

## Magnesium/DMSO-Salbe gegen Muskelkrämpfe und Verspannungen

(Jonathan V. Wright, M.D. - Nutrition & Healing November 2005)

Die meisten von uns haben irgendwann einmal Erfahrungen mit Muskelkrämpfen oder Verspannungen gemacht. Verursacht werden sie in der Regel durch einen Mineralstoffmangel. Lindern kann man sie ganz einfach, in dem man mehr kalium-, magnesium- und calciumreiche Speisen isst bzw. entsprechende Mineralstoffe substituiert. Teilweise spielt auch Vitamin E (als gemischte Tocopherole) eine Rolle.

Wenn Sie über vierzig sind und Muskelkrämpfe bekommen, die Sie früher nie hatten, ist dies häufig ein Zeichen dafür, dass die Verdauungstätigkeit abnimmt. Das häufigste Problem ist zuwenig Magensäure. Diagnostisch sollte eine Gastroskopie durchgeführt werden.

Manche Muskelkrämpfe gehen aber weit über das gewöhnliche Maß hinaus. Menschen mit Cerebralpareesen, Multipler Sklerose oder Muskelverletzungen leiden häufig an fast ständig andauernden massiven Muskelkrämpfen. Ärzte verschreiben dann versuchsweise meist Valium oder andere krampflösende Medikamente, um die Symptome zu bekämpfen.

Bei den vielen Nebenwirkungen von Valium suchen gesundheitsbewußte Menschen oft nach anderen Alternativen, um sich von ihren Krämpfen zu befreien. In solchen Fällen ist eine Substitution mit den fehlenden Mineralien jedoch häufig ohne Effekt, weil die Krämpfe nicht nur durch einen Mineralienmangel verursacht sind.

Doch auch wenn kein Mineralstoffmangel vorliegt, gibt es eine Substanz, die Muskelkrämpfe und Verspannungen lindern kann - Magnesium.

Magnesium sorgt für eine Muskelentspannung und ist ein ideales, nicht toxisches, natürliches Mittel gegen therapieresistente Muskelkrämpfe erweisen.

Wenn kein nachgewiesener Magnesiummangel vorliegt, gibt es auch keinen Grund für eine orale oder intravenöse Substitution. In solchen Fällen ist Magnesium am effektivsten wirksam, wenn es als Creme lokal direkt auf die betroffenen Muskeln aufgetragen wird.

Ich empfehle, Magnesium und DMSO (Dimethylsulfoxid) mit einer verträglichen Salbengrundlage zu mischen und mehrmals täglich zwei bis drei Minuten lang die betroffenen Stellen damit einzureiben.

**DMSO befördert Magnesium direkt in den betroffenen Muskel.**

Die Creme kann auch sehr wirksam bei kurzzeitigen Krämpfen, wie sie u.a. bei Sportverletzungen entstehen, verwendet werden.

Die größte Wirkung allerdings scheint sie bei Patienten mit chronischen, therapieresistenten Muskelkrämpfen zu erzielen.

So haben Patienten, die mit permanenten Muskelkrämpfen im Spätstadium einer Multiplen Sklerose zu tun haben, berichtet, dass sich ihre Probleme schrittweise von "heftig" bis "gerade noch" durch den Gebrauch der Magnesium-DMSO-Salbe verbessert haben.

Patienten mit Krämpfen aufgrund alter Verletzungen oder Nervenschädigungen hatten ähnliche Ergebnisse. Manchmal hatten sie ihre Krämpfe sogar völlig im Griff.

Aufgefallen ist mir ein deutlicher Unterschied bei der Qualität der Magnesium-DMSO-Produkte. Die einen sind flüssig und wässrig, was sie schwierig im Gebrauch macht. Andere fast klebstoffartig, was eine transdermale Aufnahme massiv erschwert.

Die beste, die ich bis jetzt gesehen habe, ist von Key Pharmacy, Kendt/Washington.

Auch wenn Magnesium-DMSO-Salbe sehr wirksam ist, braucht man ein Rezept und eine kooperative Apotheke, die sie in Eigenproduktion herstellt.

**Bezugsquelle:**

Klösterl-Apotheke  
Waltherstraße 32  
80337 München  
Tel.: 089/54343211  
Fax: 089/54343277

**Rezeptur für 100 g Magnesiumsalbe  
mit DMSO/Basiscreme:**

DMSO	25,0
Magnesiumchlorid	25,0
Aqua pur.	10,0
Basiscreme DAC ad	100,0