

Zechsal für Sportler

Was bewegt dich? Zechsallsport!

Ohne Magnesium kommst du nicht weit. Der Mineralstoff ist unverzichtbar für die Produktion von Energie, hält die Muskeln beweglich und sorgt für starke Knochen. Sportler leisten mehr und regenerieren schneller mit Magnesium.

Für alle, die sportlich aktiv sind, gibt es jetzt Zechsallsport. Hoch dosiert mit dem natürlichen Magnesiumchlorid aus der Zechsteinquelle und angereichert mit OptiMSM®.

Der wichtigste Wirkstoff in Zechsallsport – Magnesiumchlorid ($MgCl_2$) – stammt direkt aus der reinsten Quelle der Welt. Magnesiumchlorid ist Magnesium in der körpereigenen Form und wird über die Haut optimal aufgenommen. Die hohe Bioverfügbarkeit wird durch die Anreicherung mit OptiMSM® noch besser.

OptiMSM® aus dem amerikanischen Vancouver ist organischer Schwefel, so wie er in der Natur vorliegt. Bekannt ist er auch als “the world’s purest MSM”. OptiMSM® wirkt entzündungshemmend und unterstützt den Aufbau und die Regeneration von Sehnen und Gelenken.

Starke Muskeln und bewegliche Gelenke

Die ausreichende Deckung des Magnesiumbedarfs in Form einer konstanten und regelmäßigen Zufuhr unterstützt den Sportler bei der Vorbeugung von Muskel- und Gelenksverletzungen. Der in OptiMSM® enthaltene Schwefel fördert den Aufbau von Knorpel und Bindegewebe und ist daher für gesunde Sehnen und Gelenke unverzichtbar. Die kraftvolle Kombination aus Magnesium und MSM kann sogar bei hartnäckigen Verletzungen an der Achillessehne, dem Kniegelenk oder auch bei einem Wadenmuskelriss helfen und den Heilungsprozess beschleunigen.

Schnellere Erholung

Zechsallsport begünstigt die Regeneration der Muskeln nach hoher Beanspruchung. Magnesium beschleunigt den Abbau von Milchsäure und anderen Abfallstoffen. Das hinzugefügte MSM wirkt entzündungshemmend und fördert die Entsäuerung. Weil Zechsallsport sowohl präventiv vor als auch nach der sportlichen Aktivität angewendet wird, wirken sich Verletzungen weniger belastend aus und verläuft die Regeneration schneller.

Mehr Energie

Magnesium ist an vielen, mit den Muskelfunktionen zusammenhängenden Prozessen wirksam beteiligt, so etwa an der Sauerstoffaufnahme und der Produktion von Energie. ATP zum Beispiel, die wichtigste Energiequelle auf zellulärer Ebene, wird erst verfügbar, wenn es an ein Magnesium-Ion gebunden ist. OptiMSM® bewirkt insbesondere, dass Magnesium in die Zellen gelangt.

Bei einer erhöhten Zufuhr von frei verfügbarem Magnesium bleiben die Sauerstoffaufnahme und der Energieverbrauch länger konstant und es kommt nicht so schnell zu einer Übersäuerung.

Erste Hilfe bei Krämpfen

Sportler haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Durch starkes Schwitzen ist der Verbrauch hoch und geht viel Magnesium verloren. Magnesiummangel, der während der sportlichen Aktivität auftritt, verursacht Übersäuerung und Krämpfe. Dies lässt sich durch regelmäßiges Einreiben mit Sportgel wirksam vermeiden. Bei Muskelkrämpfen hilft es sofort!

Anwendung

Es empfiehlt sich, Fuß- oder Vollbäder und Sportgel kombiniert anzuwenden.

- Optimal sind zwei bis drei Fußbäder pro Woche. Dazu 125 Gramm Magnesium-Flakes und 10 Gramm MSM in ca. 4 Liter warmes Wasser geben. Badezeit: 20 Minuten.
- Nach hoher Beanspruchung ist ein Vollbad mit 500 Gramm Magnesium und 50 Gramm MSM ideal. Badezeit: 30 bis 45 Minuten.

An den anderen Tagen das Gel während oder nach dem Sport je nach Bedarf anwenden. Verletzungen mehrmals täglich behandeln oder das Gel für eine Packung verwenden (warm halten und mindestens 15 Minuten einwirken lassen).

Der persönliche Magnesiumbedarf ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. DNA-Struktur, Körpergewicht, Alter, Ernährung, Stress, Trainingsintensität und andere Faktoren spielen dabei eine beeinflussende Rolle.

Deine eigene Dosierung ermittelst du am besten, wenn du auf deinen Körper hörst und selbst die Wirkung von Zechsallsport erlebst!

Hinweis: Überschüssiges Magnesium wird auf natürliche Weise ausgeschieden.