ZECHSAL

Reines Magnesium

Gebrauch, Dosierung, häufig gestellte Fragen, Tipps

Die folgenden Seiten enthalten Informationen über die Dosierung und den Gebrauch von Zechsal-Produkten. Diese Informationen stammen aus der gängigen medizinisch-wissenschaftlichen Literatur über die Wirkung von Magnesium auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es handelt sich dabei um allgemeine Hinweise und keinesfalls um ärztliche Empfehlungen. Fragen Sie im Zweifelsfall oder bei anhaltenden Beschwerden bitte Ihren Arzt.

Magnesium und Gesundheit

Magnesium kommt in der Natur in verschiedenen Verbindungen vor. Der Körper des Menschen enthält durchschnittlich etwa 28 g Magnesium. In unserem Energiehaushalt spielt der Mineralstoff Magnesium eine wesentliche Rolle. Er ist an mehr als 325 Abläufen unseres Organismus beteiligt. Unser "Vorrat" an Magnesium muss fortlaufend ergänzt werden. Neuesten Erkenntnissen zufolge enthalten unsere modernen Nahrungsmittel zu wenig Magnesium zur Deckung des täglichen Bedarfs.

Eine ganze Reihe körperlicher Beschwerden, wie zum Beispiel Hautprobleme, Arthrose und Muskelschmerzen, aber auch Stress, Erschöpfung und Schlaflosigkeit, werden auf einen Magnesiummangel zurückgeführt.

Zechsal-Produkte

Zechsal-Produkte enthalten reines und hochkonzentriertes Magnesium. Dieses wird über die Haut vom Körper aufgenommen (transdermale Aufnahme). Dadurch gewährleisten unsere Produkte eine einfache und sehr sichere Magnesiumzufuhr.

Vor 250 Millionen Jahren kam es im Bereich des Äquators zu einer Verdampfung der Ozeane. Dazu gehörte auch das Zechsteinmeer. Die kristallisierten Minerale dieses Meeres lagern heute im Norden der Niederlande in der Nähe der Stadt Veendam in einer Tiefe von gut 1600 m, und zwar frei von Verunreinigungen durch Mensch und Umwelt. Hier wird das weltweit reinste Magnesiumchlorid gewonnen.

Produkte mit Magnesium aus dieser Quelle sind leicht am Gütesiegel **Zechstein Inside®** zu erkennen. Dieses Gütesiegel garantiert die Herkunft des Magnesiums aus der weltweit einzigartigen Quelle bei Veendam und die Qualität des wissenschaftlich festgelegten Abbauverfahrens. Alle Zechsal-Produkte tragen dieses Gütesiegel. Da Zechsal gleich in der Nähe des Abbauorts verpackt wird, kommt Ihnen die Kraft des Mineralstoffs aus dem Zechsteinmeer in aller Frische zugute.

Zechsal-Produkte entsprechen den Kosmetikrichtlinien der EU. Die Produkte sind zu 100 % naturbelassen und werden nicht an Tieren getestet.

Gebrauch und Dosierung

Zechsal wird direkt auf die Haut aufgetragen. Dadurch wird das Magnesium optimal vom Körper aufgenommen und gelangt dorthin, wo es benötigt wird, nämlich direkt in die Zellen.

Zechsal Magnesiumöl

Zechsal Magnesiumöl ist Magnesium in höchster Konzentration, das in Wasser gelöst in flüssiger Form angeboten wird. Magnesiumöl nennt man es wegen seiner glatten und öligen Konsistenz. Es wird sehr gut von der Haut aufgenommen. Daher können die Magnesiumionen ihre Wirkung nicht nur in den behandelten Bereichen, sondern auch im ganzen Körper entfalten.

<u>Anwendung</u>

- Linderung bei schmerzenden Muskeln und Gelenken
- Bei Schlaflosigkeit
- Für mehr Energie bei Erschöpfungszuständen
- Für starke Knochen und eine bessere Kalziumaufnahme
- Linderung von Kopfschmerzen und Migräne

<u>Dosierung bei Anwendung auf bestimmten Körperpartien</u>

Drei- bis fünfmal den Sprühkopf betätigen und das Öl beispielsweise zur Vorbeugung von Krämpfen auf die zu behandelnden Muskeln anbringen. Danach sanft verteilen und einmassieren. 5 bis 10 Minuten einwirken lassen. Danach kann das Magnesiumöl abgespült werden, notwendig ist das allerdings nicht. Wenn das Magnesiumöl nicht ganz aufgenommen wurde, kann in manchen Fällen ein weißlicher Rest übrig bleiben. Diese Reste sind völlig harmlos und können leicht entfernt werden. Bei der Anwendung kann es zu leichtem Kribbeln und Wärmeentwicklung kommen. Dies ist normal und ein Zeichen dafür, dass das Magnesium aufgenommen wird. Zur Gewöhnung die Haut erst befeuchten oder die Anzahl der Sprühstöße langsam erhöhen, bis die gewünschte Dosierung erreicht ist. Für eine optimale Wirkung sollte das Öl täglich angewendet werden, da der Körper des Menschen Magnesium nicht speichern kann.

<u>Dosierung bei allgemeiner Verwendung</u>

Bei jeder Anwendung auf bestimmten Körperpartien wird das Magnesium auch dem gesamten Körper zugeführt. Es ist besonders günstig, vor allem den Bauch und die

Haut unter den Achseln etwa vor dem Schlafengehen mit Magnesiumöl einzureiben. Auf die oben beschriebene Weise aufgetragen, sorgt die leichte Massage mit Magnesiumöl bei vielen Menschen für einen merklich besseren und tieferen Schlaf. Bitte beachten Sie, dass wir das Magnesiumöl auch als Sport Spray in einer praktischen Ausführung zum Mitnehmen anbieten. Dieses Spray eignet sich hervorragend zur Verwendung direkt vor oder nach sportlichen Aktivitäten. Zechsal Sport Spray verhindert das Auftreten von Krämpfen und sorgt für starke Muskeln und bewegliche Gelenke.

Zechsal Body Gel

Zechsal Body Gel besteht aus reinem, in Wasser gelöstem Magnesiumchlorid, dem 3 % eines natürlichen Geliermittels zugesetzt sind.

Aufgrund dieser einzigartigen Zusammensetzung wirkt das Gel reinigend und sorgt für eine glatte und sanfte Haut. Es wird sehr gut von der Haut aufgenommen. Daher können die Magnesiumionen ihre Wirkung nicht nur in den behandelten Bereichen, sondern auch im ganzen Körper entfalten. So kommt die Heilwirkung des Magnesiums dem ganzen Körper wohltuend zugute.

Bei Hautproblemen und Pilzinfektionen hat Zechsal wegen seiner natürlichen Zusammensetzung bekanntermaßen eine sehr positive Wirkung. Aufgrund der typischen Eigenschaften von Zechsal kommt es zu einer merklichen Verbesserung des Hautzustands.

<u>Anwendung</u>

- Behandlung von Hautproblemen
- Stimulierung der Hautverjüngung
- Entspannung, gegen Stress

<u>Dosierung und Gebrauch</u>

Den zu behandelnden Bereich mit einer fingerspitzengroßen Menge leicht einreiben. Am besten etwa 10 Minuten einziehen lassen und danach mit warmem Wasser abspülen. Die Anwendung täglich wiederholen. Das Gel eignet sich besonders zur Muskelmassage. Die zur Behandlung der betreffenden Körperpartie erforderliche Menge 15 bis 20 Minuten einmassieren. Anschließend mit warmem Wasser

abspülen. Die Massage darf täglich durchgeführt werden.
Eine Packung mit Zechsal Gel hat eine zweifache Wirkung. Zum einem wird die Haut gründlich gereinigt und erfrischt, zum anderen sorgt das aufgenommene Magnesium für eine wohltuende Entspannung. Auch für die Fußpflege zu Hause eignet sich eine Packung mit Zechsal Gel ganz hervorragend. Das Gel einreiben, für die Wärme ein Handtuch um die Füße wickeln und das Gel 15 bis 20 Minuten einwirken lassen.

Zechsal Body Peeling *(topic crystal gel)*

Zechsal Body Peeling besteht aus reinem Magnesiumchlorid, Wasser, 3 % natürlichem Geliermittel und Salzkristallen für das Peeling.
Genauso anwenden und dosieren wie das Body Gel. Das Peeling entfernt bei Gebrauch die abgestorbenen Hautzellen. Daher sollte bei empfindlicher Haut besser das Gel verwendet werden.

Zechsal Badekristalle

Zechsal Badekristalle bestehen aus reinem Magnesium in fester Form. In warmem Wasser lösen sich die Kristalle schnell auf. Die Magnesiumionen gelangen über die Haut in den ganzen Körper. Ein Bad mit Zechsal ist etwas ganz Besonderes.

Magnesium stimuliert die Verjüngung der Haut und entspannt Muskeln und Gelenke. Das Ergebnis ist eine glatte und sanfte Haut. Sie sind entspannt und haben neue Energie.

<u>Anwendung</u>

- Hautprobleme, Hautverjüngung
- Allgemeine Entspannung, gegen Stress
- Mehr Energie und Vitalität
- Besserer Schlaf

<u>Dosierung und Gebrauch</u>

Die Häufigkeit der Anwendung und die Dosierung hängen von der gewünschten Wirkung ab:

a. Kuranwendungen

Kuranwendungen mit Zechsal bei Schuppenflechte und Neurodermitis helfen in gut 70 % der Fälle. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass bei Kuranwendungen

mit einer Konzentration von 3 bis 4 % eine optimale Wirkung erzielt wird. Das sind 3,5 kg bei einem Vollbad von etwa 100 Litern. Ein optimales Ergebnis wird bei einer Kur von 8 Bädern in 4 Wochen erreicht. Unterstützend kann Zechsal Gel angewendet werden.

b. Wohlfühlbad
Einem wohltuenden Bad für Haut, Muskeln und Gelenke sollten ½ bis 1 kg Badekristalle zugegeben werden. Diese Dosierung wird ebenfalls zur Deckung des Magnesiumbedarfs empfohlen. Die Häufigkeit hängt von Ihrem persönlichen Bedarf ab.

c. Fußbad
Immer mehr Menschen entdecken die ausgezeichnete Pflegewirkung eines Zechsal Fußbads. Für 4 Liter Wasser brauchen Sie mindestens 125 g Kristalle. Regelmäßige Fußbäder sorgen für eine wirksame Aufnahme des Magnesiums. Der Stress des Tages fällt von Ihnen ab und Sie können wunderbar schlafen.

In allen Fällen beträgt die empfohlene Badetemperatur 37 °C. Ein Bad sollte mindestens 20 Minuten dauern. Nach dem Baden wird sich Ihre Haut angenehm und geschmeidig anfühlen.

Bitte achten Sie darauf, Ihren Vorrat immer trocken und gut verschlossen zu bewahren, da die Magnesiumkristalle sonst die Feuchtigkeit aus der Luft aufnehmen!

Häufig gestellte Fragen…

Warum ist die Anwendung auf der Haut besser als die orale Einnahme von Magnesiumpräparaten?
Bei der Aufnahme über die Haut gelangt Zechsal ohne Umwege direkt dorthin, wo es wirken soll, nämlich in die Zellen. Der Magen-Darm-Kanal wird nicht belastet. Das Risiko des Auftretens von Durchfällen, eine Nebenwirkung bei der oralen Einnahme von Magnesium-Präparaten, wird auf ein Minimum reduziert.
Der Wirkstoff wird vom Körper optimal aufgenommen (absorbiert) und nicht unnötig abgebaut. Daher ist für den gleichen Effekt eine geringere Menge erforderlich.

Muss Magnesium jeden Tag angewendet werden?
Die tägliche Anwendung ist deshalb so wichtig, weil Sie Ihren Magnesiumbedarf nur so decken können. Magnesiumöl und Magnesiumgel sollten daher täglich angewendet werden. Vollbäder und Fußbäder sollten am besten zwei- bis dreimal pro Woche genommen werden.

Kann man Zechsal-Magnesium überdosieren?
Die Antwort lautet schlichtweg "Nein". Überschüssiges Magnesium wird einfach von den Nieren ausgeschieden. Wenn Sie allerdings unter schweren Nierenstörungen leiden, sollten Sie keine Zechsal-Produkte verwenden.

Ich bekomme Medikamente für mein Herz. Darf ich Magnesiumöl verwenden?
Ja. Für die Gesundheit des Herzens ist Magnesium sehr wichtig. Es hilft dem Körper, die Muskeln zu entspannen und kontrolliert die Kalziumaufnahme. Magnesiumöl kann bei Diabetes, Asthma sowie bei Herz-, Gefäß- und Blutdruckproblemen ohne Bedenken verwendet werden. Es wird auch gegen Osteoporose und Stress problemlos eingesetzt.

Darf Magnesium zusammen mit anderen Medikamenten zugeführt werden?
Gegenanzeigen bei gleichzeitiger Einnahme anderer Medikamente sind nicht bekannt. Zechsal darf auch während der Schwangerschaft, von Kindern und gleichzeitig mit anderen Medikamenten angewendet werden. Beginnen Sie bei Ihrer Magnesiumbehandlung immer mit niedrigen Dosierungen.

Wenn ich Zechsal auftrage, fühle ich ein Kribbeln.
Dieses Kribbeln ist völlig harmlos, kann sich aber vielleicht etwas unangenehm anfühlen. Damit sich Ihre Haut an die Anwendung gewöhnt, verdünnen Sie das Gel oder Öl am besten erst mit etwas Wasser und erhöhen Sie dann langsam die Konzentration.

Hier noch einige Tipps

Mäßig aber regelmäßig

Obwohl Magnesium vom Organismus des Menschen ständig gebraucht wird, kann der Körper diesen Mineralstoff nicht wirksam speichern. Durch das Auftragen auf die Haut kann das Magnesium "mäßig aber regelmäßig" aufgenommen werden. Ein idealer Weg, Ihre Gesundheit zu erhalten. Die Anwendung sollte langsam aufgebaut werden. Empfehlenswert ist, jedes Mal nur eine kleine Menge aufzutragen und dies

nach einigen Stunden zu wiederholen. Testen Sie die Anwendung am besten an verschiedenen Stellen des Körpers.

Rasieren
Nach dem Rasieren von Gesicht oder Beinen sollte Magnesiumöl besser nicht sofort aufgetragen werden. Zwar hilft Magnesiumöl der Haut beim Heilungsprozess, bei sofortigem Auftragen nach der Rasur wird es jedoch zu Hautreizungen und Kribbeln kommen. Lassen Sie die Haut nach der Rasur mindestens eine halbe Stunde in Ruhe.

Auf die feuchte Haut auftragen
Nach einer warmen Dusche oder einem Bad sind die Poren geöffnet, so dass das Magnesium sehr leicht von der Haut aufgenommen werden kann. Durch das Auftragen auf die feuchte Haut wird eine dünne Barriere aufgebaut. Die absorbierte Menge ist dann zwar die gleiche, die Konzentration ist allerdings geringer und die Behandlung damit sanfter.

Verdünnen
Das Spray kann jederzeit verdünnt werden. Einfach die Hälfte der Sprayflasche in einen anderen Behälter abgießen und mit Mineralwasser auffüllen. Hinzufügen von Wasser vermindert allerdings die Haltbarkeit des Produkts. Sie müssen das Spray dann innerhalb von 4 bis 6 Monaten verbrauchen. Im Originalzustand sind übersättigte Magnesiumprodukte unbegrenzt haltbar.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden. Wir helfen Ihnen gern!

Zechsal
Transportweg 64
9645 KX Veendam, Niederlande
☎ 0031 598 626810
info@zechsal.eu
www.zechsal.eu

Bezugsquellen in Deutschland:

TAUSENDKRAUT
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT!

Tausendkraut GmbH
www.tausendkraut.com
info@tausendkraut.com
Tel.: 06274 9277282
Fax: 06274 9277284