



## Magnesium-Citrat

Magnesiumverbindungen können als leichtes Abführmittel wirken. Deswegen wird z.B. Magnesium-Citrat in den USA vor OPs und Dickdarmspiegelungen in gezielter "Überdosierung" als Abführmittel eingesetzt. Magnesiumverbindungen setzen die Nerven- und Muskeleerregbarkeit herab. Das beugt bestehender Krampfanfälligkeit vor und akute Krämpfe können zumindest gelindert werden. Bei extremer Überdosierung kann eine Lähmung des zentralen Nervensystems (Magnesiumnarkose) eintreten. Nicht einnehmen bei bestehenden Magengeschwüren. Bei Personen mit empfindlichem Magen kann es zu Aufstoßen und Völlegefühl kommen. Unbedingt trocken lagern!

Magnesiumchlorid war eines der ersten Antiseptika. Die Impfung gegen Kinderlähmung bestand früher aus einer einmaligen Dosis von 1 EL Magnesium-Chlorid. Botulismus und Diphtherie wurden wie folgt behandelt: 20 g Magnesiumchlorid pro Liter Wasser, davon 125 ml alle 6 Stunden für 3 Tage, danach alle 8 Stunden, alle 12 Stunden nach Zustand.

### Magnesium-Citrat bei Magenübersäuerung

Magnesiumcitrat ist das Magnesium-Salz der Zitronensäure. Bei Bedarf wird es direkt oder in Wasser gelöst eingenommen, um den Magnesiumionen-Gehalt im menschlichen Körper zu steigern. Es ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. 1 bis 2 Teelöffel in 1 bis 2 Liter Wasser gelöst über den Tag verteilt trinken; etwas Salz und optional Honig dazu geben, so dass es gut schmeckt. Kann auch in Säften eingerührt werden. „Zuviel“ macht sich oft als dünner Stuhlgang bemerkbar.

Wenn im Magen zu viel Säure produziert wird, gibt es trotzdem eine Methode, die überschüssige Säure zu „neutralisieren“, ohne den Magen zu Gegenmaßnahmen zu reizen. Der chemische Fachbegriff dafür ist PUFFERLÖSUNG, eine schwache Säure plus ihr gelöstes Salz. z.B. Magnesiumcitrat in Wasser plus eine Prise Salz.

Wichtig ist, dass das fertige Getränk (1 etwa gehäufter Teelöffel auf 1 Liter Wasser) so viel Salz enthält, dass es nicht mehr sauer schmeckt und „süffig“ wird. Wenn es zu salzig geworden ist, einfach weiter verdünnen. Falls es noch zu sauer schmeckt, mehr Salz zufügen. So eine frisch gemachte Pufferlösung vor jeder Mahlzeit getrunken - und im Fall einer akuten Übersäuerung zusätzlich jedes Mal und sofort(!) bei auftretenden Schmerzen - verschafft schnelle Beruhigung.

Eine Pufferlösung kann mit auch mit Vitamin-C, Effektiven Mikroorganismen oder L-Cystein hergestellt werden. Im Falle von ernsthaften Problemen empfiehlt sich der zusätzliche Einsatz von aktiv-Bentonit und / oder anderen basischen Stoffen, sowie der Gebrauch von grünem Kardamom, der den sauren Magen zum Lächeln bringt. Ausführliche Info → <http://gesund-im-net.de/selbsthilfe/hausrezepte.htm#magen>

### Magnesium-Citrat bei Krämpfen

Chronische Krämpfe deuten oft auf einen Mangel an Magnesium. Man achte darauf, zellgängiges Magnesium als Urotat, Oxid oder Citrat einzunehmen. Die preiswerteste Variante ist Magnesium-Citrat, die zellgängigste das Urotat. Die Einnahme- und Dosierungsempfehlung für Magnesiumcitrat sind wie oben.

Bei Magnesium-resistenten Fällen hilft oft ein Bärlappkissen auf den krampfenden Muskel auflegen: getrockneten Bärlapp (*Lycopodium clavatum*) in ein Baumwolltuch einnähen. Wenn es hilft, tritt die Wirkung sofort ein.