

Warum Zechsals?

Zechsals ist rein, heilkräftig, wirkungsstark
Zechsals sorgt für Linderung und Entspannung bei:

- **Stress**
- **Rheumatischen Beschwerden**
- **Muskelschmerzen und Krämpfen (auch beim Restless-Legs-Syndrom)**
- **Erschöpfung und Schlaflosigkeit**
- **Hautproblemen (Psoriasis, Neurodermitis), Juckreiz und Schuppen**

Außerdem gibt es überzeugende Hinweise dafür, dass Zechsals auch bei Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Fibromyalgie und Depressionen wirkt.

Warum ist das so?

Der Wirkstoff Magnesiumchlorid gehört zusammen mit Sauerstoff und Wasser zu den drei elementaren Lebensbedürfnissen des Menschen. Magnesium ist an mehr als 350 Prozessen im menschlichen Organismus wirksam beteiligt.

Viele Menschen leiden an einem Magnesiummangel, ohne dass sie es merken. Der Grund dafür ist die stetige Abnahme des Magnesiumgehalts unserer Nahrungsmittel und unsere oft unausgewogene Ernährungsweise. Wer die oben genannten Beschwerden hat, braucht oft zusätzliches Magnesium. Dies gilt im Übrigen auch für Sportler, Schwangere und Frauen in den Wechseljahren.

Anwendung auf der Haut und orale Einnahme

a. Auf der Haut

Die schnellste und effektivste Möglichkeit der Magnesiumzufuhr ist die Anwendung auf der Haut. Das Magnesium aus unseren Badekristallen, Gel- und Hautpflegeprodukten und unserem Magnesiumöl gelangt so über die Zellzwischenräume, das sogenannte Interstitium, optimal und direkt in die Zellen, wo es gebraucht wird.

Tipp: Hochkonzentriertes Magnesiumöl kann ein Kribbeln auf der Haut verursachen. Diese Empfindung ist harmlos und geht meistens wieder vorbei. Versuchen Sie es einmal mit weniger Öl an einer anderen Stelle, wonach Sie die Menge schrittweise erhöhen.

b. Orale Einnahme

Unsere Zechsals-Produkte zur oralen Einnahme haben wir nach Auswertung vieler Studien sorgfältig ausgewählt. Wir haben uns für reines Magnesium in Pulverform entschieden. Die Einnahme ist einfach und Sie können es individuell dosieren. Aufgrund der hohen Reinheit braucht der Körper keine überflüssigen Füllmittel abzubauen. Das Pulver können Sie einfach einem Smoothie oder Joghurt begeben.

Hinweis: Bei oraler Anwendung von Magnesium kann es zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Im Allgemeinen ist Magnesiumbisglycinat besser verträglich

als Magnesiumcitrat. Bei der Anwendung auf der Haut tritt diese Nebenwirkung kaum auf.

Eine höhere Magnesiumkonzentration kann auf der Haut ein kribbelndes Gefühl hinterlassen. Dies ist harmlos und verschwindet von selbst. Tragen Sie es an einer anderen Stelle auf oder erhöhen Sie die Dosierung langsam.

Dosierung und Anwendung

Die Dosierung und Anwendung von Zechsall ist individuell und hängt vom Körpergewicht, von der Lebensführung und von den jeweiligen Beschwerden ab. Eine Überdosierung ist nicht zu erwarten, denn der Körper nimmt bei Sättigung einfach kein Magnesium mehr auf. Erfahrungsgemäß eignen sich für die tägliche Anwendung Füße, Achseln und Bauch am besten.

Anwendungsempfehlungen

Zechsallsport-Kombi Flocken & Gel: nach Bedarf

Wirksam bei Muskelkater, Verletzungen und Krämpfen. Zur optimalen Regeneration empfehlen sich zwei Fußbäder pro Woche. Tragen Sie das Gel nach Bedarf während des Sports oder danach auf.

MCM Gel: zwei Mal täglich

Sehr geeignet bei der Behandlung schmerzhafter Gelenke. Verschafft sofortige Linderung. Empfehlung: Zwei Mal täglich auf die Gelenke auftragen. Das Gel zieht schnell ein, abwaschen ist nicht notwendig.

Magnesiumöl: 15 bis 20 Sprühstöße täglich (die Sprühflasche enthält ca. 800 Sprühstöße)

Jeder Sprühstoß enthält 12,5 mg reines Magnesium. 15 bis 20 Sprühstöße decken die Hälfte des täglichen Magnesiumbedarfs. Nach der Auftragung mindestens 15 Minuten warten, anschließend bei Bedarf abspülen.

Magnesiumgel: nach Bedarf

Sehr geeignet bei Hautbeschwerden, begünstigt die Regeneration der Haut. Auch für Packungen anwendbar (19 % mehr Feuchtigkeit, 33 % geschmeidigere Haut). Mindestens 15 Minuten lang warten und anschließend mit Wasser abspülen.

Fußbad: 125 g Kristalle in etwa 4 Liter Wasser

Für ein Gefühl der totalen Entspannung, vor dem Einschlafen (schlaffördernd) und bei Hautbeschwerden. Effektive Ergänzung bei Magnesiummangel. Für die meisten Nutzer reicht eine Anwendung zwei Mal pro Woche aus.

Wohlfühl- oder Deluxe Bad: ein halbes bis 1 kg

Verleiht ein Gefühl der totalen Entspannung, als Magnesiumkur bei Psoriasis oder anderen Hautbeschwerden. Die mildeste Art, Magnesium zuzuführen.

Magnesiumcitrat: 1 bis 2 mal täglich 1 gestrichenen Teelöffel Magnesiumcitrat in Wasser oder Milchprodukt auflösen. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Ein gestrichener Teelöffel enthält 1,5 Gramm, was 220 mg Magnesium entspricht.

Magnesiumbisglycinat: 1 bis 2 mal täglich 1 gestrichenen Teelöffel Magnesiumbisglycinat in Wasser oder Fruchtsaft auflösen oder mit einem Milchprodukt mischen. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Ein gestrichener Teelöffel enthält 2 Gramm, was 200 mg Magnesium entspricht.

Darüber hinaus sind die **körperpflegeprodukte** für eine regelmäßige Anwendung geeignet, je nach persönlichem Bedarf.

Auch **Kinder** profitieren von einer Extraportion Magnesium, z.B. bei Unruhe, Verhaltensauffälligkeiten oder Schlafproblemen. Achten Sie jedoch auf eine niedrigere Dosierung, abhängig vom Alter. Im Wissenscenter auf der Zecksal-Webseite finden Sie weitere Informationen über Zecksal für Kinder.

In welchen Fällen sollte Zecksal nicht angewendet werden?

Nicht anwenden bei extrem niedrigem Puls und bei schweren Nierenerkrankungen. Wenn Sie Medikamente nehmen, sollten Sie nach der Medikamenteneinnahme eine halbe Stunde warten, bevor Sie Ihr Zecksal-Produkt anwenden.