

# Zechsal für Kinder

Brauchen Kinder mehr Magnesium?

Viele Kinder haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Magnesium kann zur Linderung von Wachstumsschmerzen beitragen und eine gesündere Haut, eine bessere Konzentrationsfähigkeit oder tieferen Schlaf bewirken.

Auch bei der Behandlung von Verhaltensstörungen, so etwa ADHS, bei Autismus oder Depressionen kann Zechsal unterstützend oder als natürliche Alternative zu den oft starken Medikamenten eingesetzt werden.

In verschiedenen klinischen Studien wurde die Verabreichung von Magnesium zur Behandlung von Verhaltensstörungen bei Kindern untersucht. Bei der Mehrzahl dieser Studien wurde außerdem Vitamin B6 gegeben. Alle Studien stellten eine positive Wirkung der zusätzlichen Versorgung fest. Nachdem die Zufuhr von Magnesium eingestellt worden war, kam es innerhalb einiger Wochen wieder zu einer Verschlimmerung der Symptome.

## Warum Zechsal-Magnesium?

Die natürlichen Zechsal-Produkte enthalten körpereigenes Magnesiumchlorid. Es kann über die Haut aufgenommen werden, belastet den Magen-Darm-Trakt nicht unnötig und zeichnet sich durch eine hohe Bioverfügbarkeit aus.

Bei oraler Verabreichung wird das eingenommene Magnesium bei Weitem nicht in vollem Umfang verwertet. Etwa 50 bis 70 % des Minerals werden sofort wieder ausgeschieden. Zudem kommt es bei der oralen Verabreichung bei Kindern besonders häufig zu Darmbeschwerden. Bei transdormaler Aufnahme - über die Haut - gelangt das Magnesium direkt in die Zellzwischenräume. Darmbeschwerden treten viel seltener auf und das Magnesium wird optimal vom Körper aufgenommen.

Andererseits kann das Magnesiumöl aufgrund seiner hohen Konzentration besonders bei Kindern unerwünschte Hautirritationen verursachen. Es hat sich in manchen Fällen bewährt, das Magnesiumöl mit Wasser zu verdünnen. Unverdünnt kann man das Öl auch auf die Fußsohlen aufbringen, weil die Haut dort weniger empfindlich ist. Für Kinder bieten sich Vollbäder oder Fußbäder mit Magnesiumkristallen an. Die Wirkung ist hervorragend und Kinder lieben die Bäder oft sehr. Die niedriger konzentrierte, sehr milde Body Cream ist für Kinder auch sehr gut geeignet.

## Dosierung und Anwendung

In der Regel geht man von einer Tagesdosis von mindestens 6 mg Magnesium pro Kilogramm Körpergewicht aus. Die amerikanische Lebensmittel- und Arzneimittelzulassungsbehörde FDA setzt sich dafür ein, diesen Wert in Amerika auf 8 bis 10 mg pro Kilogramm zu erhöhen. Man sollte beachten, dass der Magnesiumbedarf von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist und von der Ernährungsweise, der genetischen Veranlagung, dem Ausmaß an körperlicher Aktivität, Stress und anderen Faktoren abhängt. Die Gefahr einer Überdosierung besteht nicht, da überschüssiges Magnesium einfach vom Körper ausgeschieden

wird. Zechsal sollte bei schweren Nierenerkrankungen und bei sehr niedrigem Blutdruck nicht angewendet werden. Ansonsten gibt es keine wichtigen Gegenanzeigen.

Als Beispiel braucht ein gesundes Kind mit einem Körpergewicht von 30 kg in der Regel 180 mg Magnesium. Wir gehen davon aus, dass die Hälfte des Magnesiumbedarfs über die Ernährung gedeckt wird und halten in diesem Fall eine zusätzliche Zufuhr von 90 mg für sinnvoll. Rechnet man dies in Bezug auf die verschiedenen Altersgruppen um, ergeben sich folgende Empfehlungen:

### **Kinder im Alter von 0 bis 2 Jahren**

Zwei- bis dreimal pro Woche ein Vollbad (ca. 30 Liter Wasser) mit ungefähr 100 Gramm Magnesiumkristallen. An den anderen Tagen etwa 3 Fingerkuppen Body Cream einmassieren. Besonders geeignete Körperstellen dafür sind die Füße und der Bauch.

### **Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren**

Zwei- bis dreimal pro Woche ein Fußbad (3 Liter Wasser) mit ungefähr 40 Gramm Magnesiumkristallen oder zweimal pro Woche ein Vollbad (ca. 50 Liter Wasser) mit 150 bis 200 Gramm Magnesiumkristallen. An den anderen Tagen 4 bis 5 Fingerkuppen Body Cream einmassieren.

### **Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren**

Zwei- bis dreimal pro Woche ein Fußbad (3 Liter Wasser) mit ungefähr 50 Gramm Magnesiumkristallen oder ein Vollbad (ca. 50 Liter Wasser) mit 200 bis 250 Gramm Magnesiumkristallen. An den anderen Tagen Body Cream nach Belieben einmassieren oder vor dem Schlafengehen einige Sprühstöße Magnesiumöl auf die Fußsohlen geben.

### **Kinder im Alter von 13 bis 16 Jahren**

Die Dosierung bei Fußbädern allmählich auf 80 bis 100 Gramm Magnesiumkristalle und bei Vollbädern auf 500 Gramm erhöhen. Body Cream nach Belieben verwenden und 10 bis 12 Sprühstöße Magnesiumöl pro Tag aufbringen.

Ab einem Alter von 16 Jahren kann wie bei Erwachsenen dosiert werden.

*Hinweis: Eine einmal gewählte Dosierung mindestens drei Wochen beibehalten. Ist das Ergebnis nicht zufriedenstellend, sollte die Dosierung nach Wunsch erhöht oder vermindert werden. Auch die neue Dosierung sollte eine Zeit lang beibehalten werden, um zu testen, ob das Ergebnis den Erwartungen entspricht. Es ist nicht ratsam, die Magnesium-Behandlung abzubrechen oder unregelmäßig durchzuführen, weil der Körper das Magnesium nicht speichern kann.*