



Brigitte Hamann

Magnesiumöl

Das Wundermineral
einfach & effektiv über
die Haut aufnehmen



KOPP



Den machtvollsten Heiler unter den Mineralstoffen optimal nutzen

Magnesium kann Ihr Leben verändern! Denn das Schlüsselmineral ist an fast allen Vorgängen im Körper beteiligt. Ob Sie mehr Kraft, Energie, Vitalität oder gute Laune haben wollen, ob Sie an bestimmten Symptomen oder Erkrankungen leiden oder sich verjüngen und pflegen möchten – Magnesium wird Sie effektiv unterstützen. Beschwerden werden zumindest gelindert, oft geheilt.

Überall im menschlichen Körper wird Magnesium gebraucht, und ein Mangel hat auch überall im Körper gravierende Konsequenzen, die sich verstärken, je länger das Defizit anhält.

Magnesium ist an sämtlichen zentralen Vorgängen im Körper beteiligt, von der Energieumwandlung in den Zellen, der Zellteilung, der Eiweißproduktion und der Aktivierung von Enzymen über die Weitergabe von Erbinformationen bis hin zur Weiterleitung von Nervenimpulsen sowie einer reibungslosen Muskeltätigkeit. Der Verdauungsvorgang braucht ebenso Magnesium wie die Immunabwehr und die Regeneration und Verjüngung unseres Körpers. Herz, Nerven und Gehirn, die Speicherung und Freisetzung von Hormonen, die Blutgerinnung und die Höhe des Blutdrucks, der Cholesterinspiegel, die Insulinproduktion – all das und mehr wird wesentlich von Magnesium beeinflusst. Genauer gesagt, sind all diese Funktionen ohne Magnesium nicht möglich.

Die beste Form, Magnesium aufzunehmen, ist Magnesiumöl – ohne Verluste produzierende Umwege, wie sie Magen und Darm darstellen, über die Haut direkt hinein in die Zellen und an die Orte, wo es gebraucht wird. Zum Beispiel direkt auf die Stelle eines Knochenbruchs oder auf einen Tennis-Ellbogen.

ISBN 978-3-86445-234-5



9 783864 452345

Inhalt

Magnesium – der Mineralstoff, der Ihr Leben verändern kann

Das »Licht des Lebens«	12
Gesund oder krank – Magnesium bestimmt mit	14
Was ist Magnesium, und wie viel brauchen wir?	18
Die richtige Magnesiumdosis – entscheiden Sie selbst	21
Studienergebnisse zu Magnesium, die Sie kennen sollten	25
Magnesiummangel ist weit verbreitet	28
Ursachen eines Magnesiummangels	31
Test: 50 Symptome, die auf einen Magnesiummangel hinweisen	33
Magnesiummangel und die Kalzium-Magnesium-Phosphor-Verbindung	36
Blutwerte können täuschen	39
Magnesiumreiche Nahrungsmittel	41
Ist ein Magnesiumüberschuss möglich?	42

Multitalent Magnesium: Die wichtigsten Funktionen

Magnesium aktiviert über 300 Enzyme ...	46
... oder vielleicht doch viel mehr	48
Licht, Leben und Gesundheit für die Zellen	50
ATP: Mit Magnesium fließt die Energie	52
Informationsfluss: Magnesium setzt Hormone und weitere Botenstoffe frei	54

Magnesium hält Elektrolyte im Gleichgewicht	58
Magnesium – Ihr Stoffwechsel braucht es wie die Luft zum Atmen	59
Schlank mit Magnesium	60
Entsäuern, entschlacken und entgiften mit Magnesium	63
Zellenergie, Bindegewebe und Entgiftung	66
Magnesium aktiviert die Vitamine C und D	67
Ein abwehrstarkes Immunsystem dank Magnesium	70
Wunden behandeln mit Magnesiumchlorid	71
Kraftvolle Muskeln dank Magnesium	73
Starke Knochen und gesunde Zähne? Magnesium macht es möglich	75
Kraftvoll zubeißen mit Magnesium	77
Vitamin D und Kalzitinin für Knochen und Zähne – Magnesium ist der Schlüssel	79
Anti-Aging: Jung und vital bleiben mit Magnesium	81
DHEA – Magnesium stimuliert das Superhormon	84
Mit Magnesium gegen Glutamat	86

Die Magnesium-Apotheke

Magnesium entspannt die Muskeln und löst Krämpfe	92
Magnesium beugt Osteoporose vor und kann sie heilen	94
Magnesium bei Arthrose	100
Stress abbauen und entspannen mit Magnesium	102
Überreizte Nerven und das Restless-Legs-Syndrom	105
Das »Salz der inneren Ruhe«	106

Magnesium schenkt erholsamen Schlaf	107
Wie Magnesium das seelische Wohlbefinden beeinflusst: Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Depressionen	109
ADHS – bei Hyperaktivität an Magnesium denken	110
Magnesium senkt Cholesterin und Blutfettwerte	112
Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall: Magnesium schützt Herz und Blutgefäße	116
Magnesium senkt den Blutdruck	120
Magnesium bekämpft Entzündungen	123
Zahnfleischentzündungen vermeiden und heilen	126
Magnesium: Hilfe bei rheumatoider Arthritis	128
Mit Magnesium gegen Nieren- und Gallensteine	131
Träger Darm? Magnesium kann helfen	134
Typ-2-Diabetes: Insulinresistenz senken, den Blutzucker besser verwerten mit Magnesium	136
Magnesium schützt vor dem metabolischen Syndrom	140
Magnesium bei PMS, Regelbeschwerden und in der Menopause	142
Magnesium und die Antibabypille	146
Asthma bronchiale: Magnesium kann helfen	148
Magnesium: Vorbeugung und Hilfe bei Tinnitus	150
Magnesium bei multipler Sklerose	152
Magnesiumgaben vor, während und nach Operationen	154
Magnesium für die Augen	155
Hühneraugen, Pilzbefall ... Magnesium ist ein Multitalent	157

Magnesiumöl: Magnesium einfach, kostengünstig und effektiv über die Haut aufnehmen

Magnesiumöl im Vergleich zu anderen Formen von Magnesium	163
Was ist Magnesiumöl?	160
Was die Forschung zur Wirksamkeit von Magnesiumchlorid (Magnesiumöl) sagt	165
Magnesiumöl kann selbst hergestellt werden	169
Dosierung und Anwendung von Magnesiumöl	170
Die innerliche Anwendung: Magnesiumchlorid einnehmen	174
Gegenanzeigen – wann der Umgang mit Magnesiumöl besonderer Vorsicht bedarf	177
Weitere Anwendungen: Bäder und Wickel	178
Quellen	181
Anmerkungen	182
Bildnachweis	190
Über die Autorin	192