

# Die äußerliche Auftragung von Magnesium – eine Revolution bei der Magnesiumanwendung

Interview mit Frau Dr. med. Barbara Hendel zum Thema Magnesium – Das Wundermineral?

## Warum Magnesium?

Dr. Barbara Hendel: Ob Sie bis ins hohe Alter fit bleiben möchten, als Hobbysportler unterwegs sind oder als Spitzensportler sportliche Höchstleistungen vollbringen wollen – alle brauchen zusätzlich Magnesium damit der Körper optimal funktioniert. Natürlich ist Magnesium, im Prinzip nicht wichtiger als andere Mineralstoffe, doch besteht bei keinem anderen ein so gravierender und gleichzeitig so wenig beachteter Mangel, wie bei Magnesium. Unsere Lebensmittel enthalten immer weniger Magnesium und können den Bedarf nicht mehr ausreichend decken. Gleichzeitig benötigen wir durch unseren hektischen Lebensstil mehr Magnesium als in früheren Zeiten. Magnesium ist ein Schlüsselmineral, das den gesamten Mineralhaushalt steuert. Es ist der stille Wächter über das mineralische Gleichgewicht in unserem Körper. Fehlt Magnesium, dann können auch andere Mineralien, wie zum Beispiel Calcium erst gar nicht verwertet werden.

## Wie kann Magnesium dem Körper zugeführt werden?

Dr. Barbara Hendel: Üblicherweise wird Magnesium in Form von Tabletten, Dragees, Granulat oder Flüssigkeit eingenommen. Doch die Magnesiumaufnahme über den Magen-Darm-Trakt unterliegt komplizierten biochemischen Resorptionsvorgängen. Es werden nur etwa 20 bis 30 % der zugeführten Magnesiummenge tatsächlich vom Körper aufgenommen, der Großteil wird ausgeschieden. Eine Erhöhung der Dosis ist nur begrenzt möglich, da bei höheren Dosen Durchfälle auftreten. Besonders Ältere können Magnesium immer weniger im Magen-Darm-Trakt resorbieren. Viele Menschen nehmen oft schon jahrelang Magnesium ein und fragen sich, warum sie nachts trotzdem Wadenkrämpfe bekommen. Das ist die Erklärung dafür. Auch vertragen viele Menschen Magnesium oral eingenommen schlecht. Das äußert sich in Unwohlsein oder Durchfällen.



## DAS MAGNESIUM BUCH

Dr. Barbara Hendel

- > Schlüsselmineral für unsere Gesundheit
- > Magnesiummangel rechtzeitig erkennen und behandeln

EXTRA:  
Die äußerliche  
Anwendung von  
Magnesium Oil



## Gibt es Alternativen zur Magnesium Anwendung?

Dr. Barbara Hendel: Eine interessante, völlig neue Anwendungsform sorgt seit einiger Zeit für Aufsehen. Die Rede ist vom sogenannten Magnesium Oil. Es dient sowohl der punktuellen Anwendung als auch der generellen Magnesiumsubstitution, wird aber nicht eingenommen, sondern direkt auf die Haut gesprüht, dort resorbiert und zu den Zellen transportiert. Der große Vorteil: Der Magen-Darm-Trakt wird umgangen und das Öl kann direkt am Ort des Geschehens aufgetragen und damit eine Akutwirkung erzielt werden. Alle Resorptionsprobleme im Darm sowie dosisabhängige Nebenwirkungen sind bei der transdermalen Anwendung hinfällig.

Noch vor wenigen Jahren als Geheimtipp unter Spitzensportlern gehandelt, erfreut sich die äußerliche Anwendung von Magnesium Oil auch für die tägliche Magnesiumsubstitution immer größerer Beliebtheit. Besonders für Menschen, die mit Magen-Darm-Problemen zu kämpfen haben, die ungern etwas einnehmen oder die Magnesium

im Darm schlecht aufnehmen, hat sich diese Anwendungsform bewährt. Wirklich genial ist die äußerliche Anwendung mit Magnesium Oil jedoch bei akuten Muskelkrämpfen. Mit keinem anderen Mittel lassen sich die Krämpfe so sicher und schnell beheben, wie mit der Einreibung von Magnesium. Es wird einfach die betroffene Stelle mit Magnesium Oil einmassiert und nach kurzer Zeit löst sich der Krampf.

## Was ist Magnesium Oil?

Dr. Barbara Hendel: Magnesium Oil ist ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusätze, das aus Magnesiumchlorid und Wasser besteht. Die Lösung wird als „Magnesium Oil“ bezeichnet, weil sie sich ölig anfühlt, jedoch kein Öl im eigentlichen Sinne ist. Das Magnesiumchlorid wird in den Niederlanden aus dem ehemaligen Zechstein Meer gefördert, wo sich eine der reinsten Magnesiumchlorid-Vorkommen der Welt in ca. 1600 Metern Tiefe, geschützt vor Umweltverschmutzungen, befindet. Deshalb wird es auch Zechstein Magnesium Oil genannt. 1 ml Magnesium Oil enthält ca. 103 mg reines Magnesium.

## Kann Magnesium Oil auch beim Sport angewendet werden?

Dr. Barbara Hendel: Magnesium Oil ist der ideale Begleiter beim Sport und sollte in keiner Sporttasche fehlen. Spitzensportler, wie zum Beispiel die Herrschinger Bundesliga Volleyballmannschaft, machen es vor. Viele Sportärzte empfehlen ihren Athleten die Muskeln nach dem Wettkampf oder Training mit Magnesium Oil einzureiben und Physiotherapeuten massieren ihre Schützlinge damit. Was für Spitzensportler gut ist, hilft natürlich auch dem Hobbysportler. Gerade wenn mit dem nahenden Frühjahr die Outdoor-Aktivitäten, wie Radfahren, Joggen oder Powerwalking wieder auf dem Plan stehen und die Muskeln untrainiert sind, sorgt Magnesium Oil für schnelle Regeneration und reduziert muskuläre Probleme wie Muskelkater und dergleichen.

## Und wie sieht es aus nach dem Sport?

Dr. Barbara Hendel: Wer sich im Sport so richtig verausgabt hat dem rate ich zu einem Magnesiumvollbad. Es entspannt nicht nur, sondern führt dem Körper verbrauchtes Magnesium wieder zu und regeneriert die gesamte Muskulatur in kürzester Zeit. Sie haben beruflich oder privat einen stressigen Tag hinter sich? Dann wirkt ein Magnesiumbad wahre Wunder. Es beruhigt das Nervenkostüm, regeneriert verbrauchtes Magnesium, sorgt für einen erholsamen Schlaf und lässt Sie am nächsten Tag wie „Phönix aus der Asche“ aus dem Bett steigen. Für ein Magnesiumbad werden so genannte Magnesium Flakes verwendet. Dabei handelt es sich um einen Badezusatz, der durch Erhitzung und Trocknung von Magnesium

Oil gewonnen wird. Auch hierbei handelt es sich um ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusätze. Für ein Vollbad braucht man ca. 500 g Magnesium Flakes. Um eine möglichst hohe Magnesiumkonzentration zu erhalten, sollten Sie nur so viel Badewasser einlaufen lassen, dass der Körper gerade mit Wasser bedeckt ist.

## Und was kann man machen, wenn man keine Badewanne hat?

Dr. Barbara Hendel: Sie baden nicht gerne oder haben keine Badewanne? Kein Problem. Magnesium-Fußbäder sind die perfekte Alternative. Nachdem nicht der ganze Körper in Magnesium badet, sondern nur die Füße, sollte die Magnesium-Konzentration höher gewählt werden. Für ein Fußbad mit ca. 5 Litern Wasser braucht man etwa 200 bis 250 g Magnesium Flakes. Eine Wohltat stellt ein Magnesium-Fußbad für alle dar, die den ganzen Tag auf den Beinen stehen müssen, für Schwangere und nicht zuletzt für Frauen, deren Füße durch High Heels marteriert wurden.

Wer an kalten Füßen leidet oder an den sogenannten Restless Legs, sollte unbedingt einmal ein Magnesium-Fußbad ausprobieren. Denn Magnesium greift genau bei diesen Symptomen an. Es erweitert die Gefäße und wirkt so kalten Füßen entgegen. Gleichzeitig reguliert es überschießende Muskelkontraktionen und entspannt Nerven und Muskulatur. Mehr über die erstaunliche Wirkung von Magnesium und die äußerliche Anwendung von Magnesium erfahren Sie in meinem Buch „Das Magnesium Buch“.

Sehr geehrte Frau Dr. Hendel, wir danken für das Gespräch.

