Magnesium im Bad



Ein warmes Bad nach einem langen Tag ist etwas schönes. Es bietet eine Auszeit im Alltag und entspannt die Sinne. Haben Sie schon einmal die wohltuende Wirkung von Magnesium im Bad erlebt? Diese einfache Ergänzung zu Ihrem Schaumbad kann einen großen Unterschied für Sie machen. Magnesium unterstützt nämlich verschiedene Körperfunktionen. Beispielsweise trägt Magnesium zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, sowie zu einer normalen Muskelfunktion. In diesem Blog erfahren Sie mehr über die Vorteile von Magnesium-Bädern.

Vorteile von einem Magnesiumbad

Ein Magnesiumbad hat verschiedene positive Wirkungen. Das regelmäßige Baden mit Magnesiumflocken unterstützt Ihren ausgewogenen Magnesiumhaushalt und kann eine wohltuende Ergänzung Ihrer täglichen Erholung sein. Das Mineral trägt außerdem nachweislich zu verschiedenen wichtigen Funktionen in unserem Körper bei, wie zum Beispiel:

- Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- Zum Elektrolytgleichgewicht
- Zur normalen Muskelfunktion
- Zu einem normalen Energiestoffwechsel
- Zur Erhaltung normaler Knochen
- Zu einer normalen Funktion des Nervensystems

Beim Baden wird das Magnesium (transdermal) über das größte Organ des Menschens, die Haut, aufgenommen. Dies ist besonders praktisch für Menschen mit Verdauungsproblemen oder eingeschränkter Aufnahmefähigkeit. Außerdem punkten Magnesium-Bäder mit einer beruhigenden Wirkung aufgrund ihres Wellness Factors. **Regelmäßige Magnesiumbäder sind daher eine wertvolle Ergänzung in Ihrem Alltag.**

Welches Magnesium eignet sich für das Bad?

Für ein wirksames Magnesiumbad ist die richtige **Magnesiumform** entscheidend.

Magnesiumchlorid – häufig in Form von Flocken oder Kristallen erhältlich – eignet sich besonders gut für die Anwendung im Bad. Diese Verbindung wird über die Haut schnell und effizient aufgenommen und ist daher ideal für die äußerliche Anwendung geeignet. Hochreines Magnesiumchlorid, speziell für die transdermale Aufnahme entwickelt, bietet dabei die besten Voraussetzungen für eine effektive Magnesiumversorgung über die Haut.

So machen Sie Ihr eigenes Magnesiumbad zu Hause

Sie können sich ganz einfach Ihr persönliches Entspannungsritual schaffen. Folgen Sie einfach diesen Schritten:

1. **Badewanne füllen**

   Füllen Sie Ihre Badewanne mit warmem Wasser. Die ideale Temperatur liegt bei etwa 37 °C – warm genug, damit sich die Magnesiumkristalle gut auflösen.

2. **Magnesium hinzufügen**

   Geben Sie etwa 500 bis 1000 g Magnesiumchlorid-Kristalle ins Wasser. Das entspricht rund 6 bis 12 Messlöffeln – je nach Bedarf und gewünschter Intensität.

3. **Kristalle auflösen lassen**

   Rühren Sie das Wasser leicht um, bis sich die Kristalle vollständig aufgelöst haben.

4. **Entspannen**

   Genießen Sie das Bad für mindestens 20 Minuten – optimal sind 30 bis 45 Minuten, damit der Körper das Magnesium effektiv über die Haut aufnehmen kann.

5. **Nach dem Bad**

   Pflegen Sie Ihre Haut mit einer Feuchtigkeitscreme und trinken Sie ein Glas Wasser, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

Kein Vollbad? Ein Magnesium-Fußbad ist eine tolle Alternative

Nicht jeder hat die Möglichkeit oder Zeit für ein Vollbad – hier ist ein **Magnesium-Fußbad** eine praktische und dennoch wirksame Lösung. Es bietet viele der gleichen Vorteile wie ein Vollbad. Es ist ideal nach einem langen Tag oder nach einer harten Sporteinheit.

Für ein Fußbad benötigen Sie deutlich weniger Magnesium:

- Geben Sie ca. 125 bis 500 Gramm Magnesiumchlorid-Kristalle oder 1,5 Schaufeln von den Badekristallen in 4 bis 5 Liter warmes Wasser. Eine Wassertemperatur von 37°C ist ideal.
- Bleiben Sie mindestens 20 Minuten mit den Füßen im Bad, ideal sind 45 Minuten für eine effektive Aufnahme des Magnesiums.

Wichtig: Die Verwendung von Magnesium in einem elektrischen Fußbad kann Metallteile im Gerät angreifen. Eine Fußbadwanne aus Holz ist eine gute Alternative für Ihr entspannendes Fußbad.