

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
---------------------------------	-----------