J. Miner. Stoffwechs. Muskuloskelet. Erkrank. 2021 · 28:24

<https://doi.org/10.1007/s41970-021-00144-y>

© Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2021

Ärztliche Arbeitsgemeinschaft für Lebensstilmedizin

p. a. Prim. Dr. Bernd ZIRM (V.i.S.d.P.)

8490 Bad Radkersburg –

Vita med Gesundheitszentrum, Alfred-Merlini-Straße 7

Tel.: 03476/3403

Fax: 03476/3403

Homepage: www.lebensstil-medizin.at

E-Mail: bernd.zirm@gmx.at

Liebe Kolleginnen!

Liebe Kollegen!

Leider konnte uns die Epidemiezeit nicht weiterhelfen, sodass wir unsere beabsichtigte Anwendungsstudie zur transdermalen Aufnahme von Magnesium nicht beginnen konnten.

Die renommierte Mayo-Klinik in Rochester (USA) untersuchte die transdermale Magnesiumgabe in Form von Magnesiumöl bei Fibromyalgie. Nach 4 Wochen besserten sich bei allen 40 Teilnehmerinnen sämtliche Beschwerden signifikant. Die Ende 2016 veröffentlichte Studie der Universität Queensland, Brisbane, Australien, lieferte daraufhin den endgültigen wissenschaftlichen Beweis, dass Magnesium durch die Haut penetrieren kann. Einen wichtigen Beitrag fanden sie in der Aufnahme über die Haarfollikel in den Körper. Das Magnesium Health Institute in Baar in der Schweiz behandelt seither verschiedene Mangelzustände

von Magnesium mit der transdermalen Anwendung, wobei zusätzlich die Magnesiumaufnahme auch durch Schweißdrüsen erfolgen dürfte.

Von Seite des Magnesiumforums planen wir nun eine Beobachtungsstudie mit magnesiumhaltigen (200 mg/l) Wasser, dass wir mit der schon vorhandenen Kohlensäure in Wannenbädern verabreichen. Interessanterweise wurde diese Anwendung bereits im Vita med Gesundheitszentrum seit mehreren Jahren ohne Studienprotokoll verabreicht, wobei die mündlichen Aussagen über Lebensqualität und Wohlbefinden imponierend waren. Daher möchten wir nach Beruhigung der Corona-Epidemie im Herbst eine gezielte „Quality of Life“ Untersuchung beginnen.

Mit besten Grüßen aus der Südoststeiermark!
Bleiben Sie gesund.

Prim. Dr. Bernd Zirm
und sein Team

© Parktherme Bad Radkersburg/Harald Eisenmenger