Wochen waren die Furunkel und die Schmerzen verschwunden! Einige Zeit später konnte sie eine Stelle als

Chefin in einem Reformhaus in Barcelona annehmen. Sie fühlte sich von Tag zu Tag besser und war auch nicht mehr auf den Rollstuhl angewiesen. Als sie jedoch eines Tages einen schweren Gegenstand mit Schwung auf ein Gestell hievte, krachte es in der Gegend ihrer Wirbelsäule. Sie befürchtete schon einen Wirbelsäulenbruch, doch die Untersuchung im Krankenhaus ergab, daß mit der Wirbelsäule alles in Ordnung war und sie nur eine kleine Zerrung erlitten hatte.



Schwägerin Trude: Fast 20 Jahre Polyarthritisleiden finden dank Magnesiumchlorid und Vitamin B ein Ende.

Am unglaublichsten waren jedoch die Resultate der Untersuchungen ihres Knochengestüres: Nun wies sie mit Mitte Vierzig die Knochendichte einer 27jährigen auf!¹ Sie hatte einzig Magnesiumchlorid genommen und zugleich die Nahrung etwas umgestellt. Statt Weißbrot, Butter und Marmelade nahm sie jetzt eher dunkle Schokolade, Vollkornbrot und zwischendurch Mandeln und Nüsse zu sich. Auf diese Weise erschloß sie sich unbeußt noch zusätzliche Magnesiumquellen.

Eine ähnliche Erfahrung hatte Pater Schorr in Brasilien.² Er litt im Alter von 51 Jahren an starken Stichen in der Leistengegend, die mit 61 Jahren so stark wurden, daß er vor Schmerzen kaum mehr schlafen konnte. Trotz unerträglicher Schmerzen wollte er zu einem Kongreß nach Porto Allegro reisen, wo ihm Pater Suarez ein Buch von Pater Puig zeigte, einem spanischen Jesuiten, der die Zusammenhänge von magnesiumarmen Böden und entsprechend fehlendem Magnesium in der Nahrung erkannt hatte. Dessen Mutter war schon völlig verkorpelt gewesen und wurde durch dieses Salz wie-

der bewegungsfähig wie ein Mädchen. Bei anderen Verwandten half es auch. Pater Schorr fing darauf an, jeden Tag Magnesiumchlorid zu nehmen. Nach nur zwanzig Tagen wachte er bereits schmerzlos auf. Er konnte langsam wieder gehen und fing an, einen Spaziergang in die Stadt zu machen. Nach dreißig Tagen glaubte er zu träumen, als er wieder schmerzlos aufstehen und gehen konnte. Sechzig Tage danach merkte er überhaupt nichts mehr, wenn er den ganzen Tag umherging. Und nach zehn Monaten fühlte er sich nach eigenen Aussagen „geschmeidig wie eine Schlange“.

Ideale Partner: Magnesium und Vitamin D kombinieren!

Josef Stocker empfiehlt auf seiner Homepage (<http://josef-stocker.de/gesund3.htm>), zum Magnesium hinzu noch Vitamin D für den Kalziumhaushalt einzunehmen (siehe Artikel Seite 7). „Von 18 Mineralien ist das Magnesium das wichtigste für unsere Gesundheit – so wichtig wie ein Lehrer in einer Schulklasse. Weniger Kinder in einer Klasse, das geht, aber kein Lehrer – da kommt Chaos auf. Leider wird Magnesium in der zweiten Lebenshälfte immer schwieriger aufgenommen und so kommt es bei den meisten Menschen zu einer Unterversorgung!“ Auch Streß, der nicht durch genügend Bewegung (Adrenalin) kompensiert werde, führe zu einem Magnesiummangel, da der Mensch dann mehr Magnesium mit dem Harn ausscheide als er aufnehme. Desweiteren bringe der Kuhmilchkonsum Probleme (sofern sie überhaupt richtig verdaut werden kann): „Sie hat zu wenig Magnesium, so daß das Kalzium der Milch an die falschen Stellen im Menschen wandert“, wo es dann eine Überversorgung mit Kalzium auslöst. Die meisten Menschen nehmen zudem zu wenig Vitamin C zu sich, und Magnesium benötigt dieses aus rohem Obst oder Acerola (enthalten im OPC-Produkt der *ZeitenSchrift*, vgl. Seite 33), um richtig verwertet werden zu können.

Ungesundes Frühstück

Als weiteres nennt Stocker „zu wenig Eiweiß bei Frühstück und Abendessen: Magnesium kann nur zusammen mit Aminosäuren und Vitamin C vom Menschen verwertet und zu den verschiedensten menschlichen Eiweißen zusammengebaut werden. Beim üblichen Frühstück (Kaffee/Brot/Butter/Marmelade) entstehen zu große Zeitabstände zwischen Eiweißmahlzeiten. Die zerlegten Proteine der Mahlzeiten – die Aminosäuren – sind nur etwa fünf Stunden verfügbar und werden dann von der Leber abgebaut. Wird nur mittags Eiweiß serviert, so entsteht zwischen Mittag und Mittag eine zu lange Lücke ohne Aminosäuren im Blut. Man muß bei jeder

Magnesiumchlorid verbessert die Haut, beugt Karies vor, stärkt den Zahnschmelz, das Zahnfleisch und die Haare. Es verhindert oder heilt die Verkalkung von Lunge, Leber, Nieren und Gehirn. In ihren Büchern berichtet Frau Prof. Bergasa über den folgenden Fall aus ihrer Praxis: Der linke Lungenflügel einer jungen Frau war vollständig, der rechte zu drei Vierteln verkalkt. Mit Magnesiumchlorid löste sich der Kalk zwischen Oktober 1975 und Juni 1976 völlig auf – dabei war sie zuvor von ihrem Arzt bereits aufgegeben worden!

Magnesiumchlorid ist imstande, Nieren-, Blasen- und Gallensteine auf Oxalatbasis

Mahlzeit einen genügend großen Proteinanteil haben – also mindestens auch beim Abendessen und Frühstück etwas Eiweißhaltiges essen. Sogar Elefanten bekommen in Trockenzeiten Arthrose (nur Stroh, fast kein Eiweiß!)“

Laut Stocker muß man also drei Bedingungen erfüllen: Erstens mehr Magnesium zu sich nehmen, zweitens bei jeder Mahlzeit etwas Eiweiß essen, und drittens dafür sorgen, daß genügend Vitamin C im Körper vorhanden ist.

Stocker warnt auch davor, Magnesium/Kalzium- oder Magnesium/Kalium-Präparate gleichzeitig einzunehmen: „Diese Antagonisten müssen wohl im Körper im rechten Verhältnis zueinander vorhanden sein, aber beim Einnehmen der üblichen Mineral-Ergänzungen ist zu beachten: Kalium und ebenso Kalzium wird vom Menschen vorrangig aufgenommen, wobei das Magnesium leicht auf der Strecke bleibt!“

Verkalkung: Kalzium am falschen Ort!

„Viele Menschen verkalken, weil sie zu viel Kalzium und zu wenig Magnesium aufnehmen. Die beiden Gegenspieler bedingen einander, sie müssen im richtigen Mengenverhältnis zueinander stehen, erst dann leitet das Magnesium im Körper den Kalk zum rechten Ort und löst Verkalkungen auf“, betont Josef Stocker. „Magnesium kann helfen, die Verkalkung loszuwerden und das Kalzium an den richtigen Ort zu bringen! Dazu ist auch Vitamin D nötig.“ Und fügt an: „Vitamin D ist unbedingt nötig zur Vermeidung von Osteoporose, Osteomalzie.“ Unter anderem stimuliert Bewegung – Gehen, Laufen, Hüpfen – den Knochenaufbau. Wo viele Milchprodukte gegessen werden, tritt mehr Osteoporose auf – was paradox erscheint, gelten diese doch als Kalziumlieferanten. Das Problem: Milch enthält zu wenig vom „Gegenspieler“ Magnesium. Und Milch, Käse & Co. haben zu viel säurebildenden Phosphor. Käse ist ein Säurebildner und raubt auch Mineralien. Zudem stehen laut Stocker die Wachstumshormone der Kuhmilch im Verdacht, Prostata- und Brustkrebs auszulösen.

¹ Prof. Ana Maria Bergasa: *Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel*, siehe 25-Buchmarkt.

² Pater Benno Josef Schorr: *Ein unglaubliches Heilmittel für „unheilbare“ Krankheiten* (15. Oktober 1985); www.zwar-beckhausen.de/heilmittel.pdf

vollständig und in relativ kurzer Zeit aufzulösen und so eine Operation zu vermeiden. Magnesium kann Kalkablagerungen in den Arterien verhindern. Ebenso hilft es bei Kreislaufbeschwerden wie Herzklopfen, Schmerzen in der Herzgegend, Extrasystolen und Thrombosen, Bluthochdruck, Kribbelgefühl, Konvulsionen, Hautjuckreiz, Krämpfe, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und vielen andere Herzbeschwerden. Schwere Krankheiten wie Angina Pectoris, Fibromyalgie, Asthma, Herzleiden und -anfälle oder Zuckerkrankheit wie auch sogenannte leichtere Leiden – beispielsweise unregelmäßiger Herzrhythmus, nachlassendes Gedächtnis, Nervosität, Gelenkschmerzen, Streß, Verstopfung und Rückenschmerzen haben meist mit einem Magnesiummangel zu tun und können durch genügend Magnesiumzufuhr auf fast wundersame Weise behoben werden.



Magnesium hilft unter anderem bei Herzbeschwerden, Gallensteinen und Nervenleiden.



Ohne Magnesium können Zellen entarten

Die zwei für viele Patienten wichtigsten Erkenntnisse überhaupt sind die Informationen, die Frau Prof. Bergasa anlässlich von Ärztekongressen erhielt:

Erstens berichtete Doktor K. Bazikian aus Armenien über eine Studie, 24'557 bösartige Tumore betreffend, die fast ausschließlich dort auftraten, wo Böden und Trinkwasser wenig Magnesium aufwiesen. Vor allem Magenkrebs kommt bei Magnesiummangel häufig vor. Zweitens berichtete eine japanische Gruppe von einer an lebenden menschlichen Zellen durchgeführten Studie, die gezeigt hatte, **daß bei der Zellteilung ein Minimum von 10 mmol Magnesium vorhanden sein muß**, damit keine Fehler entstanden. Sank der Magnesiumgehalt unter 10 mmol, so entstanden nur noch entartete Zellen. Das würde erklären, warum bei Krebspatienten manchmal innerhalb weniger Tage eine große Anzahl Metastasen im ganzen Körper entstehen. Es wäre schön, wenn Magnesium diesen Trend verhindern könnte.

Frau Prof. Bergasa berichtet in ihren Büchern mehrfach über **Zysten in der Brust**, die nach einer Behandlung mit Magnesiumchlorid verschwanden, ohne daß eine Operation nötig war. Magnesium lindert **Prostatabeschwerden**. Ein Magnesiumdefizit kann bestimmte **Darmstörungen** wie Zöliakie, Dünndarmresektion, Kolitis, chronische Enterokolitis hervorrufen. Magnesium hilft hingegen bei **Streß, Nervenleiden** und vielen anderen Beschwerden. Im Buch von Prof. Ana Bergasa sind die Krankheiten und Be-

schwerden ausführlich beschrieben (siehe ZS-Buchmarkt).

In meinem Bekanntenkreis sind mir viele Fälle bekannt, wo nach der Einnahme von Magnesiumchlorid keine Krämpfe mehr auftraten, die Pickel verschwanden oder nach einer Chemotherapie trotz schlechter Prognose während vorläufig einem Jahr keine Metastasen mehr auftraten. Andere Personen berichten, daß sie bei Gelenksbeschwerden eine wesentliche Verbesserung feststellen konnten, daß „Überbeine“ im Bereich der Achsel, der Hände, der Hüfte, der Wirbelsäule und an den Knien innerhalb von wenigen Monaten verschwanden und die Gelenke sich wieder wie geschmiert anfühlten. Alle bestätigten zudem, sie würden jetzt während mehrerer Jahre ohne Grippe und Erkältungen leben – ganz im Gegensatz zu vorher, wo sie mehrmals im Jahr erkältet waren.

Wirkt Wunder bei Verbrennungen

Auf ein relativ neues Anwendungsgebiet für Magnesiumchlorid wird in einem französischsprachigen Forum (www.onnouchetout.com) hingewiesen. In über einhundert Berichten erzählen Teilnehmer von Verbrennungen, die sofort nach der ersten Kühlung mit **20 bis 24 Grad warmem Wasser mit verdünntem Magnesiumchlorid** behandelt wurden. Die Schmerzen verschwanden zehn Sekunden nach der Behandlung mittels einer mit der normalen Trinklösung (33 g/l) benetzten Gaze. Es wird empfohlen, weder ein Medikament noch andere Behandlungsmethoden anzuwenden – einzig die zweimal pro Tag mit Magnesiumchlorid befeuchtete Gaze auszuwechseln. Alle Berichte enden mit: Die Heilung erfolgte **ohne Schmerzen und narbenfrei**. Ein Teilnehmer berichtet sogar von **einer narbenfreien Heilung** bei Verbrennungen zweiten und dritten Grades, die

bis zu den Knochen vorge-drungen waren! Für die Medizin grenzt dies an ein Wunder.

Am gleichen Tag, als ich in diesem Forum surfte, verbrannte ich mir am Backofen den Mittelfinger. Wenige Minuten später entstand trotz sofortiger fünf Minuten dauernder leichter Kühlung eine zwölf mal sechs Millimeter große Brandblase. Daraufhin goß ich Magnesiumchloridlösung aus der Flasche über die Blase und befestigte eine mit der gleichen Lösung durchfeuchtete Gaze mit einem Verbandpflaster. Wie vorausgesagt verschwand der Schmerz nach zehn

Sekunden tatsächlich! Am gleichen Abend wollte ich das Resultat meinen Kollegen vom Turnverein zeigen – doch es gab nichts mehr zu sehen. Nicht die geringste Hautveränderung wies auf eine Beschädigung hin. Ohne das Pflaster am Mittelfinger hätte ich wahrscheinlich die Verbrennungsstelle gar nicht mehr gefunden – und dies nur sieben Stunden später.

Warzen und Hautunreinheiten verschwanden bei einer Behandlung mit Magnesiumchlorid normalerweise innerhalb eines Monats. Statt 33 Gramm pro Liter Wasser nimmt man 33 g auf 200 Milliliter Wasser, feuchtet eine Kompresse mit dieser Lösung an und wechselt sie ein- bis zweimal pro Tag aus.

Magnesium im Boden

Die oberste Erdschicht, (*Sial*, Silizium-Aluminium) besteht vorwiegend aus magnesiumarmen Böden. Nur dort, wo die unteren Schichten angehoben wurden (durch Erdbe-wegungen, Plattentektonik, Vulkantätigkeit) enthalten die Böden mehr Magnesium. Die unter der Sial-Schicht liegende *Sima* (Silizium-Magnesium) enthält viel Magnesium.



Geschwächte Pflanzen: ein Blatt mit Magnesiummangel.

Ein Gebirge, nämlich die Dolomiten, besteht aus reichlich Magnesium. Drei größere Seen, einer davon der ungarische Plattensee³, enthalten reichlich Magnesium. In diesen Gebieten und in einigen Gegenden mit ehemaliger Vulkantätigkeit ist die für die Pflanzen aufnehmbare Magnesiummenge genügend bis reichlich vorhanden. **Alle andern Gebiete bedürfen einer zusätzlichen Düngung mit Magnesium.** Magnesium ist nämlich nicht nur für Mensch und



Magnesiumchlorid wird wie Salz beispielsweise am Toten Meer gewonnen.

Tier wichtig. Magnesium wird auch von der Pflanze gebraucht, um Stoffwechselfvorgänge zu tätigen. Sie benötigt es zur Ausreifung der Sprosse, Knospen, Wurzeln und Knollen. Bei Magnesiummangel ist eine Pflanze weniger resistent gegen Frost, und Früchte (z.B. Nüsse) sind schlechter haltbar.

Wichtigste Magnesiumquellen

Entgegen der Meinung vieler Menschen enthält grünes Gemüse relativ wenig Magnesium. Samen dagegen enthalten viel Magnesium und Nüsse sind besonders reich daran. Mandeln und Walnüsse, Kakao, dunkle Schokolade, Sesamsamen, Sojabohnen,

Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Vollkornbrot und Vollreis sind wertvolle Magnesiumspender. Bei all diesen Produkten ist wesentlich, in welcher Umgebung sie gewachsen sind. Vor einem halben Jahrhundert waren die Angaben über den Magnesiumgehalt von beispielsweise Mandeln höher als heute. Das hängt damit zusammen, daß während der letzten fünfzig bis sechzig Jahre durch eine einseitige Düngung höhere Erträge erwirtschaftet wurden und der Magnesiumgehalt vor allem in landwirtschaftlichen Kulturen auf unzumutbar tiefe Werte abgesunken ist. Als Folge enthalten auch Mandeln heute weniger Magnesium.

Magnesium fehlt heute tatsächlich nahezu jedem Menschen. Die empfohlene Tagesdosis gibt man heute mit 800 mg/Tag an. Wenn wir gesund leben, uns mit viel magnesiumhaltigen Lebensmitteln ernähren, so genügt die mit 20 Milliliter Magnesiumchlorid (310 mg) zusätzlich eingenommene Menge zur Deckung unseres Bedarfs. Magnesium wirkt im Magen basisch. Wer an Übersäuerung und an saurem Aufstoßen leidet, darf sich also freuen!

Anwendungstips

Wer Magnesium als loses Salz vom Toten Meer einkauft, gibt vier Kaffeelöffel in eine Literflasche und füllt mit Leitungswasser auf. Das Salz löst sich im Wasser innerhalb von zwei Minuten auf. Davon nimmt man ein

kleines Schnapsgläschen (20 ml) am besten vor dem Frühstück ein. Fette Speisen hemmen zum Teil die ungehinderte Magnesiumaufnahme, während Vitamin D und Vitamin C dabei helfen. Bei starkem Mangel ist es angebracht, anfänglich vor dem Abendessen nochmals ein halbes und später ein ganzes Gläschen zu nehmen. Dies gilt vor allem für Osteoporose-Kranke und bei Schwangerschaften. Die Flasche kann, geschützt vor direkter Sonneneinwirkung, verschlossen in der Küche aufbewahrt werden. Viele ziehen es vor, die Flasche im Kühlschrank aufzubewahren, denn der Bitterstoff ist dann weniger dominant. Wird das Glas in einem Zug ausgetrunken, so schmeckt man den Bitterstoff kaum, da nur die Zungenspitze Bittersensoren enthält. Nach fünf bis zehn Sekunden wandelt sich das Bittere im Mund in Süße um. Man gewöhnt sich normalerweise rasch an die Einnahme und empfindet den Bitterstoff nicht mehr als unangenehm.

Magnesiumchlorid-Dosierung für Kinder: Die Dosis von 20 ml vor dem Morgenessen ist für erwachsene Menschen mit einem Gewicht von 60-70 Kilogramm gerechnet. Für Kinder nimmt man max. 4 ml

pro 10 kg Körpergewicht. Mischt man es mit Randensaft (Rote Bete), Apfelsaft, oder Ananassaft, so nehmen sie es gerne. Im Winter ist von Orangensaft vor dem Frühstück abzuraten, da er eine eher kühlende Wirkung auf den Körper hat. Magnesiumchlorid ist **ein Zusatznahrungsmittel, das nahezu jeder Mensch braucht, um gesund und stark zu sein.** Die Einnahme schützt vor vielen Krankheiten und Gebrechen und spart enorme Summen im Gesundheitswesen, die sich auf die Krankenkassenprämien und das Budget jedes Einzelnen auswirken.

Eine anfängliche Unverträglichkeit von Magnesiumchlorid kann vorkommen (rund ein Fall auf 100). In diesem Fall nehmen Sie *weniger* Magnesium *nach* dem Essen. Eine Woche später auf 20 ml erhöhen. Bei Anzeichen von Durchfall setzt man einen Tag aus und beginnt dann wieder mit der Menge, die keine Beschwerden verursacht hat.

Da fast jede Form von Magnesium im Magen mittels der Magensäure zu Magnesiumchlorid umgewandelt wird, zählt in erster Linie der Preis. Ob Magnesiumsulfat, Magnesiumcitrat, Magnesiumacetat, oder Magnesiumchlorid – im Magen wird es zu einer Form umgewandelt: Magnesiumchlorid. Einzig Magnesiumchelate scheinen den Magen ohne Umwandlung zu passieren. Chelate sind jedoch wesentlich teurer und haben, je nach Chelator und Herkunft, einen tieferen Mg-Gehalt. In einigen Fällen mit einer Überempfindlichkeit gegen Magnesiumchlorid kann ein Chelat angebracht sein. **Die weitest preisgünstigste Form ist Magnesiumchlorid.** Es ist möglich, dieses bei regelmäßiger Anwendung für nur ungefähr gut einen Euro-Cent pro Tag und Person zu erwerben.

Magnesiumreiche Kost

Magnesium gehört zu den essentiellen Stoffen, d.h. der Körper braucht es jeden Tag. Die heutige Nahrung enthält weniger Magnesium als vor sechzig Jahren. Vollkornbrot, Vollkornreis, Haferflocken, Meersalz, Nüsse, dunkle Schokolade, Leber, Lebertran, Sesam, frisches Gemüse, Meerfisch und Geflügel sind für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen wichtig. Man sollte denaturierte, raffinierte oder mit raffiniertem Zucker hergestellte Produkte nur in Ausnahmefällen zu sich nehmen. Der gesunde Menschenverstand und das Wissen über die für uns zuträglichen Nahrungsmittel helfen uns bei der Auswahl des täglichen Menüs. Es wäre schön, in den Läden wieder mehr naturbelassene Frühstücksflocken und unveränderte Naturprodukte statt Berge von gesüßten und denaturierten Nahrungsmitteln zu finden!

Bezugsquellen für sehr preisgünstiges und erstklassiges Magnesiumchlorid erfahren Sie über die ZeitenSchrift! ■

³ Die beiden anderen Seen liegen in Rußland und der Türkei.