



# Anwendung von Magnesium Oil

---

## Die tägliche Anwendung von Magnesium Oil Spray

Für die tägliche Dosis Magnesium wird Magnesium Oil direkt auf die Haut gesprüht und leicht einmassiert. Normalerweise sprüht man morgens und abends auf die Haut je nach Konzentration der Lösung und Bedarf und reibt es dann sanft ein. Es hat sich heraus gestellt, dass für den täglichen Gebrauch Arme und Schulterpartie am besten dafür geeignet sind. Es kann aber auch auf Oberschenkel, Unterschenkel oder Bauch aufgetragen werden. Auch das Auftragen in den Achseln hat sich bewährt. Hier wirkt Magnesium Oil gleichzeitig als Deodorant.

Wer zum ersten Mal Magnesium Oil anwendet, sollte zu Beginn niedrig dosieren und die Dosis langsam steigern, um die Haut daran zu gewöhnen. Anfangs kann es zu einem leichten Kribbel- oder Wärmegefühl an den eingeriebenen Stellen kommen. Das ist normal und ein Zeichen dafür, dass Magnesium in das Hautgewebe aufgenommen wird.

Hat jemand empfindliche Haut, kann die konzentrierte Magnesium-Lösung unangenehm auf der Haut sein. In diesen Fällen wird geraten, das Magnesium Oil 1:1 mit Wasser zu verdünnen. Im Handel werden auch verdünnte Lösungen als Fertigprodukt angeboten. Dabei reduziert sich aber der Magnesiumgehalt der Lösung auf die Hälfte. Deshalb müssen doppelt so viele Sprays aufgetragen werden, um die gleiche Menge an Magnesium zu bekommen. Wenn das Magnesium Oil nach dem Eintrocknen auf der Haut als unangenehm empfunden wird, kann es einfach mit Wasser abgewaschen werden. Die Einwirkzeit sollte aber mindestens 5 bis 10 Minuten betragen.

## Magnesium Vollbad

### Zur Entspannung und Regeneration

Für ein Magnesium Vollbad haben sich die Magnesium Flocken bewährt, obwohl natürlich grundsätzlich auch das Magnesium Oil dafür verwendet werden kann. Die Magnesiumaufnahme aus dem Vollbad wird beeinflusst durch die Magnesiumkonzentration, die vom Wasser bedeckte Körperoberfläche und die Badedauer. Dabei steigt die Magnesiumaufnahme überproportional mit der Konzentration. Die Temperatur des Wassers sollte ungefähr 37 Grad Celsius betragen, die Badezeit 20 Minuten nicht unterschreiten. Für ein Vollbad in einer normal grossen Badewann werden ca. 1 kg Magnesium Flocken benötigt. Um einen Magnesiummangel zu beheben werden 2 Vollbäder pro Woche über mehrere Wochen empfohlen.

### Magnesium für gesunde und gepflegte Haut

Magnesium ist bekannt für seine besondere Wirkung auf die Haut. Es führt der Haut Feuchtigkeit zu, verbessert die Hautstruktur und ihre Elastizität. Besonders die trockene Haut profitiert von einem Magnesiumbad. Es hilft bei allen Hautproblemen, einschließlich unreine Haut, Ekzeme, Akne und Schuppenflechte (Psoriasis).



## Magnesium Fußbad

Das Fußbad ist eine praktische und günstige Alternative zum Vollbad. Nachdem die bedeckte Körperfläche bei einem Fußbad wesentlich geringer ist und deshalb weniger Resorptionsfläche zur Verfügung steht als bei einem Vollbad, sollte die Magnesiumkonzentration eines Fußbades höher – ca. 4 % – gewählt werden. Die Füße sollten in jedem Fall bis über die Knöchel von Wasser bedeckt sein. Auch hier wird eine Temperatur von zirka 37 Grad Celsius empfohlen. Die Einwirkzeit sollte nicht unter 20 Minuten betragen. Studien haben gezeigt, dass mit einem täglichen Fußbad ein Magnesiummangel effektiv und schnell behoben werden kann.

### **Herstellung empfehlenswerter Konzentrationen für ein Fußbad:**

5 Liter Wasser mit 200 g Magnesiumchlorid Flocken ergibt eine 2-%-ige Lösung.

5 Liter Wasser mit 400 g Magnesiumchlorid Flocken ergibt eine 4-%-ige Lösung.

5 Liter Wasser mit 500 g Magnesiumchlorid Flocken ergibt eine 5-%-ige Lösung.

## Magnesium beim Sport

Bei Sportlern hat sich das Einreiben von Magnesium Oil während des Trainings oder Wettkampfs oder kurz danach direkt auf die beanspruchten Muskeln bewährt. Die Muskeln sind dadurch ausdauernder und regenerieren sich schneller.

Ca. 5 Sprayhübe direkt auf die beanspruchten Muskelpartien aufsprühen und leicht einmassieren. Die Anwendung kann je nach Bedarf auch während des Trainings oder des Wettkampfes wiederholt werden. Magnesium Oil nach muskulärer Anstrengung verkürzt die Regenerationszeit der Muskeln.

Für Sportler besonders bewährt hat sich ein Magnesium-Entspannungsbad direkt nach Belastung. Die Magnesiumkonzentration des Vollbades sollte hier wenigstens 2 % betragen. Dafür benötigt man zirka 2 kg Magnesium Flakes. Die Temperatur des Wassers sollte etwa 37° Celsius betragen. Ein Magnesium-Vollbad ist besonders empfehlenswert bei überanstrengter, übersäuerter und schmerzhafter Muskulatur.

Auch ein höher konzentriertes Fußbad mit Magnesium Oil, kann Magnesiummängel schnell und sicher beheben. Die Konzentration sollte hierbei mindestens 5 % betragen. Bei einem Fußbad mit 5 Liter Wasser benötigt man hierfür etwa 500 g Magnesium Flakes oder 0,6 Liter Magnesium Oil.

Quelle: [www.zechstein-magnesium-oil.de](http://www.zechstein-magnesium-oil.de)