**Die tägliche Anwendung von Zechstein Magnesium Öl Spray**

Für die tägliche Dosis Magnesium wird Zechstein Magnesium Öl direkt auf die Haut gesprüht und leicht einmassiert. Normalerweise sprüht man 5 bis 20 Hübe morgens und abends auf die Haut je nach Konzentration der Lösung und Bedarf und reibt es dann sanft ein. Es hat sich herausgestellt, dass für den täglichen Gebrauch Arme und Schulterpartie am besten dafür geeignet sind. Es kann aber auch auf Oberschenkel, Unterschenkel oder Bauch aufgetragen werden. Auch das Auftragen in den Achseln hat sich bewährt. Hier wirkt Magnesium Öl gleichzeitig als Deodorant.
Wer zum ersten Mal Magnesium Öl anwendet, sollte zu Beginn niedrig dosieren und die Dosis langsam steigern, um die Haut daran zu gewöhnen. Anfangs kann es zu einem leichten Kribbel- oder Wärmegefühl an den eingeriebenen Stellen kommen. Das ist normal und ein Zeichen dafür, dass Magnesium in das Hautgewebe aufgenommen wird.
Hat jemand empfindliche Haut, kann die konzentrierte Magnesium-Lösung unangenehm auf der Haut sein. In diesen Fällen wird geraten, das Magnesium Öl Sensitive zu verwenden. Dabei reduziert sich aber der Magnesiumgehalt der Lösung auf die Hälfte. Deshalb müssen doppelt so viele Sprays aufgetragen werden, um die gleiche Menge an Magnesium zu bekommen.
Wenn das Magnesium Öl nach dem Eintrocknen auf der Haut als unangenehm empfunden wird, kann es einfach mit Wasser abgewaschen werden. Die Einwirkzeit sollte aber mindestens 5 bis 10 Minuten betragen.

**Dosierung, Anwendung und Magnesiumgehalt**

Die täglich empfohlene Dosis (RDA) von Magnesium:

Die offiziell empfohlene tägliche Menge (RDA = Recommended Dietary Allowances) für Magnesium liegt bei 400 mg. Die RDA-Richtlinien basieren auf Werten, die unbedingt notwendig sind, um einen Mangel zu verhindern. Diese empfohlenen Mengen sind aber nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht ausreichend für optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit, erst recht nicht für Sportler. Viele Experten fordern deshalb die Erhöhung des RDA für Magnesium auf 6 bis 8 mg pro Kilogramm Körpergewicht, was einer täglichen Dosis von 400 bis 900 mg reinem Magnesium entspricht, je nach Körpergewicht.

**Magnesium und Fettverbrennung**

Magnesium ist nicht nur für Hochleistungssportler wichtig. Wollen Sie im Fitnessstudio oder beim Joggen Fett abbauen, werden Sie dabei von Magnesium unterstützt. Es kurbelt die fettabbauenden Enzyme an und sorgt gleichzeitig dafür, dass Sie länger durchhalten.

**Magnesium ist wichtig für.....**

- gesunde Knochen und Zähne

- für Herz und Kreislauf

- bei Bluthochdruck

- für den Stoffwechsel

- bei Krämpfen von Muskulatur

**Magnesium und Stoffwechsel**

Jede chemische Reaktion in unserem Körper, von der Temperaturregelung bis zur Zellbildung hängt von Enzymen ab. Magnesium ist Aktivator und Bestandteil von über 300 Enzymen des Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsels und wird so zum wichtigsten Stoffwechselmanager unserer Zellen. Magnesium reguliert die Reizübertragung auf Muskeln und Nerven und gewährleistet damit das reibungslose Funktionieren unseres gesamten Muskelapparates.

**Magnesiummangel**

Wer braucht zusätzlich Magnesium?

Jeder - denn wir sind alle unterversorgt, was Magnesium betrifft. Bereits 2006 stellt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fest, dass die meisten Menschen weltweit an Magnesiummangel leiden.

Wie kommt es dazu, dass auch hierzulande die Menschen unter Magnesiummangel leiden, wo wir doch im Überfluss leben ?

Einerseits enthalten unsere Lebensmittel immer weniger Magnesium, anderseits benötigt unser Körper durch unsere gestresste Lebensführung und ungesunde Ernährungsweise immer mehr Magnesium. Die Folge davon ist ein chronischer Magnesiummangel, der sich durch die gesamte Weltbevölkerung zieht. Eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten kann ursächlich auf den Mangel an Magnesium zurückgeführt werden.

**Ein akuter Magnesiummangel äußert sich in**

 - Muskelzuckungen

 - Krämpfen

 - Herzrhythmusstörungen.

**Magnesiummangel durch Arzneimittel**Die Einnahme bestimmter Medikamente kann einen Magnesiummangel verursachen. Entwässerungstabletten, blutdrucksenkende Mittel wie ACE-Hemmer, Abführmittel oder herzstärkende Mittel wie Digitalis verringern massiv den Magnesiumspiegel im Körper. Andere Medikamente wie die Antibabypille, Insulin, Antibiotika oder Cortison werden ebenfalls in Verbindung mit Magnesiummangel gebracht.

**Magnesiummangel durch Alkoholgenuss**Alkohol fördert die Ausscheidung von Magnesium über die Niere. Beim chronischen Alkoholismus bzw. höherem Alkoholkonsum geht Magnesium sowohl über eine erhöhte Leber als auch Nierenausscheidung verloren.

**Vermehrter Magnesiumbedarf in der Schwangerschaft**Übelkeit, Krämpfe, Bluthochdruck oder zu früh einsetzende Wehen – alles das hängt mit Magnesiummangel und der daraus resultierenden Verspannung der glatten Muskulatur zusammen.