

# SONDERDRUCK

Quelle: P. Beno-Jose Schon / Übersetzung: Pater Fritz Heimler, Hohenburg BRD, den 11. Sept. 1986  
www.zeitschriften.com



## Magnesiumchlorid

Magnesiumchlorid ist ein zusammengesetzter Mineralstoff, der beim Verdunsten von Meerwasser gewonnen und für seine Fähigkeit geschätzt wird, Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, zahlreiche Krankheiten zu behandeln, den Alterungsprozess zu bekämpfen und Infektionen abzuwehren.

„Was seine heilende Wirkung auf eine Vielzahl von Krankheiten sowie seine Fähigkeit angeht, den alternden Körper zu verjüngen, steht Magnesiumchlorid einem Wundermittel in nichts nach. Es ist bekanntermaßen für viele Enzymreaktionen wichtig, vor allem für die Energiegewinnung in den Zellen, die Gesundheit des Gehirns und des Nervensystems sowie für gesunde Knochen und Zähne. Dennoch könnte es überraschen, dass Magnesium in Verbindung mit Chlorid als Magnesiumchlorid auch Infektionen wirksam bekämpfen kann.“

Bei der oben zitierten Aussage des im Ruhestand lebenden Biochemikers und Ernährungswissenschaftlers Walter Last über die vorrangige Bedeutung vom Magnesium für unsere Gesundheit handelt es sich keineswegs um eine Übertreibung. Sie ist in doppelter Hinsicht wahr, weil der Anteil von Magnesiumchlorid, den wir mit der Nahrung aufnehmen, stark zurückgegangen ist, da viele anorganische Dünger mit übermäßig hohem Kaliumzusatz eingesetzt werden, und medizinische Fachkräfte unseren Bedarf an Calcium und eine erhöhte Calciumzufuhr zu Lasten des Magnesiums überbetonen.

Obwohl Calcium und Magnesium in unserem Körper zusammenarbeiten, haben sie gegensätzliche Effekte auf unseren Stoffwechsel. Dies ist zu einem Großteil bedingt durch die Aktivität der Nebenschilddrüsen, die versuchen, das gemeinsame Produkt von Calcium und Magnesium in unserem Blut im Vergleich zu Phosphor konstant und ausgewogen zu halten. Wenn der Magnesiumspiegel niedrig ist, muss der Calciumspiegel ansteigen, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Aber woher kommt dieses zusätzliche Calcium? Natürlich aus Knochen und Zähnen!

Das ist vor allem dann ein Problem, wenn die Nebenschilddrüsen chronisch überstrapaziert sind, was oft mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergeht. Häufig ist dies bei einer Soorinfektion, bei Amalgam-Füllungen in den Zähnen und im Wurzelkanal der Fall: Sie alle unterdrücken anscheinend die Schilddrüsenproduktion und reizen die Nebenschilddrüsen zur Überproduktion.

Was macht der Körper mit dem überschüssigen Calcium im Blut? Er lagert es im Gewebe ein, wo immer gerade eine chronische Entzündung herrscht. Dies führt zum Beispiel zur Gelenkverkalkung, wie im

Fall von Arthritis, sowie zur Verkalkung der Eierstöcke und anderer Drüsen, was letztlich eine verringerte Hormonproduktion zur Folge hat. Verkalkungen in den Nieren erfordern am Ende eine Dialyse, und Verkalkungen im Brustgewebe, besonders in den Milchdrüsen, werden oft mit unnötigen Brustamputationen oder anderen invasiven Eingriffen behandelt.

Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne.

Magnesium für gesunde Knochen und Zähne  
Medizinfachleute behaupten, dass den in den westlichen Ländern weit verbreiteten Krankheiten Osteoporose und Karies durch eine hohe Calciumeinnahme vorgebeugt werden kann. Allerdings zeigen veröffentlichte Fakten, dass das Gegenteil der Fall ist. In asiatischen und afrikanischen Völkern mit einer sehr geringen Calciumaufnahme von etwa 300 mg täglich gibt es nur sehr wenige Osteoporosefälle. Frauen des Bantu-Stammes in Afrika, die täglich zwischen 200 und 350 mg Magnesium aufnehmen, zeigen die weltweit geringste Osteoporoserate. In den westlichen Ländern, in denen viele Milchprodukte verzehrt werden, liegt die Calciumaufnahme bei durchschnittlich 1.000 mg. Je höher die Calciumaufnahme, vor allem in Form von Kuhmilchprodukten (außer Butter), desto höher ist auch die Osteoporoserate.

Die Calcium-, Magnesium- und Phosphorspiegel werden von den Nebenschilddrüsenhormonen in einem schwankenden Gleichgewicht gehalten. Steigt der Calciumspiegel, so sinkt der Magnesiumspiegel und umgekehrt. Bei einer geringen Magnesiumaufnahme wird Calcium aus den Knochen dazu benutzt, den Calciumspiegel im Gewebe zu erhöhen, wohingegen eine hohe Magnesiumaufnahme dazu führt, dass Calcium aus dem Gewebe in die Knochen eingelagert wird. Eine hohe Phosphorzufuhr ohne gleichzeitige hohe Calcium- oder Magnesiumaufnahme führt dazu, dass sich Calcium aus den Knochen löst und mit dem Urin aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine hohe Phosphoraufnahme bei gleichzeitig hoher Calcium- und Magnesiumzufuhr führt zu einer Mineralisierung der Knochen.

Der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Lewis B. Barnett praktizierte in zwei verschiedenen US-amerikanischen Verwaltungsbezirken mit sehr unterschiedlichem Mineralgehalt in Boden und Wasser.

In Dallas County, Texas, wo die Wasserversorgung eine hohe Calcium-, aber geringe Magnesiumkonzentration aufwies, traten viele Osteoporosefälle und Hüftbrüche auf, wohingegen im ebenfalls texanischen Hereford mit einem hohen

Magnesium- und geringem Calciumspiegel derartige Fälle äußerst selten auftraten. In Dallas County enthielten die Knochen etwa 0,57 Prozent Magnesium, in Hereford waren es dagegen 1,76 Prozent. Ein anderer Vergleich zeigte, dass die Knochen von Osteoporosepatienten etwa 0,62 Prozent Magnesium enthielten, die von Gesunden jedoch 1,26 Prozent.

Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne.

Dasselbe wie für gesunde Knochen gilt auch für gesunde Zähne. Bei einer Studie in Neuseeland wurde festgestellt, dass kariesresistente Zähne durchschnittlich doppelt so viel Magnesium enthielten wie kariesanfällige Zähne. Die durchschnittliche Magnesiumphosphatkonzentration liegt in Knochen bei etwa 1,0 Prozent, in Zähnen bei 1,5 Prozent, in Elefantenstoßzähnen bei 2,0 Prozent und in den Zähnen von fleischfressenden Tieren, die Knochen

zermalmen, bei 5,0 Prozent. In Bezug auf die Stärke von Knochen und Zähnen könnte man sich Calcium als Kalk und Magnesium als Superkleber vorstellen. Der Magnesium-Superkleber bindet den Kalk und wandelt ihn in bessere Knochen und Zähne um. Eine Patientin berichtete Walter Last: „Am Freitagnachmittag rief mich meine Ärztin nach einem Knochendichte-Scan zurück und wollte wissen, was ich in den letzten zwei Jahren gemacht hätte. Ich fragte sie, warum, und sie sagte, dass sie bei einem Vergleich der Scans von 2005 und 2006 mit dem von 2008 sehen konnte, dass es mir besser ging. Sie konnte es kaum glauben und sagte, dass es normalerweise keine Verbesserung gibt, wenn man einmal Osteoporose hat.“

Diese Ärztin sagte sogar, sie wisse, dass die gängige Behandlung mit hoher Calciumzufuhr nicht funktioniere, aber trotzdem verwendet werde.

Diese Patientin hatte die Behandlung umgekehrt und das Calcium verringert, dabei aber die Magnesiumzufuhr (zusammen mit Bor) stark gesteigert

## Magnesiumaufnahme und — dosierung

Eine Lösung für dieses Problem ist, den Calciumspiegel im Blut zu senken, indem man die Magnesiumzufuhr hoch hält. Allerdings wird überschüssiges Magnesium mit dem Urin ausgeschieden. Um also das Calcium mehr in den Knochen und Zähnen als im Gewebe um die Gelenke und im weichen Gewebe zu halten, benötigen wir eine regelmäßige Magnesiumzufuhr. Herkömmlicherweise kommt Magnesium in unserer Ernährung in ionischer

Form vor und wird im Magen zu Magnesiumchlorid umgewandelt, oder es verbindet sich mit Eiweiß, vor allem Chlorophyll, wird dann aufgespalten und gelangt anschließend als Magnesiumchlorid oder -chelat in den Körper. Daher können wir zur Nahrungsergänzung auch direkt Magnesiumchlorid anstelle von Magnesiumoxid, Magnesiumhydroxid oder anderen Formen benutzen, die zusätzlich Salzsäure benötigen.

### Es ist wichtig, Magnesium in mehreren über den Tag verteilten Dosen zu sich zu nehmen.

Magnesiumchlorid hat noch einen weiteren Vorteil: Es liefert Magnesium- und Chloridionen, die beide nötig sind, um die Aktivität der Verdauungsenzyme und die Salzsäureproduktion im Magen anzuregen.

Magnesiumsulfat, auch bekannt als Bittersalz, wird nur schwer aufgenommen, zieht daher im Darm Wasser an und wirkt abführend. Wenn Obst und Gemüse auf mineralreichem Boden wachsen, enthalten sie eine hohe Menge an Mineralien, einschließlich Magnesium. Beim Wachsen wandelt die Pflanze anorganische Mineralien in organische um, diese verbinden sich dann zu Säuren wie Zitronensäure und können in dieser Form leicht aufgenommen werden. Während die biologische Verfügbarkeit der meisten Formen von Magnesium gut ist, haben auch Aminosäuren- oder Magnesiumchelate, die an Fruchtsäuren gebunden sind, einen günstigen alkalisierenden Effekt auf unseren Körper.

Die Wirksamkeit der Magnesiumaufnahme steht im umgekehrten Verhältnis zur Quantität der Magnesiumaufnahme. Magnesium wird hauptsächlich über den Krummdarm im Dünndarm resorbiert. Wenn wir die empfohlene Tagesdosis Magnesium verzehren, die durchschnittlich zwischen 360 und 410 mg täglich liegt, nehmen wir ungefähr 50 Prozent Magnesium auf;

aber wenn wir suboptimale Mengen zu uns nehmen, können wir bis zu 75 Prozent Magnesium aufnehmen.

Die Resorption geht schnell zurück, wenn wir mehr als 200 mg auf einmal verzehren, daher ist es wichtig, Magnesium in mehreren auf den Tag verteilten Dosen zu sich zu nehmen. Magnesiumchlorid kann sowohl Speisen als auch Getränken wie etwa Saft zugesetzt werden, vor allem, um den bitter-salzigen Geschmack zu überdecken. Ich selbst mische es in Saft, jedes Mal einen Viertel Teelöffel, was gut funktioniert. Das ist aber eine Sache des persönlichen Geschmacks. Man kann mit ein paar Tropfen im Essen oder in einem Getränk anfangen und die Menge langsam auf einen halben Teelöffel zweimal täglich steigern — bis man 600 mg Magnesiumchlorid am Tag erreicht. Bei Faktoren wie Stress, fortgeschrittenem Alter, kardiovaskulären Problemen und Anzeichen von Verkalkung empfehlen viele Mediziner eine Tagesdosis von bis zu 1.000 mg. Die Magnesiumaufnahme im Darm nimmt im Alter und bei gastrointestinalen Störungen ab, besonders bei Pilzbefall im Darm als Folge von Antibiotika und anderen pharmazeutischen Medikamenten. Eine übermäßig hohe Ausscheidung von Magnesium mit

dem Urin kann auch eine Nebenwirkung mancher Medikamente sein.

Eine 2005 veröffentlichte Studie zeigte, dass zwei Drittel der US-Amerikaner nicht einmal die geringe empfohlene Tagesdosis an Magnesium zu sich nehmen, und 19 Prozent verzehren weniger als die Hälfte davon.

### **„Magnesiumöl“ in der transdermalen Therapie**

All diese Probleme lassen es noch reizvoller erscheinen, Magnesiumchlorid transdermal einzusetzen (d. h. es wird durch die Haut aufgenommen), da man so das Verdauungssystem umgehen kann, das ja Salzsäure voraussetzt und noch dazu einwandfrei funktionieren muss. Magnesiumchlorid besteht aus 11,8 Prozent Magnesium, die an 88,2 Prozent Chlorid gebunden sind. Man gewinnt es beim Verdampfen von salzhaltigem Wasser, vor allem Meerwasser (und auch Wasser aus dem Toten Meer). Nach der Abscheidung von Natriumchlorid (Kochsalz) bleibt die Mutterlauge übrig, die vor allem Magnesiumchlorid und Magnesiumsulfat enthält. Magnesiumchlorid ist weit weniger bitter als Magnesiumsulfat. In trockener Form wird Magnesiumchlorid gewöhnlich als hydrophile (wasseranziehende) Flocken verkauft, hydratisiert mit sechs Wassermolekülen (Hexahydrat) pro Magnesiumeinheit mit zwei Chloridionen ( $MgCl_2$ ).

Magnesiumchlorid bekämpft auch erfolgreich Infektionen, was keine andere Magnesiumkombination von sich behaupten kann.

Diese Affinität zu Wasser bedeutet, dass Magnesiumchlorid sozusagen als „Magnesiumöl“ verwendet werden kann, das man als transdermale Magnesiumtherapie auf die Haut auftragen kann. Es ist zwar kein Öl im eigentlichen Sinne, aber es fühlt sich so an, wenn man es in die Haut einmassiert.

Bei einer Tasse Zitronengraste mit Walter Last hörte ich zum ersten Mal davon, dass Magnesiumchlorid als Magnesiumöl benutzt und dies in Mark Sircus' Buch „Transdermal Magnesium Therapy“ ganz genau beschrieben wird. Zur Unterstützung der Gesundheit kann man es sowohl innerlich als auch äußerlich anwenden.

Bei oraler Einnahme von Magnesium zur Nahrungsergänzung dauert es bis zu drei Monate oder länger, um den intrazellulären Magnesiumstatus wieder aufzufüllen, und Dr. Norm Shealy zufolge kann es sogar bis zu einem Jahr dauern.

Sircus schreibt dazu: „Die Magnesiumchloridlösung ist nicht nur unbedenklich für das Gewebe, sondern sie wirkte sich auch in ganz besonderer Weise auf die Leukozytose aus; somit war sie außerordentlich gut geeignet für die äußere Wundbehandlung.“

Der Verjüngungseffekt durch die Aufnahme von Magnesium ist ein langsamer Prozess, zumal die Magnesiummenge, die wir aufnehmen können, sowohl durch seine abführende Wirkung als auch durch die Notwendigkeit begrenzt ist, ein vernünftiges Gleichgewicht mit der Calcium- und Phosphoraufnahme zu bewahren. Das andere Problem besteht darin, dass in spastischen Muskeln nur wenig Blut und Lymphe zirkulieren, wodurch es für verdautes Magnesium schwierig wird, die Gewebe- und Gelenkverkalkungen aufzuspüren. Diese Probleme fordern den Einsatz von Magnesiumöl.

Man kann den Verjüngungsprozess wesentlich beschleunigen, wenn man die Zirkulation durch eine permanente Muskelspannung erhöht, indem man Magnesiumöl tief in die Haut einmassiert, sie häufiger damit einölt oder indem man es in heißen Packungen einsetzt. Dennoch müssen wir mit empfindlicher Haut vorsichtig umgehen, da das Magnesiumöl eventuell eine Zeit lang brennt. In diesem Fall sollte man es am besten auf ein erträgliches Maß verdünnen. Wenn man es in verdünnter Form auf die Haut aufträgt, ist es gut möglich, dass es nach und nach einzieht, aber in konzentrierter Form bleibt es als klebriger Film auf der Haut zurück und muss nach einiger Zeit abgewaschen oder abgeduscht werden. Allerdings ist es bei manchen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Arthritis oder anderen Steifheits- und Schmerzzuständen, von Vorteil, wenn man es direkt auf die betroffene Stelle aufträgt und es über Nacht mit alten Tüchern abdeckt.

### **Die antimikrobielle Wirkung von Magnesium**

Magnesiumchlorid bekämpft auch erfolgreich Infektionen, was keine andere Magnesiumkombination von sich behaupten kann.

Der erste prominente Wissenschaftler, der die antibiotische Wirkung von Magnesium erforschte und bekannt machte, war der französische Chirurg Professor Pierre Delbet. Im Jahr 1915 suchte er nach einer anderen Möglichkeit, die Wunden der Soldaten zu reinigen, da er der Ansicht war, dass die bisher benutzten Antiseptika das Gewebe noch zusätzlich

schädigten und Infektionen somit eher begünstigten als verhinderten.

Bei all seinen Tests schnitt die Magnesiumchloridlösung bei weitem am besten ab. Er fand nicht nur heraus, dass es das Gewebe nicht schädigte, sondern auch die Leukozytenaktivität und damit auch die Phagozytose, also die Vernichtung von pathogenen (krankheitserregenden) Mikroben, enorm steigerte.

Später experimentierte Professor Delbet mit der innerlichen Anwendung von Magnesiumchlorid und

entdeckte, dass es das Immunsystem stark stimulierte. In seinen Experimenten nahm die Phagozytose um bis zu 333 Prozent zu. Das heißt, dass dieselbe Anzahl weißer Blutkörperchen nach Einnahme von Magnesiumchlorid bis zu dreimal mehr Mikroben vernichtete als zuvor. Nach und nach kam Professor Delbet zu der Ansicht, dass Magnesiumchlorid nützlich war, um ein breites Spektrum an Krankheiten zu behandeln. Dazu gehörten: Krankheiten des Magen-Darm-Traktes wie Dickdarmentzündung und Gallenblasenprobleme; Parkinson, Tremor und Muskelkrämpfe; Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Warzen und Juckreiz der Haut; Impotenz, Prostatahypertrophie, Gehirn- und Kreislaufprobleme; sowie Asthma, Heuschnupfen, Nesselsucht und allergische Reaktionen. Haare und Nägel wurden kräftiger und gesünder und die Patienten hatten insgesamt mehr Kraft.

Epidemiologische Studien bestätigten, dass es in Gebieten mit magnesiumreichem Boden weniger Krebsfälle gab als in Regionen mit einem geringen Magnesiumgehalt.

Professor Delbet stellte auch fest, dass Magnesiumchlorid ebenso gut zur Krebsvorbeugung geeignet war und präkanzeröse Zustände wie Leukoplasmie, Hyperkeratose und chronische Brustdrüsenentzündung heilte. Epidemiologische Studien bestätigten, dass es in Gebieten mit magnesiumreichem Boden weniger Krebsfälle gab als in Regionen mit einem geringen Magnesiumgehalt. Von da an verabreichte Professor Delbet seinen Patienten mit Infektionen einen oder mehrere Tage vor einer geplanten Operation routinemäßig Magnesiumchlorid, und er war überrascht von der

zunehmenden Euphorie und Tatkraft. Angeblich hat Magnesiumchlorid eine besondere Wirkung auf das Tetanusvirus und dessen körperliche Auswirkungen. Anscheinend schützt es sogar vor Schlangenbissen. Nach der Verabreichung von Magnesiumchlorid starben die Versuchstiere nicht, und ein Hase überlebte den Biss einer Giftschlange, nachdem man ihm eine Magnesiumchloridlösung gegeben hatte.

Ein anderer französischer Arzt, Dr. A. Neveu, heilte mit Magnesiumchlorid mehrere an Diphtherie erkrankte Patienten innerhalb von zwei Tagen. Er veröffentlichte auch 15 Fälle von Kinderlähmung, die innerhalb von Tagen geheilt waren, wenn die Behandlung sofort begonnen wurde oder zumindest innerhalb der ersten Monate, wenn die Lähmung bereits fortgeschritten war. Dr. Neveu fand heraus, dass Magnesiumchlorid gut gegen Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung, Emphyseme, Rachenkatharr, Mandelentzündung, Heiserkeit, grippale Infekte, Influenza (Virusgrippe), Keuchhusten, Masern, Röteln, Mumps, Scharlach, Vergiftungen, Gastroenteritis, Furunkel, Abszesse, Nagelbettentzündung, Wundinfektionen und Osteomyelitis wirkte.

In den vergangenen Jahren bestätigten Dr. Raul Vergini und andere diese schon früher gewonnenen Erkenntnisse und fügten der Liste von erfolgreicher Magnesiumchloridgabe weitere Krankheiten und Zustände hinzu: Akute Asthmaanfälle, Schockzustände, Tetanus, Gürtelrose, akute und chronische Bindehautentzündung, Optikusneuritis, rheumatische Erkrankungen, viele Allergien und das chronische Erschöpfungssyndrom. Sie fanden ebenfalls heraus, dass es in der Krebstherapie gut wirkte. In all diesen Fällen erzielte Magnesiumchlorid viel bessere Resultate als andere Magnesiumverbindungen.

## Magnesium für die Nerven

Magnesium wirkt beruhigend auf das Nervensystem, deshalb wird es häufig benutzt, um gesunden Schlaf zu fördern. Man kann es auch verwenden, um gereizte und überreizte Nerven zu beruhigen. Das ist vor allem nützlich bei epileptischen Anfällen, Konvulsionen bei Schwangeren und dem „Zittern“ von Alkoholikern. Alkoholiker haben gewöhnlich einen niedrigen Magnesiumspiegel, was mit ein Grund für ihre zahlreichen gesundheitlichen Probleme ist. Bei geringem Magnesiumspiegel können die Nerven die Muskelaktivitäten, die Atmung und mentale Prozesse nicht mehr steuern. Nervlich bedingte Erschöpfungszustände, Ticks und Zuckungen, Tremor, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, Muskelkrämpfe, Unruhe- und Angstzustände, Verwirrung, Desorientiertheit und Herzrhythmusstörungen reagieren auf eine erhöhte Magnesiumaufnahme. Ein bekanntes Phänomen bei Magnesiummangel ist eine heftige Muskelreaktion auf ein lautes, unerwartetes Geräusch.

Es wurden sogar „Gedächtnispillen“ vermarktet, die zu einem Großteil aus Magnesium bestanden.

Wenn man unter Magnesiummangel leidet, schläft man unruhig, bewegt sich viel im Schlaf und wacht nachts häufig auf. Allerdings sind nicht alle Formen von Magnesium gleich wirkungsvoll. In einer Studie mit mehr als 200 Patienten benutzte Dr. W. Davis Magnesiumchlorid als ein mögliches Mittel, um Schlaflosigkeit zu bekämpfen.

Der Forscher berichtete, dass die Patienten schnell einschliefen und 99 Prozent davon nicht mehr unter Morgenmüdigkeit litten. Zusätzlich gingen die Ängste und die Anspannung tagsüber zurück.

Viele Symptome von Parkinson lassen sich mit einer erhöhten Magnesiumzufuhr lindern — dem Zittern kann vorgebeugt und die Steifheit verringert werden. Präeklampsie kann sich bei Schwangeren durch Konvulsionen, Übelkeit, Schwindel und Kopfschmerzen äußern; in Krankenhäusern behandelt man dies mit Magnesiuminfusionen. Aufgrund seiner stark entspannenden Wirkung hilft Magnesium nicht nur bei der Schlafförderung, sondern ist auch wirksam bei der Bekämpfung von Kopfschmerzen und Migräne. Sogar die Anzahl der Selbstmorde steht in

Zusammenhang mit Magnesiummangel: Je geringer der Magnesiumgehalt in Boden und Wasser in einem bestimmten Gebiet, umso höher ist die Selbstmordrate. Epilepsie zeichnet sich durch einen anormal niedrigen Magnesiumspiegel in Blut, in der Spinalflüssigkeit und im Gehirn aus, was die außerordentliche Reizbarkeit der Nerven in manchen Gehirnregionen hervorruft. Es gibt Berichte über Fälle von Epilepsie, die sich nach der Verabreichung von Magnesium stark verbesserten oder gar ganz verschwanden. In einem Versuch mit 30 Epileptikern konnte gezeigt werden, dass eine Magnesiumgabe von täglich 450 mg die Anfälle erfolgreich in den Griff bekam. Eine andere Studie

fand heraus, dass die Schwere der Epilepsie vom Magnesiumspiegel im Blut abhing. Magnesium wirkt am besten zusammen mit Vitamin B6 und Zink. In ausreichender Konzentration verhindert Magnesium Konvulsionen, indem es die Ausbreitung der elektrischen Entladungen einer isolierten Gruppe von Gehirnzellen zum Rest des Gehirns begrenzt oder verlangsamt. Sogar der erste Ausbruch der feuernden Nervenzellen, der einen epileptischen Anfall auslöst, kann durch Magnesium unterdrückt werden.

## Magnesium zur Verjüngung

Calcium und Magnesium wirken gegenteilig auf die Körperstruktur. Als allgemeine Regel gilt: Je weicher unsere Körperstruktur, umso mehr Calcium brauchen wir; je starrer und steifer, umso weniger Calcium und umso mehr Magnesium benötigen wir. Magnesium kann die altersbedingte degenerative Verkalkung unserer Körperstruktur umkehren und dadurch zur Verjüngung beitragen. Walter Last nennt Magnesium das „Jungbrunnen-Mineral“. Junge Frauen, Kinder und vor allem Babys haben weiche Körperstrukturen und weiche Haut mit einem niedrigen Calcium- und hohen Magnesiumspiegel in den Organen und im Gewebe. Sie brauchen im Allgemeinen viel Calcium. Das ist die Biochemie der Jugend. Wenn wir altern, werden wir immer steifer; dies zeigt sich am deutlichsten bei alten Männern und Frauen nach der Menopause.

Die Arterien verhärten und verursachen Arteriosklerose; das Skelettsystem verkalkt, was zu Steifheit und Verschmelzung der Wirbel und der Gelenke führt; die Nieren und andere Organe sowie die Drüsen verkalken immer mehr und verhärten, wodurch es zur Steinbildung kommt; Verkalkung in den Augen verursacht Katarakte (Grauer Star); und sogar die Haut verhärtet, wird steif und faltig. In dieser Hinsicht steht Calcium auf einer Ebene mit Sauerstoff und freien Radikalen, während Magnesium mit Wasserstoff und Antioxidantien zusammenwirkt, um die Körperstruktur weich zu halten. Während eine hohe Magnesiumzufuhr den Meisten zugute kommt, benötigen Menschen mit niedrigem Blutdruck normalerweise mehr Calcium. Der normale Blutdruck liegt bei 120/80. Je niedriger er ist, umso mehr Calcium sollte man täglich zu sich nehmen. Menschen mit hohem Blutdruck profitieren wahrscheinlich davon, wenn sie doppelt so viel Magnesium wie Calcium zu sich nehmen, Menschen mit niedrigem Blutdruck, wenn sie doppelt so viel Calcium wie Magnesium aufnehmen, aber beide Mineralstoffe in relativ hohen Mengen. Menschen mit niedrigem Blutdruck und der Neigung zu Entzündungen können dazu die Phosphoraufnahme verringern.

Ein Gynäkologe berichtete, dass die Eierstöcke zu den ersten Organen gehören, die verkalken, was zu prämenstruellen Schmerzen führt. Als er seinen Patientinnen eine hohe Menge an Magnesium

verschrieb, verschwanden die prämenstruellen Schmerzen, sie fühlten sich insgesamt viel jünger und sahen auch dementsprechend aus. Die meisten Frauen gaben an, abgenommen und an Energie gewonnen zu haben, weniger deprimiert zu sein und am Sex wieder viel mehr Spaß zu haben als zuvor. Auch Männer profitieren von Magnesium bei Problemen, die durch eine vergrößerte Prostata entstehen. Gemeinhin werden die Symptome nach einer gewissen Zeit der Magnesiumchloridgabe schwächer.

## Weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Wir wissen, wie wichtig Magnesium sowohl für das reibungslose Funktionieren des kardiovaskulären Systems und des Nervensystems ist, als auch für über 300 Enzymreaktionen und die Energiegewinnung. Mark Sircus sagt dazu:

„Magnesium ist das wichtigste Einzelmineral für die Aufrechterhaltung des elektrischen Gleichgewichts und um den Zellstoffwechsel zu erleichtern. Magnesium ist das am zweithäufigsten intrazellulär und am vierthäufigsten im ganzen Körper vorkommende Kation (positiv geladenes Ion). Es reguliert die elektrische Aktivität der Zellen sowohl zwischen den Zellen als auch in den Zellen. Deshalb kommt ein Magnesiummangel im Körper für das Leben einer Zelle einer Katastrophe gleich. Nichtsdestotrotz ist diese Tatsache weitgehend unbekannt.“

Nehmen Krankheit und Gesundheit nicht auf Zellebene ihren Anfang? Sircus sagt auch:

„Ohne Magnesium gibt es keine Energie, keine Bewegung, kein Leben.“

In der Praxis nehme ich oft eine Software namens Hyperhealth zu Hilfe (die wichtigste Datenbank für Naturheilkunde, die sich auf veröffentlichte wissenschaftliche Forschungsergebnisse beruft; [www.hyperhealth.com](http://www.hyperhealth.com)). Sie listet die positiven Effekte auf, die Magnesium auf die verschiedenen Systeme unseres Körpers ausübt, einschließlich des kardiovaskulären und des Nervensystems (wie oben bereits beschrieben), des Verdauungs-, Atmungs-, Ausscheidungs-, Lymph-, Immun-, muskuloskeletalen, Atmungs- und Fortpflanzungssystems sowie auf die Energiegewinnung. Sie erwähnt den positiven Einfluss von Magnesium auf den Stoffwechsel wie auf die Kontrolle von Gewicht, Blutzucker und Cholesterin und stellt fest, dass man Magnesium für den Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel braucht und es wichtig für die Funktion von Leber, Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen ist. Außerdem sind sogar die positiven Effekte auf Hören, Sehen und die Mundgesundheit aufgeführt.

Die Krankheitsbilder, die sich auf Magnesiummangel zurückführen lassen, sind erschütternd:

Bluthochdruck und andere kardiovaskuläre Erkrankungen, Nieren- und Leberschäden, Migräne, Multiple Sklerose, Glaukome, Alzheimer, wiederkehrende bakterielle Infektionen, Pilzinfektionen, prämenstruelles Syndrom (PMS), Calcium- und Kaliummangel, Diabetes, Krämpfe, Gehörverlust und Eisenanreicherung.

Eine erhöhte Magnesiumaufnahme beugt Nieren- und Gallensteinen vor oder hilft, sie aufzulösen. Die

Aktivierung der Verdauungsenzyme und der Gallenproduktion sowie die Verbesserung der Darmflora sind Faktoren, die die Wirkung von Magnesiumchlorid auf die Normalisierung des Verdauungsprozesses und die Verringerung von Verdauungsproblemen, Blähungen und starker Geruchsentwicklung beim Stuhlgang begünstigen. Tatsächlich reduziert es jeden Körpergeruch, einschließlich Achsel- und Fußschweißgeruch. Das erklärt vielleicht, warum Chlorophyll so wirksam Körpergeruch bekämpft, denn es hat einen hohen Magnesiumanteil.

Ich möchte gerne ein paar eigene klinische Erfahrungen mit Magnesiumöl mit Ihnen teilen. Ich behandelte eine Patientin mit einer speziellen Diät und Nahrungsergänzungsmitteln, als sie ihre Antidepressiva absetzte.

Es ging ihr besser, aber sie litt immer noch unter Schlaflosigkeit. Doch durch allabendliche Entspannungsübungen und Fußbäder mit zugesetztem Magnesiumöl schlief sie ein, noch während sie ihre Füße einweichen ließ!

Eine andere Patientin schlief die ganze Nacht durch, ohne dass sie von Wadenkrämpfen geweckt wurde, nachdem sie zum ersten Mal Magnesiumöl benutzt hatte. Außerdem nahm sie auch noch Magnesiumchlorid (da es bitter-salzig im Geschmack ist, sollte man es am besten mit Saft mischen).

Zwei meiner Freunde hatten einen leicht metallischen Geschmack im Mund, nachdem sie ihre Füße mehrere Male in Magnesiumöl gebadet hatten. Das kann ein Zeichen für die Aufnahme des Magnesiums in den Körper sein. Eine andere Person erzählte mir, dass sie mehr träumte als gewöhnlich und erfrischt aufwachte, wenn sie Magnesiumöl benutzte. Bei einem meiner Kollegen besserte sich ein Sonnenbrand, nachdem er Magnesiumöl aufgetragen hatte. Dies empfahl er seinen Patienten weiter, und viele berichteten Ähnliches über ihre Sommerakne. Ein paar warnende Worte: Sie sollten kein zusätzliches Magnesium nehmen, wenn Sie schwerwiegende Nierenprobleme haben (zum Beispiel, wenn Sie zur Dialyse gehen und unter schwerer Niereninsuffizienz leiden), und ebenso bei Myasthenia gravis (Muskelleiden, bei dem die Muskeln so ermüdet sind, dass sie zeitweise gelähmt sein können). Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Seien Sie vorsichtig bei schwerer Nebenniereninsuffizienz und niedrigem Blutdruck.

Zu viel Magnesium kann Muskelschwäche hervorrufen — wenn das der Fall ist, sollten Sie vorübergehend mehr Calcium zu sich nehmen.

Mit freundlicher Genehmigung vom [Nexus-Magazin](#)

## **EIN UNGLAUBLICHER HEILMITTEL für „UNHEILBARE“ KRANKHEITEN (15.10.1985)**

(Übersetzung eines Artikels von Pater Benno-Josef Schorr, S.J.  
Physik-, Chemie- und Biologielehrer in Brasilien)

Dieses ist ein volkstümlicher Artikel wie andere Vorhergehende und behandelt vier Krankheiten, die mit MAGNESIUM geheilt werden können:

### Verkalkungen, Arthritis, Alterserscheinungen, Krebs.

Da viele sich mehr dafür interessieren, wie sie vorgehen sollen, drehe ich dieses Mal die Reihenfolge um und füge die Erklärungen erst am Schluss an. Ich stütze mich dabei auf die Erläuterungen des spanischer Jesuitenpaters Puig, der dieses Heilmittel vor kurzem entdeckt hat, weshalb es noch fast unbekannt ist. Übrigens ist kein eigentliches Heilmittel, sondern eher ein Nahrungsmittel, wie Kochsalz und daher ist es so ohne weiteres in der Apotheke erhältlich.

### **1. ZUBEREITUNG der MAGNESIUM-CHLORID -Lösung**

100 gr. Magnesium-Chlorid in 3 Ltr. Wasser auflösen und in Flaschen aufbewahren  
[keine Plastikflaschen benutzen]  
33 gr. Magnesium-Chlorid für 1 Ltr. Lösung,  $\frac{1}{2}$  Leitungswasser u.  $\frac{1}{2}$  Mineralwasser  
25 gr. Magnesium-Chlorid für  $\frac{3}{4}$  Ltr. Lösung,  $\frac{1}{2}$  Leitungswasser u.  $\frac{1}{2}$  Mineralwasser

#### 1. ABÜRZUNGEN: Mg. = Magnesium [Chlorid]

1 Dosis = 1 Schnapsgläschen voll von der zubereiteten Lösung. (ca. 40 Milliliter) Am besten nimmt man es gleich nach dem Aufstehen oder nach dem Kaffee. Nüchtern genommen ist es ein leichtes Abführmittel und wird dadurch schnell wieder ausgeschieden.

### **2. MEINE GESCHICHTE**

Ich war praktisch ein Krüppel. Ich lege den Fall ausführlich dar, damit man weiß, worum es geht. - Bereits vor 10 Jahren [ich war damals 61 Jahr alt] bemerkte ich öfters starke Stiche in der Lendengegend. Der Arzt stellte eine unheilbare Verknorpelung an der Wirbelsäule fest. Wenig später aber glaubte ich es handelt sich um Rheumatismus und ich wurde wieder fit mit Ketacil. Dabei habe ich ganz die Verknorpelung vergessen! Jahrelang spürte ich auch eine ganz besondere Müdigkeit im rechten Bein, was ich mit meinen vielen Umherreisen in Verbindung brachte, da ich schon 48 Sprechfunkstationen in 6 brasilianischen Bundesstaaten eingebaut habe. Seit ca. 5 Jahren verwandelte sich die Müdigkeit in Schmerz, welcher trotz aller Behandlungsarten immer hartnäckiger wurde.

Vor 2 Jahren dämmerte mir plötzlich etwas. Wenn ich in der Frühe aufstand, dann spürte ich ein Krabbeln, das bis zur Zehenspitze hinunterging. Wenn ich mich niederbückte, dann hörte es auf. Beim Aufrichten finge es wieder an. Ich wiederholte es mehrere Male mit demselben Ergebnis. Da wusste ich Bescheid. „Diese VERKNORPELUNG ist also immer noch vorhanden.“ Beim Geradestehen musste sie wohl auf den ISCHIASNERV drücken, wobei sie beim Bücken nachlässt.

Von da verrichtete ich alle meine Arbeiten — soweit wie möglich im Sitzen. Es verging ein Jahr, und da vermochte ich einmal mehr die heilige Messe aufrecht zu zelebrieren. Immer wieder schob ich eine Reise zur Insel Marajo (Amazonas-Mündung) hinaus, wo ich dringende Sprechfunk-Einrichtung fertig stellen sollte. Vor 6 Monaten habe ich mich dann doch auf die Reise gewagt, kam aber auf dem schnellsten Weg zurück und ging sofort zu einem Spezialisten, welcher mir wegen der Verknorpelung mehrere Röntgenaufnahmen machen ließ. Der Arzt schüttelte nur den Kopf: „Jetzt handelt es sich nicht mehr um eine Verknorpelung, sondern um ein ganzes Heer, und zwar an allen Wirbeln. Sie sind schon alle verkalkt. Da ist nichts mehr zu machen!“ Trotzdem erhielt ich 20 Spritzen — die mir aber die Schmerzen kaum linderten — bis es soweit kam, dass ich nicht einmal im Bett schlafen konnte. Ich blieb sitzen, bis ich vor Müdigkeit fast vom Stuhl fiel. Da kam mir die Idee, ich könnte mich im Bett so einrollen, wie es die Katzen tun. Das ging, und ich

wachte nur immer wieder auf, wenn ich mich zu strecken versuchte. Zum Schluss konnte ich es in dieser Lage kaum aushalten. Und was nun?

Menschliche Hilfe war kaum möglich. Da blieb nur noch Gott übrig! „Du hast jede Faser in meinem Körper gemacht. ... Schau jetzt her auf Dein elendes Geschöpf. Du könntest doch sicher etwas unternehmen.

So wie ich war, wollte ich unbedingt noch bis Porto Alegre zu einem Treffen von ordenseigenen Wissenschaftlern. (Jesuiten). Dort sagte mir Pater Suarez ich solle doch MAGNESIUM-CHLORID einnehmen. Er zeigte mir ein Buch von Pater Puig — einem spanischem Jesuiten — der diese Zusammenhänge entdeckt hatte. Dessen Mutter war schon völlig verknorpelt und — durch dieses Salz wurde sie wieder bewegungsfähig wie ein Mädchen. Bei anderen Verwandten half es auch.

### **3. MEINE HEILUNG**

Da habe ich sofort angefangen, jeden Tag eine Dosis von dieser Salzlösung zu nehmen. Nach einer Woche nahm ich vor dem Schlafengehen auch noch eine 2. Dosis. Immer noch musste ich eingerollt schlafen. Nach 20 Tagen wachte ich schmerzlos auf, obwohl ich ausgestreckt dalag. Aber umhergehen konnte ich nicht. Nach 30 Tagen glaubte ich zu träumen, als ich plötzlich aufstehen und gehen konnte. Ich fing an wieder meinen Spaziergang in die Stadt zu machen. Ich bemerkte nur noch die Müdigkeit in meinem Bein, wie ich sie vor 10 Jahren spürte. 60 Tage danach merkte ich überhaupt nichts mehr, selbst wenn ich den ganzen herumging. 3 Monate später fühlte ich mich ganz behendig. Jetzt sind 10 Monate vergangen und — ich bin genauso geschmeidig - wie eine Schlange.

Ich hatte Gott gebeten, er solle doch etwas unternehmen. Er hat es viel besser mit mir gemeint, als ich es mir vorstellte. Man dachte schon daran, mir einen Herzschrittmacher einzubauen, da der Herzschlag unter 40 war. Dieser wurde wieder ganz normal. An der Prostata sollte ich auch operiert werden, doch spüre ich nichts mehr.

Mit der Entkalkung wurde das Gehirn wieder frischer und das Nervensystem ruhiger. Die Müdigkeit ist weg; ich weiß gar nicht, was sonst noch alles geschehen ist. Viele meinen, ich würde jetzt jünger aussehen. Das ist schon möglich. Ich besitze wieder eine unheimliche Lebensfreude. Deshalb fühle ich mich dem guten Gott verpflichtet, Sein Eingreifen zu veröffentlichen und diese langen Zeilen anderen Leidtragenden zu übersenden.

### **4. VERKALKUNGEN [Ischias, Sklerosen, Verknorpelungen, Wirbelsäule]:**

Um das handelte es sich bei mir. Man sollte beim Aufstehen eine Dosis nehmen, und wenn nichts Anormales geschieht, dann kann man — nach einer Woche — beim Schlafengehen eine weitere Dosis nehmen. Wenn der Schmerz aufgehört hat, soll man noch 6 Monate so weitermachen und dann die Dosierung wie bei Nr. 6 einnehmen

### **5. ARTHRITIS:**

Die Arthritis kommt von der Harnsäure. Diese lagert sich in den Gelenken ab (Knie, Schultern, Ellbogen und ganz sichtbar an den Fingergelenken). Eine Dosis morgens , und wenn nichts Anormales geschieht, nach 20 Tagen eine weitere Dosis beim Schlafengehen. Warum diese Vorsicht?

Bei dieser Krankheit sind die Nieren oft schon überlastet, da Magnesium fehlt und — sie können entzündet sein. Sie müssen sich erst ein wenig erholen und die harte Harnsäure ausscheiden. Vielleicht baut es sogar die Harnsteine in den Nieren ab. Das dauert natürlich seine Zeit!

### **6. ALTERSERSCHEINUNG:**

Nach dem 40. Lebensjahr nimmt der Organismus weniger MAGNESIUM auf, wobei es zu Alterserscheinungen und zu größerer Anfälligkeit von verschiedenen KRANKHEITEN kommt.

Dabei gibt es 2 Behandlungsweisen:

1. für diejenigen, welche Vollwertige NAHRUNGSMITTEL zu sich nehmen, und

2. für jene, die minderwertige NAHRUNG zu sich nehmen (vergleiche No. 8 'GESUNDEIT' und Krebs / Leukämie' usw. v. Rudolf Breuss, A — 6700 BLUDENZ, (S.84f).

**VOLLWERTIGE NAHRUNG:** Vom 40. — 55. Lebensjahr eine halbe Dosis beim Aufstehen. Vom 55. — 70. Lebensjahr eine Dosis am Morgen.

Ab 70. Lebensjahr eine Dosis am Morgen und eine am Abend.

**MINDERWERTIGE NAHRUNG:** Vom 10. — 40. Lebensjahr eine halbe Dosis, die man in das MITTAGESSEN geben kann, von wo es ja herausgenommen wurde. Vom 40. — 55. Lebensjahr, eine am Morgen und eine halbe am Abend. Über 70 Jahre, eine am Morgen und eine am Abend. Die Steigerung soll allmählich erfolgen. Einmal mehr, einmal weniger, das ist nicht so sehr von Wichtigkeit:

Da könnte vielleicht jemand sagen: „Jetzt habe ich es schon seit Jahren genommen und habe nichts besonderes bemerkt. Warum dies alles

„Sei kein Narr! Meinst du wirklich, du solltest von Zeit zu Zeit richtig Krank werden, um deine Gesundheit zu schätzen? Ist dir nicht aufgefallen, dass du keine Grippe mehr bekommst, dass du von anderen Krankheiten befreit bist, vielleicht sogar vom Krebs? Immer gesund leben, frei von vielen Krankheiten, das verschafft uns das Magnesium. Möchtest du nicht weiterhin jung bleiben-? Nimm es ruhig weiter!“

## 7. KREBS:

Die Dosis wie bei Nr. 6 — Alterserscheinungen — einnehmen. In der Nummer 8 wird es erklärt. Aber wie kann ich wissen, ob ich Krebs habe? Leider schmerzt der Krebs nicht im Anfangsstadium. Man merkt ihn erst, wenn eine Geschwulst vorhanden ist. Dann ist es zu spät! Das Magnesium kann ein wenig abbremsen. — Übrigens haben wir alle Krebs seit der Geburt. Unser Körper besteht aus Zellen — wie Ziegelsteine beim Haus. Wenn der eine oder andere schlechte Ziegelstein dabei ist, so macht das dem Haus nichts aus. Wenn also eine kleine Menge Zellen fehlerhaft ist, - weil es an bestimmten Substanzen mangelt oder weil beim einigen Fremdkörper vorhanden sind [Giftstoffe, Rauch...] — dann ist das noch nicht schlimm, aber sie taugen nichts mehr! Das Magnesium bekämpft sie leicht und macht Gesunde widerstandsfähiger. Wenn aber das Magnesium fehlt und das geschieht nach den 40er Jahren, dann sondern die schlechten Zellen Giftstoffe ab [verschiedene Viren], da kommt es dann zu Verzweigungen [wie bei einem Krebs, daher der Name], und sie greifen auch die gesunden Zellen an! Das Magnesium kann diesen Prozess abbremsen, aber nicht aufheben.

Es gibt aber auch leichte Beweise für das Vorhandensein eines Krebses. Wenn es in der Verwandtschaft schon Krebsfälle gegeben hat und wenn bei ihnen — unter der Brusthaut — Knoten erscheinen, nehmen Sie gleich eine Dosis in der Frühe und eine am Abend, damit sich kein Tumor bildet. Das ist nämlich ein tödlicher Krebs. Es gibt auch andere Krebsarten. Z.B. HAUTKREBS, welcher nicht tödlich ist, aber unheilbare Wunden bildet. Und doch — Magnesium heilt sie!

Ein Arzt ließ sich dreimal am Ohr operieren. Die Wunde blieb immer offen. Da nahm er Magnesium-Chlorid und nach 20 Monaten heilte die Wunde zu.

Ein anders Beispiel: Einige Stämme in Afrika, die noch 'wild' leben, kennen fast keinen Krebs. Aber ihre Stammesbrüder, die sich dem zivilisierten Leben angepasst haben, sterben genauso an Krebs, wie die Europäer und die Amerikaner. Nun hat man diese Stämme und ihr Gebiet wissenschaftlich untersucht. Dort, wo die NAHRUNGSMITTEL Magnesium enthielten, bemalte man die LANDKARTE mit gelber Farbe; die anderen Teile wurden mit blau bemalt. Auf einer anderen LANDKARTE bemalte man die Gebiete — wo es weniger Krebskranke gab — auch mit gelb und wo es mehrere Krebskranke gab, mit blau. Und siehe da, sie waren fast genau gleich! Nicht ganz genau, denn es gab auch dort Lebensmittel-Verschiebungen. In Ägypten ist der Magenkrebs sehr selten, während er in Europa viel häufiger ist, wo aber auch das Brot achtmal weniger Magnesium enthält. Je mehr ZIVILISATION - desto mehr KREBSVORKOMMEN!

## 8. GESUNDEIT:

Die Natur bietet dem Menschen alles an, was er zur guten Gesundheit braucht, um praktisch von allen organischen und entzündlichen KRANKHEITEN immun zu bleiben, wie schon der berühmte LOUIS PASTEUR — der Bekämpfer der Mikroben — sagte: „Die MIKROBE selber bedeutet nichts — der

NÄHRBODEN ist ausschlaggebend - d.h. die entsprechende NAHRUNG. Sonst würde die MIKROBE nur als Kuriosität des Labors bekannt sein.“

Die IMMUNITÄT ergibt sich hauptsächlich aus 18 mineralischen Elementen. wie Salze und Ähnliches. „Wo kann die kaufen, um sich der Immunität zu erfreuen?“ Die Natur bietet sich uns an und zwar im richtigen Maß, im mineralischen Gleichgewicht. Man braucht nur essen, trinken atmen und baden. „Aber das machen doch alle Leute!“

Wenn das wirklich so wäre, dann bräuchte man keines der hunderttausend KRANKENHÄUSER — z. Teil ja sogar sehr großen KRANKENHÄUSER, richtige Festungen mit einem Heer von Ärzten und Zahnärzten gegen die KRANKHEITEN.

Da der MENSCH einfallsreich ist, hat er immer die Absicht. NEUES zu erfinden und Dinge zu vervollkommen. Vom LEHM macht er ZIEGELSTEINE, vom schweren METALL Flugzeuge, die durch die Lüfte fliegen. Ich selbst bin ganz versessen darauf, immer bessere SPRECHFUNKANLAGEN zu basteln, um sogar mit Japan sprechen zu können. Der Fortschritt ist wirklich lobenswert!

Aber der Fortschritt ist dem Menschen in den Kopf gestiegen und er bemerkt gar nicht mehr, dass er oft die Nase dahin steckt, wo alles perfekt ist. Wie sehr müht sich doch die Mutter PFLANZE, wie z.B. das KORN der REIS ab, wenn es am Ausreifen ist. Da wandern die SALZE — vor allem das MAGNESIUM, welches für die grüne Farbe verantwortlich ist — vom BLATT zur BLATT zur SAMENHÜLLE über, damit ein gesundes SAATGUT geben kann oder damit es den LEBEWESEN zur vollwertigen NAHRUNG dienen kann. Und was macht der Mensch? Er sondert genau diese so wertvolle gelbe Schale in der Form der KLEIE ab, um es wegzuworfen oder die TIERE damit zu füttern. So wird das KORN zur minderwertigen NAHRUNG abgestuft — ohne die SALZE, die ihm IMMUNITÄT gegen KRANKHEITEN und vor allen gegen den KREBS brächten. Dazu wird noch die KLEIE abgeschoben, weil sie aus unverdaulichen FASERN. Welch ein UNSINN bestünde! Dabei empfehlen die ÄRZTE immer diese FASERN und faserhaltigen FRÜCHTE, weil sie das WASSER aufsaugen und die Bewegungen (Peristaltik) der DÄRME fördern, damit die verdaute SPEISE vorangetrieben wird und somit BLÄHUNGEN und KOPFSCHMERZEN vermieden werden. Vom MEERSALZ holt man das MAGNESIUM heraus und vom ZUCKER den Sirup. Dabei handelt es sich viele MINERALSALZE, die den Menschen größere IMMUNITÄT verschaffen würden. Diese 4 NAHRUNGSMITTEL, welche auf der ganzen Welt verzehrt werden und — die des wertvollsten beraubt sind — werden so zur hauptsächlichsten KREBS-URSACHE: nämlich fehlerhaft ernährter ZELLEN zu produzieren, denen es an wichtigen Substanzen mangelt!

Doch es gibt es immer wieder Leute, die behaupten, Dass Reinerzeugnisse (Mehl, Reis, weißer Zucker) nicht schaden würden. Beim Essen natürlich nicht! Aber mit der Zeit mangelt es dem Körper an MINERALIEN und er unterliegt geheimnisvollen KRANKHEITEN, welchen er keinen WIDERSTAND leisten kann. Den totalen VERLUST haben wir jetzt bei den AIDS-KRANKEN! Schuld daran sind die menschlichen LEIDENSCHAFTEN: die GIER bestimmter NAHRUNGS-INDUSTRIEN, vereint mit der SCHLECKSUCHT so vieler, deren EITELKEIT nicht zulassen würde — „minderwertige NAHRUNGSMITTEL, welche man den TIEREN vorwirft — auf den Tisch zubringen.

Die WILDTIERE suchen sich ihre NAHRUNG je nach Bedarf, wobei sie dem — für alle Lebewesen geltenden Gesetz des mineralischen Gleichgewichts gehorchen. Es wäre also Interessant, ein TIER zu beobachten, wie es bestimmte PFLANZEN frisst; z.B. den LÖWENZAHN, welcher auch für den MENSCHEN ein sehr wichtiges HEILMITTEL enthält, nämlich für die VERDAUUNGS-, HARN- und ATMUNGSWEGE. Man kann ihn wie SALAT essen oder ihn mit grünen SALAT vermischen oder auch als TEE trinken. Er enthält sehr viele SALZE und VITAMINE. Und so gibt es viele Kräuter, die wir sogar Heilkräuter nennen, da sie reich an Salzen und Vitaminen sind, welche wir unbedingt zu unserem mineralischen Gleichgewicht brauchen.

Die beste APOTHEKE ist ein GARTEN mit allem möglichen GEMÜSE - und OBSTARTEN. Dadurch bekommen wir alle SALZE und VITAMINE. Jemand hat mir einmal gesagt: “Das GRÜNZEUG gibt doch keine KRAFT!“ Darauf erwiderte ich: “Warum tust du denn Öl in dein AUTO, das ist doch auch kein TREIBSTOFF!“ Da hat er verstanden. Das Auto könnte kaputt gehen. Das ist es: ohne VITAMINE und SALZE geht unsere GESUNDHEIT kaputt.

## 9. MAGNESIUM

Von 18 MINERALIEN ist das MAGNESIUM das Wichtigste — wie der Lehrer im Klassenzimmer. Es kann manchmal der eine oder andere Schüler fehlen, aber der Lehrer darf das nie, sonst ist die UNORDNUNG fertig. An MAGNESIUM dürfte es niemals fehlen. Leider wird diese von manchen INDUSTRIEN ausgeschieden; andererseits wird es auch in der zweiten LEBENSHÄLFTE vom Körper immer schwieriger aufgenommen, wie wir schon gehört haben. Folglich muss es eben nebenher eingenommen werden, weil durch MAGNESIUM das mineralische GLEICHGEWICHT geschaffen wird [Katalysator], weil es die ORGAN-FUNKTION belebt (Enzyme), wie z.B. die NIERE, um die HARNsäURE ausscheiden. Es nimmt das flüchtige Phosphat auf, welches man zur BELEBUNG des GEHIRN braucht. Es hält schon andere mangelnde SALZE im Körper zurück und veranlasst die AUSSCHIEDUNG überflüssiger SALZE. Es leitet das - an und für sich blinde KALZIUM an die richtigen STELLEN und holt es aus den KNORPELN, MEMBRANEN und KNOCHENGELLENKEN heraus, um es an den KNOCHEN abzulagern. Damit werden die KNOCHEN fester, die KNOPELN wieder weicher und die MEMBRANEN wieder geschmeidiger. Die VERKALKUNG der ARTERIEN werden rückgängig gemacht, wobei viele HERZINFARKTE vermieden werden, weil das BLUT wieder rein und flüssig wird. Auch das nervliche GLEICHGEWICHT wird hergestellt. Die MÜDIGKEIT verschwindet und es entstehen neue KRÄFTE. Man bleibt jung oder man fühlt sich wieder jünger. der erwachsene Mensch braucht ein Maß von 3 Dosen, wenn er es nicht auf natürliche Weise bekommt, muss es nebenbei genommen werden.

Da wir alle durch unsere ZIVILISATION in eine bestimmte Richtung getrieben werden, sollten wir eigentlich einige MAßNAHMEN treffen: Das KOCHSALZ soll nur in groben Körnern gekauft werden. Falls notwendig, könnte man es selber zerkleinern (Flascherollen). Je weißer, (reiner) der REIS, das MEHL und der ZUCKER sind, desto weniger MAGNESIUM enthalten sie noch. Die weiße Farbe ist für das AUGE und bürgt für die REINHEIT, aber im NATURZUSTAND sind sie zweckhafter. Das künstlich zugefügte MAGNESIUM ist aber nur eine Zutat, während die natürlichen NAHRUNGSMITTEL alle SALZE beinhalten.

Lieber Leser, wahrscheinlich sagen sie jetzt: “Das soll glauben wer will!“ Das stimmt, “aber vergiß dabei deine Intelligenz nicht!“ Ich würde mich gern für Zuschriften interessieren, vor allem wenn Heilungen erfolgt sind.

**Meine Anschrift: P. Beno-Jose Schon, 5. J. (P. Beno spricht deutsch)**

Cx. P. 135

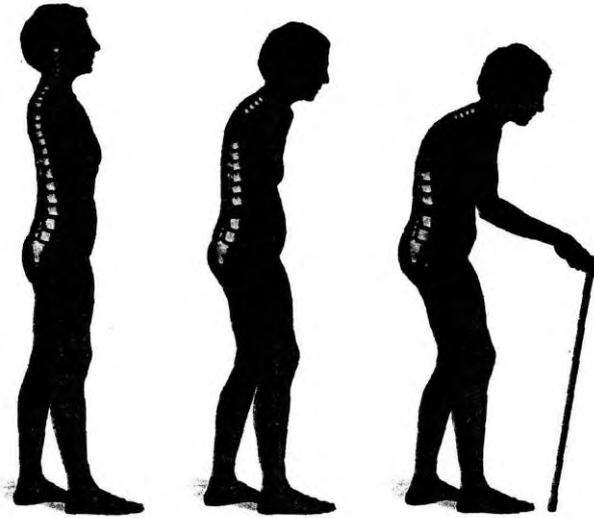
88.000 Florianopolis SC

Brasilien

Anmerkung: Vorsicht mit dem nur namentlich so genannten VOLLKORNBROT. Dabei wird feines Mehl mit dunklerem vermischt ohne NAHRUNGSWERT und von schlechtem Geschmack. Das garantierte echte VOLLKORNBROT macht man direkt vom Korn, ohne es zu mahlen. Das Korn wird angefeuchtet. Dabei werden die unverdaulichen KEIME aktiviert, das JOD wird aufgesaugt und es kommt zu GÄRUNGSPROZESSEN, welche es leicht verdaulich machen. Wenn es schon weich ist, wird es mit GEWÜRZEN geknetet. Wenn dabei etwas KLEIE abfällt, dann macht das nichts mehr aus, weil der TEIG die SALZE schon ausgesaugt hat. Dann wird das BROT gebacken. Das hat dann wirklich einen Geschmack nach BAUERNBROT, weiches Kraft gibt, BLÄHUNGEN vermeidet und eine großen Teil der 18 SALZE beinhaltet, obwohl es sich bei einigen nur um kleine Spuren handelt (mineralisches GLEICHGEWICHT).

ÜBERSETZT von Pater Fritz Heimler, Hohenburg BRD, den 11.Sept..1986

# 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 „verschroben“ 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, Petersilienwurzeln, Zuckerschoten, 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 Rhinitis, Juckreiz und Ekzeme, ängstliche Übererregbarkeit, Spannungsgefühl in der Brust, Ermüdung der Stimme, tetanisches Pseudoasthma, Atemnot, Zittern, nervöse Krisen, allgemeine Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kreislaufbeschwerden, Asthenie, Augenermüdung, Krämpfe, Kribbelgefühl, vor allem in den Beinen. Ferner Skelett-, Thorax- und Bandscheibenbeschwerden, mangelnde Kalzifizierung der Knochen, Arthrose, Arthritis, Polyarthritis.

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 zehnmütigen Telefongespräch schrie sie zwei- bis dreimal laut auf vor Schmerz. Morphin 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 Knochengestütes: Nun wies sie mit Mitte Vierzig die Knochendichte einer 27jährigen auf!<sup>1</sup> 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 unbeeußt noch zusätzliche Magnesiumquellen.

Eine ähnliche Erfahrung hatte Pater Schorr in Brasilien.<sup>2</sup> 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 verknorpelt 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.

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

<sup>2</sup> Pater Benno Josef Schorr: *Ein unglaubliches Heilmittel für „unheilbare“ Krankheiten* (15. Oktober 1985): [www.zwar-beckhausen.de/heilmittel.pdf](http://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, Krämpfe, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und vielen andere Herzbeschwerden. Schwere Krankheiten wie Angina Pectoris, Fibromyalgie, Asthma, Herzleiden und -anfälle oder Zuckerkrankheit wie auch sogenannt 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.

### 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 Zöliäkie, 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-

### Magnesium hilft unter anderem bei Herzbeschwerden, Gallensteinen und Nervenleiden.

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](http://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 vorgebrungen 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 verschwinden 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 Erdbebewegungen, 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.

## Magnesiummangel

Ein Gebirge, nämlich die Dolomiten, besteht aus reichlich Magnesium. Drei größere Seen, einer davon der ungarische Plattensee<sup>3</sup>, 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

nen, 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!** ■

### 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,

<sup>3</sup> Die beiden anderen Seen liegen in Rußland und der Türkei.