

# GESUNDHEITS-POST

## Magnesium – überlebenswichtig

**Magnesiumchlorid ist entzündungshemmend und kann „auch unheilbare“ Krankheiten positiv beeinflussen**



### Magnesiummangel - ein Volksleiden

Viele herkömmlich ausgebildete Ernährungsfachleute sowie viele Schulmediziner sind der Meinung, dass kein Magnesiummangel besteht. Der Magnesiumbedarf eines erwachsenen Menschen von durchschnittlich 350 bis 400 mg pro Tag könne problemlos mit einer Mischkost gedeckt werden. Viele Magnesiumexperten sind allerdings davon überzeugt, dass der tatsächliche tägliche **Magnesiumbedarf** eines modernen Menschen **zwischen 600 bis 900 mg** ist.

*Mit täglich 1.500 mg Magnesium kann der Körper seine **Regeneration** erst richtig entfalten.*

### Bioverfügbarkeit von Magnesium

Forscher waren sich jahrelang einig, dass Magnesiumcitrat die beste Bioverfügbarkeit aufweist, gefolgt von Magnesiumchlorid und den chelatierten (Aminosäure wird um ein Mineral geschlungen) Magnesiumverbindungen. Es gibt bis zum heutigen Zeitpunkt in Sachen Bioverfügbarkeit keine eindeutigen Ergebnisse. **Oral** aufgenommen soll Magnesium bis zu **30 %** im Magen resorbiert werden, der Rest wird über den Darm wieder ausgeschieden. Eine transdermale Einnahme **über die Haut** mit Magnesium-Öl oder per Fuß- oder Vollbäder liegt demnach bei **70 %**. **Tatsache ist:** Aus Magnesiumcitrat entsteht durch den Kontakt mit der Magensäure Magnesiumchlorid und somit dürfte dies tatsächlich ein Vorteil in Sachen Bioverfügbarkeit sein.

### Magnesium – ein altes Hausmittel

Magnesium kann Ablagerungen und Verkalkungen in Gefäßen lösen, die zu **Bluthochdruck** und in weiterer Folge zu **Herzproblemen** führen. Bei einer zusätzlichen Entsäuerung lösen sich auch die hartnäckigen **Harnsäurekristalle**. Auch **Arthrose, Osteoporose und Rheuma** sind heilbar bzw. können gelindert werden.

Wenn Sie Ihren Körper noch nicht ganz ruiniert haben, so kann es Ihnen gelingen, wieder ins gesundheitliche Gleichgewicht zu kommen. Es ist ganz einfach mit einer täglichen Dosis Magnesium! Jetzt kommt die Frage auf, wenn Magnesium so wirksam gegen Krankheiten ist, warum sagt Ihnen das niemand? Die Antwort ist ganz einfach: Es gibt eine Interessengemeinschaft, die nichts an einem wohlgeformten Menschen ohne Übergewicht verdient und noch weniger an einem gesunden Menschen. Schauen Sie mal bewusst die Werbung am TV! Jede dritte Werbung zeigt Produkte, wenn es mal schmerzt, zwickt oder sonst wo kneift. Leider spricht niemand über die Nebenwirkungen.



Fotoquelle: Pixabay

### Alle Zellen brauchen Magnesium zu 100%

Um etwas Unverbrauchtes und Frisches mit den genetischen Informationen der alten Zelle herzustellen, wird Magnesium benötigt. Hat der Körper zu wenig Magnesium, so kann der Körper diesen Vorgang gar nicht oder nur mangelhaft durchführen! Es entstehen schwache, kranke Zellen und/oder Krebszellen. Die wahre Einzigartigkeit unseres Körpers besteht darin, dass kein Erbe unserer Zellen verloren geht. **Bekommt der Körper ausreichend Magnesium, so kann er den alten bzw. einen neuen gesunden Zustand wiederherstellen.** Schon der homöopathische Arzt Wilhelm Heinrich **Schüßler** (1821–1898) therapierte erfolgreich mit Mineralien, da er feststellte, dass alle Krankheiten durch Störungen des Mineralhaushalts in den Zellen entstehen. Er nannte dies "biochemische Heilweise". Die Salze wurden wie in der Homöopathie potenziert, denn nur so können die "**Ionen**" direkt in das Innere der **Zelle** eindringen.

### Schmerz und Krankheit sind ein Hilferuf

Jeder Schmerz oder Krankheit ist ein Signal, dass was nicht in Ordnung ist. Würde sich jeder mit den richtigen „Lebensmitteln“ und ausreichend Mineralien versorgen, und zwar täglich, dann könnte man sich über eine Gesundheit bis ins hohe Alter freuen. **Viele behandeln ihr Auto allerdings besser, als den eigenen Körper.** Das Auto kommt in die Inspektion, bekommt Öl, neue Reifen, Politur, Autowäsche und und und.

**Was bekommt Ihr Körper?** Die meisten reagieren erst, wenn er krank ist. Ihr Körper braucht Wasser, Mineralien, Vitamine, Eiweiß und pflegende Aufmerksamkeit, damit er auch noch morgen gesund und fit ist sowie gut funktionieren kann. Damit das auch noch viele Jahre so bleibt, sollten Sie zusätzlich Magnesium zuführen, denn das fehlt leider heute in unserer Nahrung. Ein Magnesiummangel ist heute weit verbreitet.

## Ursachen von Magnesiummangel Mutter Erde krank

Durch Kunstdünger zerstörte sowie **ausgelaugte Böden** bringen nur noch eine magnesium- und vitalstoffarme Ernte hervor. Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit aller Organismen einschließlich des Menschen hängen von der Gesundheit und Lebendigkeit des Bodens ab.

**Jeder kann ganz einfach seinen Gartenboden, ohne Einsatz von Chemie, mit Bokashi und effektiven Mikroorganismen (EM) verbessern.** Bokashi ist ein Langzeitdünger der Organik, Mineralien und Mykorrhizapilze in den Boden einbringt. EM Garten **verbessert** und belebt den **Boden** durch Mikroorganismen nach Prof. Teruo Higa. Dadurch bauen Sie eine Humusschicht im Boden auf, die Erträge, Geschmack und der Vitalstoffgehalt nehmen zu.

### Mensch krank

Fluoride, Pestizide (Glyphosat), Insektizide (Neonikotinoide), tierischer Eiweiß-Überschuss, Stress, Milchprodukte (hormonbelastet, Kalziumüberschuß), Wassermangel, Medikamente, erhitzte Lebensmittel, sowie Magensäuremangel und Pilzbelastung (Candida) im Darm verursachen einen Magnesiummangel.

### Magnesiummangel durch

fehlende Begleitstoffe wie Vitamin **B1, B6, E, Selen** und **Zink**. Magnesium ist wasserlöslich und kann nur vollständig absorbiert werden, wenn Sie genügend reines Wasser (2-3 Liter am Tag) trinken. Das einzige was Sie benötigen ist Geduld, die tägliche Konsequenz und Einnahme!

### Dosierung von Magnesiumchlorid

Für eine Dauer von mind. 6 Monaten: 4 Essl. Magnesiumchlorid in einem Liter stillen Wasser auflösen. Trinken Sie davon täglich 20 ml in einem Glas stillen Wasser, 20 Minuten vor dem Frühstück und 20 Minuten vor dem Schlafengehen.

#### Empfehlung Bezugsquelle:

Zechsteiner Magnesiumchlorid,  
Bokashi Pellets, EM Garten uvm.

### Eußenheimer Manufaktur®

versandkostenfrei  
ab 50,- € bestellen

Telefon: 09353 - 99 63 01

Email:

kontakt@eussenheimer-manufaktur.de

www.em-Top.de

## Magnesiumchlorid beugt ca. 100 Krankheiten und Beschwerden vor

Es löst jede Verstopfung, alle Verhärtungen und Ablagerungen im Körper. Laut vielen Studien könnte man behaupten, dass es unmöglich ist, krank zu werden, wenn der Körper ausreichend mit Magnesium versorgt wird

### Magnesiummangel und seine Folgen

**D3 Stoffwechsel** - Magnesium wird benötigt zur Umwandlung von Vitamin D in seine wirksame Form. Daher Vitamin D immer zusammen mit Vitamin K2 und Magnesium einnehmen.

**Galle** – Bei zu wenig Magnesium kann es sein, dass kalziumhaltige Steine in der Galle gebildet werden. Das ideale Verhältnis von Kalzium und Magnesium ist 2:1, nur so kann das Kalzium richtig verwertet werden.

**Bauchspeicheldrüse/Diabetes** – Ein Mangel kann enorm zu Diabetes beitragen. Nur ein adäquater Magnesiumspiegel im Blut ermöglicht der Bauchspeicheldrüse genügend Insulin auszuschütten. Ohne Magnesium kann die Bauchspeicheldrüse nur eingeschränkt arbeiten. Außerdem sorgt Magnesium dafür, dass das Insulin den Zucker aus dem Blut entfernen und in die Zellen hineintransportieren kann. **Fehlt Magnesium, dann machen die Zellen dicht** und lassen Glucose nicht oder nur selten eintreten. Das ist der Beginn einer Insulinresistenz, also Diabetes Typ II. Studien zeigen, dass Diabetiker nicht nur einen auffallend niedrigen Magnesiumspiegel haben, sondern auch, dass die Entzündungsmarker im Blut umso höher sind, je niedriger der Magnesiumspiegel ist. Magnesium kann also auf mindestens 3 Ebenen helfen, Diabetes zu verhindern oder aufzuheben.

**Herz-Kreislauf-System** – Magnesium ist ein Mineralstoff, der sowohl entzündungshemmend, als auch krampflösend wirkt. Arteriosklerose geht nun gleichzeitig mit Entzündungen und auch mit Krämpfen, nämlich der, der Blutgefäßwand, einher.

**Atmungssystem** – Fehlt Magnesium, fördert dieser Zustand die Verkrampfung der Bronchialmuskulatur. Darüber hinaus wirkt Magnesium entzündungshemmend.

### Kein Leben ohne Magnesium

Magnesium ist absolut überlebenswichtig für unsere Gesundheit und zwar zu 100 %. Magnesiumchlorid **kann nicht nur „unheilbare“ Krankheiten positiv beeinflussen.** Magnesium ist an über 300 Enzymaktivitäten beteiligt. Im Körper gibt es keine einzige Abteilung, in der kein Magnesium gebraucht wird. **Unser Körper braucht es vor allem zu einer sauberen Zellteilung, das heißt zur Erneuerung.** Nur so kann eine Regeneration, somit Gesundung und eine Gesunderhaltung stattfinden. Durch einen niedrigen Magnesiumspiegel entstehen entartete Zellen, Krebs sowie Krankheiten und andere Gebrechen. Jeder selbst, ob jung oder alt, kann etwas für seine Gesundheit tun, anstatt zu leiden und zu warten, bis das Leiden vorüber geht. Es geht nicht vorüber, wenn Sie warten, es wird nur noch schlimmer!

### Wichtige Details zum Zechsteiner Magnesiumchlorid

Das farblose, geruchlose, hygroskopische (Wasser anziehende) Magnesium ist dermatologisch getestet. Abgebaut wird es vom Zechsteiner Seebecken. Es hat einen bitteren Geschmack und ist ein natürlicher Bestandteil des Urmeeres. Es entspricht **Lebensmittelqualität** nach E511 Lebensmittelzusatzstoffverordnung. Unter [www.zechsteiner-magnesium.de](http://www.zechsteiner-magnesium.de), siehe Analysen, sind weitere Informationen und Zertifikate.

### Magnesiumbad für Hände oder Füße

Ideal bei Krämpfen, Schmerzen, Rheuma, Gicht usw. Nehmen Sie 5 Liter warmes Wasser und rühren Sie 50 bis 100 g Magnesiumflocken hinein und baden Sie die Hände oder Füße für mind. 20 Minuten darin.

### Magnesium-Öl selber herstellen

Ideal für äußere Anwendungen wie Krämpfe und Verspannungen: 31 g (4 Essl.) in 70 ml Wasser auflösen und in eine Sprühflasche geben.

Die Inhalte dieser Gesundheits-Post beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapievorschläge und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor ibernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.