



Kerstin Menzel

DIE HEILKRAFT VON MAGNESIUMÖL

Wie Sie Ihr Gewicht reduzieren, besser
schlafen und Krankheiten vorbeugen mit
der transdermalen Magnesiumtherapie



riva

KERSTIN MENZEL

DIE HEILKRAFT VON MAGNESIUMÖL

KERSTIN MENZEL

DIE HEILKRAFT VON MAGNESIUMÖL

**Wie Sie Ihr Gewicht reduzieren, besser
schlafen und Krankheiten vorbeugen mit
der transdermalen Magnesiumtherapie**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

4. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Palma Müller-Scherf

Umschlaggestaltung: Melanie Melzer

Umschlagabbildung: Ase/Shutterstock.com, Mona Makela/Shutterstock.com,

PHOTOCREO Michal Bednarek/Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-978-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-330-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-331-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Magnesium unter der Lupe

Das ist Magnesium: Steckbrief	8
Mehr ist mehr: Ihr Magnesiumbedarf	9
Magnesiummangel: Häufig und meist unentdeckt.....	11
Checkliste: Hinweise auf ein Magnesiumdefizit	12
Hautsache Magnesium: Vorteile des Öls	14

Hauptaufgaben des Minerals

Magnesium aktiviert Vitamine	16
Ein Schlüssel zu den Enzymen.....	18
Botenstoffe in Balance.....	19
Wasserhaushalt im Gleichgewicht	21
Produktion der Zellenergie	22

Magnesiumöl für das allgemeine Wohlbefinden

Bei Abwehrschwäche: Immunsystem stärken	24
Bei Schlafschwierigkeiten: Für erholsame Nachtruhe sorgen	25
Bei Wunden und Ähnlichem: Heilung fördern.....	27
Bei Kopfschmerzen und Migräne: Verspannung und Erregung mindern.....	28
Bei Dauermedikation: Nebenwirkungen vorbeugen.....	30

Magnesiumöl für gesunde Knochen und Muskeln

Bei Arthrose: Knorpel erhalten und regenerieren	32
Bei Osteoporose: Knochensubstanz schützen	33
Bei Muskelkrämpfen: Entspannung herbeiführen	35
Bei Restless Legs: Beine beruhigen	37
Bei rheumatoider Arthritis: Gelenkentzündungen bekämpfen.....	38

Magnesiumöl für den Stoffwechsel und die Verdauung

Bei Gewichtsproblemen: Auf gesunde Art abspecken	40
Bei Diabetes: Blutzucker besser verwerten	41
Bei Übersäuerung: Sanft entsäuern und entgiften.....	43
Bei Verstopfung: Den trägen Darm in Schwung bringen.....	45
Bei Gallen- und Nierensteinen: Verhärtungen lösen	46

Magnesiumöl für die Frauengesundheit

Bei Menstruationsbeschwerden: Uterusmuskulatur entspannen	48
Bei PMS: Kalziummangel ausgleichen	49
Bei unerfülltem Kinderwunsch: Zeugungs- und Empfängnisfähigkeit fördern	51
Bei der Menopause: Auf die Hormonsituation reagieren.....	52
Bei Einnahme der Antibabypille: Natürlich auf den Zyklus einwirken.....	53

Magnesiumöl für das Herz-Kreislauf-System

Bei Hypertonie: Den Blutdruck senken	55
--	----

Bei hohen Blutfettwerten: Cholesterinspiegel regulieren	57
Bei Arteriosklerose: Gefäße entlasten	58
Bei Infarktrisiko: Herzrhythmusstörungen verhindern.....	59
Bei Metabolischem Syndrom: Rechtzeitig gegensteuern	61

Magnesiumöl für die Seele

Bei depressiver Verstimmung: Glückshormone freisetzen.....	63
Bei ADHS: Hyperaktivität dämpfen.....	64
Bei innerer Unruhe: Mehr Gelassenheit gewinnen.....	66
Bei Stress: Nervenfunktionen stärken.....	68
Bei Ängsten: Panikattacken reduzieren	69

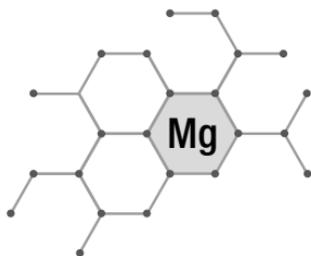
Magnesiumöl für weitere Indikationen

Bei Fibromyalgie: Schmerzen lindern.....	71
Bei Tinnitus: Von Ohrgeräuschen befreien.....	73
Bei Schuppenflechte: Psoriasis-Symptome bessern	74
Bei Augenlinsentrübung: Die Sicht klären	76
Bei Cellulite: Das Bindegewebe kräftigen	78

Magnesiumöl in der praktischen Anwendung

Sprühen, einreiben, massieren: Die tägliche Nutzung	80
Ölbad und Ölwickel: Darauf sollten Sie achten	82
Das Öl selbst herstellen: So geht's	83
Achtung, aufpassen:	
Gegenanzeigen für die Magnesiumöltherapie	85
Magnesiumgehalt in Lebensmitteln: Eine Übersicht	86

Quellenverzeichnis	88
---------------------------------	-----------



Magnesium unter der Lupe

Das ist Magnesium: Steckbrief

Mit der Ordnungszahl 12 und dem Kürzel Mg taucht es im Periodensystem auf, und auf unserer Erde hat es sogar einen festen Platz in den Top Ten: Magnesium ist das achthäufigste Element der Welt und nimmt dementsprechend großen Einfluss auf die Funktionen des täglichen Lebens. Oft ist uns das gar nicht klar – oder wussten Sie beispielsweise, dass die Erdkruste zu 2,5 Prozent aus Magnesium besteht? Auch in den Ozeanen ist das Leichtmetall dank seiner Wasserlöslichkeit in hoher Konzentration vertreten: Ein Kubikmeter Meer enthält mehr als ein Kilo! Entdeckt wurde Magnesium 1755 vom schottischen Physiker und Chemiker Joseph Black, der auch das Kohlenstoffdioxid entdeckte. Das reine Element stellte jedoch erst 1828 der Chemiker Antoine Bussy in winzigen Mengen her. Woher es seinen Namen erhielt, ist bis heute nicht vollends geklärt: Vermutungen zufolge war die kleinasiatische Stadt Magnesia in der heutigen Türkei Namenspatin des »Magnesia alba« (Magnesiumcarbonat). Nach anderen Quellen wurde »Magnesium« hingegen von der altgriechischen Bezeichnung für »Magnetstein« abgeleitet.

Wie alle Mineralstoffe und Spurenelemente gehört Magnesium zu den essenziellen Nährstoffen. Obwohl wir es nicht selbst herstellen können, ist es überlebenswichtig. Das gilt übrigens nicht nur für Mensch und Tier, sondern auch für Pflanzen. Erst Magnesium ermöglicht die Bildung von Chlorophyll (Blattgrün), das zur Fotosynthese erforderlich ist. Hierbei werden Kohlendioxid und Wasser unter Einwirkung von Sonnenlicht in Kohlenhydrate umgewandelt. Die sorgen dafür, dass die Pflanze wächst und gedeiht. Handelt es sich bei ihr um ein Lebensmittel, das wir verspeisen, kommt das Chlorophyll jedoch auch Menschen zugute. Denn das grüne Farbpigment ist eine wahre Vitalstoffbombe: Es versorgt uns unter anderem mit Magnesium. Warum das so wichtig für den menschlichen Organismus ist und wie Sie den Mineralstoff auf andere, sehr effektive Art zuführen können, das erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Mehr ist mehr: Ihr Magnesiumbedarf

Da Ihr Körper Magnesium als essenziellen Nährstoff nicht selbst produzieren und auch nur in geringen Mengen speichern kann, müssen Sie den täglichen Bedarf von außen zuführen. Das tun die meisten von uns größtenteils über die Nahrung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Jugendlichen über 15 Jahren, Erwachsenen und Senioren eine tägliche Dosis von 300 bis 400 Milligramm. Ähnliche Werte liefert auch die entsprechende Recommended Dietary Allowance