

# Sportverletzungen und die transdermale Magnesiumtherapie

Quelle: <http://drsircus.com/medicine/magnesium> on February 24, 2011 | Filed under

[Magnesium](#), [Medicine](#), [Sports Medicine](#)

**Anmerkung Übersetzer:** Dr. Marc Sircus ist Autor des Buches Transdermal Magnesium Therapy und bezieht sich bei der Bezeichnung Magnesiumöl oder Magnesiumchlorid immer auf Magnesium aus dem Zechstein-Meer, dem reinsten Magnesium der Welt



***Die transdermale Magnesiumchlorid-Therapie fördert die Wiederherstellung nach sportlicher Aktivität oder Verletzungen..***

Verletzungen sind im Leben eines Sportlers beinahe unvermeidlich. Sie können das Ausmaß eines akuten Bänderrisses annehmen oder so harmlos sein wie Muskelschmerzen nach dem Training. Wie auch immer, die meisten der durch Sport verursachten Verletzungen können verhindert oder gemildert werden. Es ist nichts Ungewöhnliches daran, daß ein Sportler an einer Verletzung laboriert. Im Allgemeinen ist es eher so, daß, wenn sich ein Spitzensportler verletzt hat, diese Verletzung zur Schlagzeile mutiert. Und die Öffentlichkeit wartet unruhig darauf, Neuigkeiten über den Zustand des Spitzensportlers zu hören.

Jeder Sportler wird von Zeit zu Zeit verletzt; es gehört zur Tapferkeit und Disziplin der Sportler, dies auszuhalten und ist eine mentale Herausforderung, positiv und optimistisch zu bleiben bezüglich der vollständigen Wiederherstellung. Wenn Athleten verletzt werden, wünschen sie Behandlung auf höchstem Niveau, was das Profil der Sportmedizin kennzeichnet.

Die meisten Sportler möchten selbstverständlich so schnell wie möglich von ihrer Verletzung genesen, ohne in Medikamenten oder einem chirurgischen Eingriff Zuflucht zu nehmen. Es gibt keine bessere Möglichkeit, dies zu erreichen, als mit der **transdermalen Magnesiumchlorid-Therapie** und Natriumbikarbonat



Das letzte, was Trainer oder Sportmediziner sehen möchten, sind ihre verletzten Sportler. Dr. Jeff Schutt bemerkt, daß Muskelverletzungen durch die Unterstützung von Magnesium vermieden werden können, da Kontraktion und Entspannung von einer adäquaten

interzellulären Magnesiumkonzentration abhängen. “Eine verkürzte Kniesehne ist ein Resultat von Magnesiummangel“, sagt er. Flüssiges Magnesiumchlorid kann einfach aufgesprüht und in eine schmerzhafte Achillessehne einmassiert werden, um die Schwellung zu vermindern. Und die Füße in ein **Magnesiumchlorid-Fußbad** zu stecken, ist außer Stretching das Beste, was Sie tun können, um sich vor diesen oder anderen Verletzungen zu schützen oder rasch zu erholen.



[Magnesiumöl](#) kann direkt auf entzündete Bereiche aufgetragen werden.

Die **transdermale Magnesiumtherapie** bietet einen aufregenden Durchbruch in der Sportmedizin. Therapeuten und Coaches können jetzt gleichzeitig Verletzungen vorbeugen, sie behandeln und die sportliche Leistung steigern. Die **transdermale Magnesiumchlorid-Therapie** führt zu rascher Erholung von sportlichen Leistungen oder Verletzungen. Sie reduziert Schmerzen und Entzündungen, während sich das Gewebe schneller regeneriert. Die äußerliche Anwendung von Magnesium fördert die Elastizität, was Verletzungen vermeidet. Außerdem steigert sie Kraft und Ausdauer. Die **transdermale Magnesiumchlorid-Therapie** ist ein Segen für Athleten, Coaches und Sportmediziner.

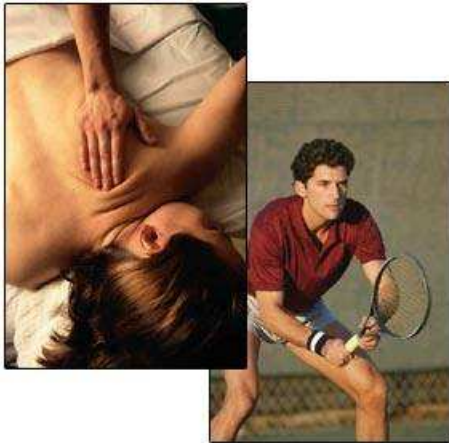
*Wenn Magnesiumchlorid direkt auf die Haut aufgetragen wird, wird es auch darüber absorbiert und hat einen unmittelbaren schmerzstillenden Effekt.*

Die **transdermale Magnesiumchlorid-Therapie** ist ideal für Schmerzmanagement, diabetische Neuropathie und Entzündungen. Die Kombination von Wärme und Magnesiumchlorid fördert die Durchblutung und den Abtransport von Schadstoffen. Natriumbikarbonat macht diese Behandlung noch effizienter. Dr. Linda Rapson, spezialisiert in der Behandlung chronischer Schmerzen, sagt, daß 70% ihrer Patienten, die über Muskelschmerzen, Krämpfe und Erschöpfung klagen, Zeichen von Magnesiumdefizit zeigen. “Nahezu alle verbessern ihre Zustände wenn ich ihnen Magnesium verordne“, so Rapson, die eine ausgelastete Schmerzlinik in Toronto leitet. Es scheint zu schön um wahr zu sein, aber es ist Tatsache.

*Versuchen Sie eine Massage mit Magnesiumöl. Sie werden sie genießen!*

Magnesium, das oral zugeführt wird, wird schlecht verwertet und führt in hohen Dosen zu Durchfall. Dadurch bietet oral zugeführtes Magnesium wenige, während die **transdermale** Anwendung ein weites Feld von Möglichkeiten bietet für Therapeuten und Athleten, die alles tun möchten, um Verletzungen zu vermindern, sie effizient zu behandeln, wenn sie vorkommen, und natürlich auch, wenn es darum geht, die Leistungen zu steigern. Eine komplett neue Welt der Sportmedizin beginnt sich zu entfalten, wenn Therapeuten und Athleten herausfinden, daß Magnesiumchlorid aus natürlichen Quellen zur äußerlichen Anwendung verfügbar ist. Die **transdermale Magnesiumtherapie** ist ideal für Sportler, welche einen hohen Bedarf an Magnesium haben. Magnesium sorgt für einen hochwertigen Puffer für die Milchsäure, die bei einem anstrengenden Training produziert wird. Erst im letzten Jahrzehnt wurde der Wert von Magnesium für seine Pufferkapazität erkannt. Die Ansammlung von Milchsäure in den Muskeln kann die Leistungen und Ausdauer von

Athleten dermaßen beeinflussen, daß es sie buchstäblich an die Wand spielt. Magnesium hilft, das zu verhindern.



Sportmassage wird als Abreibung vor dem Turnier angewendet oder danach, um starke Schmerzen zu lindern, die durch körperliche Strapazen verursacht wurden. Eine stärkende oder belebende Sportmassage während des Trainings hilft Ihnen, härter zu trainieren oder eine Sportverletzung gesund zu pflegen. Stellen Sie sich die herausragenden Ergebnisse vor, die Sie erzielen, wenn Sie statt des üblichen Massageöls **Magnesiumöl** verwenden!

Massage wird seit tausenden von Jahren angewandt und ist in den letzten Jahrzehnten wieder aufgetaucht als anerkannte Methode, um das physische, physiologische und psychische Wohlbefinden von Sportlern zu fördern.

Magnesium-Sportmassage steigert die Beweglichkeit und Elastizität und den Muskeltonus, und vermindert damit das Verletzungsrisiko. Andere Vorteile sind die verringerte Narbenbildung und deren schnellerer Abbau im Verletzungsfall, die verbesserte Durchblutung und die gesteigerte Sauerstoffzufuhr ins Gewebe, was wiederum die allgemeine Entspannung und Stressreduzierung fördert und damit die sportliche Leistung erhöht. Sportler, die ihre Verletzungen auskurieren, werden entdecken, daß Magnesium-Massagen ihr Comeback beschleunigen. Eine Magnesiumchlorid-Massage unterstützt den Sportler darin, besser zu werden als unter normalen Umständen.

Wo kleinere Verletzungen und Läsionen aufgrund von Überanstrengung und /oder Überbeanspruchung auftreten, kann Magnesium diese schnell und effizient beseitigen. Die Magnesiumchlorid-Massage kann helfen, diese quälenden Verletzungen zu verhindern, die sich Leistung und Erfolg so häufig in den Weg stellen, egal ob jemand Spitzensportler oder Gelegenheitsjogger ist.

Eine typische Behandlung von Sportverletzungen inkludiert Massage, sanfte rhythmische Bewegungen und Dehnungen, sowie stimulierende und manipulative Anwendungen. Der Schwerpunkt wird darauf gelegt, den Bewegungsumfang zu erhöhen, die Muskelspannung herabzusetzen und die Zirkulation in den Blutgefäßen sowie dem lymphatischen System zu erhöhen. Der Effekt liegt darin, daß Schwellungen und Schmerzen verringert werden und dadurch der Selbstheilungsprozess unterstützt wird.