Zechsal und Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft ist der Magnesiumbedarf überdurchschnittlich hoch. Zechsal-Produkte kommen daher vielen schwangeren Frauen zugute, und zwar nicht nur während, sondern auch noch nach der Schwangerschaft.

Gute Gründe für zusätzliches Magnesium

Bei nicht ausreichender Deckung des Magnesiumbedarfs ist das Risiko für das Auftreten von Schwangerschaftsbeschwerden hoch. Zu den typischen Beschwerden zählen ein harter Bauch, Muskelkrämpfe, ruhelose Beine, Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit. Nicht ungewöhnlich bei einem um 20 bis 40 % erhöhten Magnesiumbedarf!

Studien haben ergeben, dass Frauen mit ausreichender Magnesiumzufuhr ein geringeres Risiko für Schwangerschaftsvergiftung haben. Außerdem liegen Hinweise vor, dass Magnesium eine Rolle bei der Vermeidung von Fehlgeburten spielt und dass Babys, deren Mütter zusätzliches Magnesium zu sich genommen haben, mit einem höheren Geburtsgewicht zur Welt kommen.

Bei manchen Frauen entwickelt sich nach der Schwangerschaft eine postnatale Depression. Mögliche Ursachen dafür sind psychosoziale Faktoren, Schilddrüsenstörungen oder hormonelle Veränderungen nach der Geburt. Der Vitamin- und Mineralstoffhaushalt kann dadurch erheblich aus dem Gleichgewicht geraten. Und so kommt Magnesium mit seiner zentralen Steuerungsfunktion wieder ins Spiel. Bei Frauen, die sich bereits während der Schwangerschaft um einen ausgewogenen Magnesiumhaushalt kümmern, besteht nämlich ein geringeres Risiko für eine postnatale Depression.

Warum Zechsal-Magnesium?

Zechsal-Produkte sind vollkommen natürlich und zeichnen sich durch einen hohen Magnesiumgehalt aus. Die Anwendung auf der Haut hat im Vergleich zur Einnahme von Tabletten mehrere Vorteile:

- hohe Bioverfügbarkeit
- ohne chemische Stoffe oder Füllmittel
- geringeres Risiko für Magen- und Darmbeschwerden

Gebrauch und Dosierung

Gebrauch und Dosierung sind individuell unterschiedlich. Eine Überdosierung ist kaum möglich. Die empfohlenen Mengen beruhen auf Durchschnittswerten und gehen von der empfohlenen Tagesdosis (RDA) aus. Ihre eigene, individuelle Dosierung ermitteln Sie am besten, wenn Sie auf die Signale Ihres

Körpers hören. Sie können ruhig weniger als die unten angegebene Menge verwenden. Ab und zu dürfen Sie die Menge auch etwas überschreiten, denn kein Tag gleicht dem anderen.

Erster bis dritter Monat
Zweimal pro Woche ein Fußbad mit jeweils 125 Gramm Magnesiumkristallen. An den anderen Tagen 10 bis 15 Sprühstöße Magnesiumöl aufbringen. Je nach Bedarf Body Cream einmassieren. Eine Wohltat für die Haut!

Vierter bis sechster Monat
Dreimal pro Woche ein Fußbad. An den anderen Tagen etwa 15 Sprühstöße Magnesiumöl aufbringen. Je nach Bedarf Body Cream einmassieren.

Tipp: Die Body Cream entfaltet eine besonders angenehme Wirkung, wenn sie in den Bauch einmassiert wird. Die gespannte Haut wird geschmeidig und sanft. Und zusätzliches Magnesium ist in jedem Fall wünschenswert.

Siebter bis neunter Monat
Dreimal pro Woche ein Fußbad. An den anderen Tagen 15 bis 20 Sprühstöße Magnesiumöl aufbringen.
Je nach Bedarf Body Cream einmassieren.

Ein wenig zusätzliches Magnesiumöl hilft, wenn Muskelkrämpfe, Schlaflosigkeit oder ein harter Bauch dann immer noch für Beschwerden sorgen. Zur wohltuenden Tiefenentspannung nehmen Sie ab und zu ein Vollbad mit einem Kilo Magnesiumkristalle. Magnesiumöl lässt sich besonders gut auf den Bauch und die Füße aufbringen. Bei Wadenkrämpfen die betroffenen Partien einreiben.

Tipp: Planen Sie eine Wassergeburt? Geben Sie dann Magnesiumkristalle in das Wasser. Die Erfahrungen damit sind überaus positiv!

Nebenwirkungen?

Die Anwendung von Zechsal ist ohne Risiko. Nach der Einnahme von Medikamenten sollte man allerdings mit der Anwendung vorsorglich eine halbe Stunde warten. Auch bei sehr niedrigem Blutdruck oder langsamem Puls bitte mit Vorsicht anwenden. Magnesium wirkt nämlich in den meisten Fällen blutdrucksenkend.

Beim Auftragen von Magnesiumöl kann es vereinzelt zu einer unerwünschten Hautreaktion kommen. Oft verschwindet die Reaktion bei Fortsetzung der Anwendung von selbst. In einigen Fällen jedoch klingen die Beschwerden nicht ab. Bringen Sie das Öl dann an einer anderen Stelle auf oder verdünnen Sie es mit Wasser. Hilft das nicht, sollte Zechsal nur als Fuß- oder Vollbad oder die Body Cream verwendet werden.

Fragen?

Schreiben Sie uns eine Mail oder rufen Sie uns einfach an, wenn Sie noch Fragen haben. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder eine Hebamme.

Möchten Sie gern mehr wissen? Lesen Sie dann weiter auf www.zechsal.eu oder rufen Sie an unter +31 598 626 810. Wir geben Ihnen jederzeit gern weitere Auskünfte oder beantworten Ihre Fragen!