

# Magnesiumchlorid

Ein Mineralstoff, der für seine Fähigkeit geschätzt wird, Gesundheit und Lebenskraft zu fördern, Infektionen abzuwehren, zahlreiche Krankheiten zu behandeln und sogar den Alterungsprozess einzudämmen.

## Positive Eigenschaften

Der Biochemiker und Ernährungswissenschaftler Walter Last sagt: „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.“

Medizinische Fachkräfte überbetonen unseren Bedarf an Calcium und eine erhöhte Calciumzufuhr zu Lasten des Magnesiums. Calcium und Magnesium arbeiten in unserem Körper zusammen, und doch haben sie gegensätzliche Effekte auf unseren Stoffwechsel. Bedingt wird dies durch die Aktivität der Nebenschilddrüsen. Sie 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 wird dieses zusätzliche Calcium genommen? Aus unseren Knochen und Zähnen!

Was macht der Körper mit dem überschüssigen Calcium im Blut? Er lagert es im Gewebe ein, und zwar da, wo immer gerade eine chronische Entzündung herrscht. Dies führt dann z.B. zu Verkalkungen der Gelenke (Arthritis), der Eierstöcke und anderer Drüsen. Dies wiederum hat eine verringerte Hormonproduktion zur Folge. Calcium und Magnesium müssen aber in einem besonderen Verhältnis stehen.

## Magnesium für gesunde Knochen und Zähne

Die Gesundheitswerkstatt e.V. Detmold veröffentlichte dazu folgende Informationen auf ihrer website: „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 Osteoporose-Rate.“

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



## Info-Script

**Stefan Scheil**  
Klangschalen-Therapie  
Bewusstseins-Training  
Djembe-Perkussion  
Grafik-Design

Osterbühlstr. 22  
93158 Teublitz  
Tel.: 09471. 60 23 80  
[www.ein-klang.net](http://www.ein-klang.net)

Zentrum für Bewusst-Sein & Lebens-Freude

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.“

**Kariesresistente Zähne enthalten durchschnittlich doppelt so viel Magnesium wie kariesanfällige Zähne!** Das ist das Ergebnis einer Studie aus Neuseeland. Man kann sich das in Bezug auf Knochen und Zähne so vorstellen: Calcium ist der Kalk und Magnesium der Kleber, der den Kalk bindet und ihn in bessere Knochen und Zähne verwandelt.

Um das Calcium also mehr in den Knochen und Zähnen als im Gewebe um die Gelenke und in den Weichteilen zu halten, benötigen wir eine regelmäßige Magnesiumzufuhr.

## Magnesiumchlorid in der transdermalen Therapie

Magnesiumchlorid besteht aus 11,8 Prozent Magnesium, gebunden an 88,2 Prozent Chlorid. Es wird als „Magnesiumöl“ bezeichnet und wird transdermal (auf die Haut auftragen und einmassieren) verwendet. Es ist eigentlich gar kein Öl, fühlt sich aber so an - deshalb die Bezeichnung Magnesiumöl.

Der Verjüngungseffekt durch die Aufnahme von Magnesium ist ein langsamer Prozess, den man wesentlich beschleunigen kann, indem man Magnesiumöl tief in die Haut einmassiert, sie häufiger damit einreibt oder durch Einsatz in heißen Packungen.

Bei empfindlicher Haut sollten wir vorsichtig damit umgehen, da das Magnesiumöl eventuell etwas brennt. In diesem Falle einfach verdünnen, bis es sich gut anfühlt.

In konzentrierter Form bleibt es als klebriger Film auf der Haut zurück, den man nach einiger Zeit abgewaschen muss. Allerdings gibt es Krankheitsbilder (z.B. Arthritis oder andere Steifheits- und Schmerzzustände), da ist es von Vorteil, wenn man es konzentriert direkt auf die betroffene Stelle aufträgt und über Nacht, mit alten Tüchern abdeckt, wirken lässt.

## Auch Infektionen werden erfolgreich bekämpft

Magnesiumchlorid hat eine antimikrobielle Wirkung.

Ab 1915 fand der französische Chirurg Professor Pierre Delbet bei seinen Tests heraus, dass die Magnesiumchloridlösung die Vernichtung von krankheitserregenden Mikroben, enorm steigert. Er experimentierte später auch mit der innerlichen Anwendung von Magnesiumchlorid und entdeckte seine stark Immunsystem stimulierende Wirkung. In seinen Experimenten nahm die Phagozytose um bis zu 333 Prozent zu. Das heißt, dieselbe Anzahl weißer Blutkörperchen vernichtete nach Einnahme von Magnesiumchlorid bis zu dreimal mehr Mikroben als zuvor.

Professor Delbet erkannte die Nützlichkeit von Magnesiumchlorid, um ein breites Spektrum an Krankheiten zu behandeln. Dazu gehörten:

- Krankheiten des Magen-Darm-Traktes wie z.B. Entzündungen des Dickdarmes und Probleme mit der Gallenblase
- Parkinson, Tremor und Muskelkrämpfe
- Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Warzen und Juckreiz der Haut
- Impotenz, Prostatahypertrophie
- Gehirn- und Kreislaufprobleme
- Asthma, Heuschnupfen, Nesselsucht und allergische Reaktionen
- Haare und Nägel werden kräftiger und gesünder
- Patienten haben insgesamt mehr Kraft

Ein anderer französischer Arzt, Dr. Neveu fand heraus, dass Magnesiumchlorid gut wirkt 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

Diese Erkenntnisse konnte Dr. Raul Vergini bestätigen und fügte 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.

Auch die gute Wirkung von Magnesiumchlorid in der Krebstherapie wurde erkannt. Und in allen Fällen erzielte Magnesiumchlorid viel bessere Resultate als andere Magnesiumverbindungen.

## Magnesium für die Nerven

Auf das Nervensystem wirkt Magnesium beruhigend, weshalb es häufig benutzt wird, um gesunden Schlaf zu fördern, oder um gereizte und überreizte Nerven zu beruhigen. Das ist sehr nützlich bei epileptischen Anfällen, Konvulsionen bei Schwangeren und dem „Zittern“ von Alkoholikern. Ein Grund für die zahlreichen gesundheitlichen Probleme bei Alkoholikern ist ihr niedriger Magnesiumspiegel. Ein geringer Magnesiumspiegel beeinträchtigt die nervliche Steuerung von Muskeln, Atmung und mentale Prozesse. Nervlich bedingte Erschöpfungszustände, Zuckungen, Muskelkrämpfe, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, Unruhe- und Angstzustände, Verwirrung, Desorientiertheit und Herzrhythmusstörungen reagieren auf eine erhöhte Magnesiumaufnahme.

Dr. W. Davis benutzte in einer Studie mit mehr als 200 Patienten Magnesiumchlorid, um Schlaflosigkeit zu bekämpfen. Das Ergebnis: Die Patienten schliefen schnell ein und 99 Prozent litten nicht mehr unter Morgenmüdigkeit. Ängste und Anspannungen gingen zurück. Sogar die Anzahl der Selbstmorde steht in Zusammenhang mit Magnesiummangel: Je höher der Magnesiumgehalt in Boden und Wasser in einem bestimmten Gebiet, umso geringer ist die Selbstmordrate. Und es gibt Berichte über Fälle von Epilepsie, die sich nach der Verabreichung von Magnesium stark verbesserten oder gar ganz verschwanden.

## Magnesium zur Verjüngung

Magnesium und Calcium wirken gegenteilig auf unsere Körperstruktur. Die Regel besagt: Je weicher unsere Körperstruktur, (z.B. Babies) umso mehr Calcium brauchen wir; je starrer und steifer (im Alter), umso mehr Magnesium benötigt unser Körper.

Die altersbedingte degenerative Verkalkung unserer Körperstruktur kann Magnesium umkehren und dadurch zur Verjüngung beitragen. Das „Jungbrunnen-Mineral“ nennt Walter Last das Magnesium. Die Biochemie der Jugend haben vor allem Babys, Kinder und junge Frauen - das sind weiche Körperstrukturen und eine weiche Haut mit einem niedrigen Calcium- und hohen Magnesiumspiegel in Organen und Gewebe. Sie brauchen im Allgemeinen viel Calcium.

Durch das Altern, werden wir steifer - die Haut verhärtet und wird faltig, Arterien verhärten und verursachen Arteriosklerose; Verkalkung greift um sich - beim Skelettsystem führt dies zu Steifheit und Verschmelzung der Wirbel und der Gelenke; es kommt zur Steinbildung, da auch die Nieren und andere Organe sowie die Drüsen verkalken immer mehr und verhärten; In den Augen verursacht der Kalk Katarakte (Grauer Star).

Eine hohe Magnesiumzufuhr kommt den meisten Menschen zugute - Menschen mit niedrigem Blutdruck benötigen dagegen eher mehr Calcium.

Die Eierstöcke gehören zu den ersten Organen, die verkalken, dies führt zu prämenstruellen Schmerzen. Als ein Gynäkologe seinen Patientinnen eine hohe Magnesiumdosis verschrieb, verschwanden diese Schmerzen. Die Frauen fühlten sich viel jünger, sie gaben an, abgenommen und an Energie gewonnen zu haben, weniger deprimiert zu sein und wieder mehr Spaß am Sex zu haben als zuvor. Durch Magnesium profitieren auch Männer bei Problemen, die durch eine vergrößerte Prostata entstehen.

Ein paar Worte von Dr. Marc Sircus:

## Ohne Magnesium gibt es keine Energie, keine Bewegung, kein Leben.

„Magnesium ist das wichtigste Einzelmineral für die Aufrechterhaltung des elektrischen Gleichgewichts und um den Zellstoffwechsel zu erleichtern. 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.“

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.

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. Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Zu viel Magnesium kann Muskelschwäche hervorrufen – wenn das der Fall ist, sollten Sie vorübergehend mehr Calcium zu sich nehmen.“

## Welche Symptome weisen auf einen Magnesiummangel hin?

Magnesium steigert unsere Entspannungsfähigkeit und unser Wohlbefinden, sie gibt uns Energie und erhöht unsere Widerstandskraft. Meist weisen mehrere Symptome gleichzeitig auf Magnesiummangel hin, z.B.

- Muskelkrämpfe (u.a. Lidzucken, Muskelzucken, nächtl. Wadenkrämpfe, Krämpfe der Kaumuskulatur etc.)
- innere Unruhe und Gespanntheit
- Reizbarkeit
- Schwächegefühl, Mattigkeit / Energielosigkeit, rasche Erschöpfbarkeit
- Müdigkeit, übermäßiges Schlafbedürfnis, Schlafstörungen
- Ängste und Phobien
- Herzklopfen, Herzjagen
- kalte Füße
- Kopfschmerzen und Geräuschempfindlichkeit
- Grübeleien
- Taubheitsgefühl in den Händen und Füßen
- Kreuz- und Rückenschmerzen

## Warum Magnesiumchlorid ?

Vom menschlichen Körper kann Magnesiumchlorid von allen Magnesiumverbindungen am schnellsten erkannt und am effektivsten assimiliert werden.

## Innerliche Anwendung

Wird Magnesium oral aufgenommen, also über Nahrung und Getränke, wird es im Magen durch die Magensäure in Magnesiumchlorid umgewandelt.

In Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid schmeckt leicht bitter, doch mit Saft verdünnt, wird dies kaschiert.

Allerdings gilt es zu beachten, dass oral eingenommenes Magnesium vom Körper nur ca. 30% verwertet wird, den Rest scheidet die Niere über den Urin aus. Ausserdem benötigt oral aufgenommenes zusätzliches Magnesium etwa 6 bis 12 Monate, um ein stärkeres intrazelluläres Magnesiumdefizit wieder aufzufüllen. Eine äußere Anwendung ist ausserdem effektiver und viel rascher.

## Äußerliche Anwendung - transdermal

In Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid (Magnesiumöl), durch Einreiben oder Sprühen auf die Haut aufgebracht (transdermal), hat einige Vorteile gegenüber der oralen Aufnahme:

- es kann direkt auf eine schmerzhafte Region aufgetragen werden und dort wirken
- es hat eine höhere Absorption und Bioverfügbarkeit, denn es werden 100% des Magnesiums aufgenommen
- es ist unbedenklich für das Gewebe und vermeidet evtl. Durchfall, wie er bei oraler Einnahme anfangs häufig auftritt
- es kann besser, rascher, konzentrierter und daher wirksamer in Zellen, Blut, Lymphe, Gewebe und Kochen transportiert werden. Die Hauptspeicher des vorhandenen Magnesiums im Erwachsenenkörper sind die Knochen (52,9%), Muskeln (27,0%), weiches Bindegewebe (19,3%)
- es gelangt rasch und gezielt in spastische Gewebe, Muskeln und Gelenke, selbst wenn darin aufgrund der Verspannung/Krämpfe nur wenig Blut und Lymphe zirkulieren
- es wird auch aufgenommen bei Resorptionsproblemen, da das Magnesium direkt über die Haut in den Blutkreislauf und von dort rasch in die Zellen gelangt. Die Fähigkeit des Körpers, neues Magnesium über den Darm zu resorbieren, sinkt paradoxerweise ausgerechnet dann, wenn der bestehende Magnesiummangel eine bestimmte Grenze überschritten hat und bereits beginnt, Symptome zu zeigen. Über die Haut kann ein solcher Mangel wieder so weit behoben werden, dass der Organismus sich wieder selbstständig mit Magnesium über das Verdauungssystem versorgen kann.
- es vitalisiert Zellen und Gewebe und fördert die Durchblutung
- ein Verjüngungseffekt erfolgt rascher als bei oraler Magnesiumaufnahme
- bei äußerer Wundbehandlung, z.B. Sportverletzungen bewirkt es eine bedeutend stärkere Bildung von Leukozyten, (Leukozytose), was den Infektionsschutz und die Heilwirkung sehr beschleunigt
- rasche Schmerzreduktion, gegen Muskelkater durch Gewebeübersäuerung
- Bei Parasiten- oder Bakterienbefall wie z.B. Borreliose sinkt der Magnesiumspiegel, weil Borrelien oral zugeführtes Magnesium verbrauchen – auf transdermal zugeführtes Magnesiumchlorid haben sie keinen Zugriff
- Bei Wunden, Hauterkrankungen, giftigen Bissen etc. kann direkt örtlich konzentriert eingewirkt werden
- gute Entgiftungswirkungen gegen giftige Schwermetalle
- eine so hohe infektionsverhütende Aktivität weist unter den verschiedenen Magnesium-Salzen nur Magnesiumchlorid auf

## Anwendung & Dosierung

### Transdermal:

Magnesiumöl auf der Haut verteilen, sanft einmassieren und trocknen lassen. Idealerweise nach dem Duschen, dann ist die Haut aufnahmefähiger.

### Erhaltung eines gesunden Magnesiumspiegels:

Täglich 1x den Körper mit Magnesiumöl einmassieren - für den Aufbau des Magnesiumspiegels 2-3x täglich anwenden.

### Heiße Packungen:

Warme/heiße Packungen mit Magnesiumöl gezielt auf Problemzonen aufbringen und über Nacht mit alten Tüchern abdecken (z.B. bei Arthritis oder anderen Steifheits- und Schmerzzuständen bzw. auf Krampfbereiche).

### Mein Anwendungs-Tipp:

Ich verwende aqua magnesia Magnesiumöl tägl. wie folgt:

Eine 10-Tropfen-Portion aqua magnesia (aus der Tropfflasche) verbeibe ich zwischen den Händen und massiere sie im Schulter-Oberarm-Brust-Bereich ein. Nochmal je eine Portion für das linke und das rechte Bein. Idealerweise nach dem Duschen.

Damit gebe ich meinem Körper tägl. insgesamt 30 Tropfen aqua magnesia 4,5%ig, das sind 3 ml Magnesiumöl - diese enthalten 135 mg Magnesiumchlorid oder ca. 17 mg reines Magnesium. Hierzu kommt noch das Magnesium aus meinem Speiseplan, der täglich Salate und/oder Gemüse enthält. So fühle ich mich sehr wohl :-> 100 ml aqua magnesia reichen so gut 1 Monat.

Übrigens, den höchsten Magnesiumgehalt in Lebensmitteln haben **Kürbiskerne** mit 534 mg je 100g Kerne und **Sonnenblumenkerne** mit 420 mg je 100g Kerne (Dies gilt für gute Biosorten auf noch nicht ausgelaugten Böden). Hiervon einen Esslöffel voll in den Salat schmeckt einfach super und versorgt uns bereits mit einer guten Portion Magnesium !

## aqua magnesia Magnesiumöl

Um die positiven Wirkungen von Magnesiumöl zu steigern, haben wir unser aqua magnesia Magnesiumöl entwickelt, das wir folgendermaßen aufwerten und optimieren:

aqua magnesia Magnesiumöl ist eine **4,5%ige Magnesiumchlorid-Lösung**, da stehen 50% mehr Magnesium zur Verfügung als bei der üblichen 3%igen Lösung !

aqua magnesia Magnesiumöl fühlt sich sehr angenehm auf der Haut an - und ich bin hochsensibel ! Höhere Dosierungen sind nur für partielle Bereiche zu empfehlen, da es sich dann nach unserer Erfahrung wie ein unangenehmer öliger Film auf der Haut anfühlt, der wieder abgewaschen werden möchte.

### Energetische Aufwertung:

- Aufladung mit der Lebensenergie **Orgon** nach Dr. Reich
- Information mit den harmonischen Frequenzen der **Blume des Lebens** und des **organischen Germaniums**

[www.biofita.5em.de](http://www.biofita.5em.de)

Haftungsausschluss: Ich gebe mit diesen Infos KEINE Heilversprechen ab. Ich teile lediglich frei zugängliche Informationen und meine eigenen Erfahrungen und vertreibe Nahrungsergänzung- sowie energetische Produkte für unser Wohlbefinden. Was andere Menschen, also Ihr, mit diesen Infos und Produkten anfangt, liegt ganz bei Euch selbst - jeder ist selbst voll und ganz für sich und sein Tun eigenverantwortlich. Ich behalte mir alle Rechte vor unter UCC 1-308 without prejudice ohne irgendwelche Nachteile! Keine Abmahnung ohne vorhergehende Kontaktaufnahme.



## Persönliche Erfahrungen

Ich verwende aqua magnesia Magnesiumöl bereits seit über drei Jahren 1mal täglich mit hervorragendem Ergebnissen:

1. Die Haut wird durch das Magnesiumöl wunderbar weich und geschmeidig - fühlt sich an wie Samt.
2. Wadenkrämpfe, unter denen ich fast jede Nacht litt, kenne ich fast nicht mehr. Kommt doch mal wieder einer vor, wird sofort eine Portion Magnesiumöl darauf einmassiert, und binnen einer Minute ist der Krampf Geschichte.
3. Meine Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich (ich sitze jeden Tag 8 Stunden vor dem Computer am Schreibtisch) sind nach 1 Jahr Anwendung fast vollkommen verschwunden. Dazu beigetragen haben natürlich auch die Rückenmassagen, die ich mir ab und an (max. 1mal/Monat), aber bereits seit vielen Jahren gönne. Die Rückenmassagen alleine konnten meine Verspannungen zwar lindern, aber nie so dauerhaft wie seit der Anwendung von Magnesiumöl.
4. Ich bin ein heller Hauttyp mit rötlichen Haaren und Sonnenbrand war immer ein leidliches Thema - bereits nach 20 Minuten in der Sonne krebssrot, kamen auch Kopfschmerzen und Unwohlsein dazu - also ein echter Sonnenstich. Dies hat mich mein ganzes Leben begleitet und - das ist nun vorbei! Ich war letztes Jahr sage und schreibe 5 Std. intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt - aber ausser einer wirklich nur leichten Rötung der Haut mit leichtem Spannungsgefühl war nichts! Vor allem kein Sonnenstich !!! Nochmal aqua magnesia Magnesiumöl auf die Haut, und auch das Spannungsgefühl war weg! Ich bin einfach nur happy! Ich kann jetzt endlich die Sonne genießen und bin sehr oft stundenlang in der Sonne. Meine Haut wird sogar braun (war ich noch nie!) und über den Winter behalte ich eine angenehme Hauttönung - sieht gut aus :-)

Quellen: [www.gesundheitswerkstatt-detmold.de](http://www.gesundheitswerkstatt-detmold.de)  
<http://j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumchlorid.htm>