

# Salz auf unserer Haut

Jetzt kann man endlich die Sonne genießen. Doch auch der Sonnenschein hat seine **Tücken** und zu viel davon belastet die Haut. Schüssler-Salze sind geeignete Helfer, damit die Haut gut durch den Sommer kommt.



© Wavebreakmedia Ltd / Wavebreak Media / Thinkstock

**S**o schön und erholsam wir Sonnenlicht auch empfinden – ist die Haut zu viel Sonne ausgesetzt, altert sie schneller. Treten öfters Sonnenbrände auf, vergisst die Haut das nicht. Es sind Verletzungen, die mög-

lichst schnell heilen sollen – und das funktioniert mit Hilfe der Schüssler-Salben und -Salze. Was für Ihre Kundinnen und Kunden im Sommer besonders wichtig ist, habe ich Ihnen hier aufgelistet.

**Trocken und welk** Trockene Haut zeigt an, dass der Flüssigkeitshaushalt nicht in Ordnung ist. Dahinter kann eine Regulationsstörung der Hautbefeuchtung liegen. Ebenso kann ein trockenes Klima sowie viel Wind und Meeresluft die Haut übermäßig strapazieren. Oder der Haut fehlen wichtige Vitalstoffe wie Eisen, Zink, Kieselsäure und Vitamine (Vitamin B, E, Betacarotin) und Omega-3-Fettsäuren.

**Silicea – oft die richtige Wahl** Bei welk aussehender Haut empfehlen Sie Ihren Kunden am besten die Nr. 11 Silicea D6 (dreimal zwei Tabletten) und zusätzlich die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12. Bei vorwiegend trockener Haut ist die Nr. 8 Natrium chloratum D6 wichtig – sie gilt als Feuchtigkeitsregulator. Ist die Haut welk und faltig, sind die beiden Schüssler-Lotionen Nr. 1 Calcium fluoratum und Silicea besonders als Tages- und Nachtpflege geeignet. Steht die Trockenheit der Haut mehr im Vordergrund, hat sich die Nr. 8 Natrium chloratum D4-Salbe bewährt.

**Schnelle Hilfe** Beim Sonnenbrand mit Rötung und Spannung der Haut ist das beste Rezept das folgende: Die Salbe Nr. 3 Ferrum phosphoricum D4 wird mehrmals täglich gut auf die geröteten Stellen aufgetragen. Schnell tritt Schmerzlinderung ein und in vielen Fällen hat sich der Sonnenbrand zurückgebildet und die Haut hat sich nicht abgeschält. Je nach Lokalisation des Sonnenbrands kann die Salbe auch dick aufgetragen werden und die Stelle wird mit einem Gaze-Tuch abgedeckt. Bei Erythemen (Rötungen der Haut, Hitzeempfindlichkeit, Stressreaktionen der Haut), die besonders im Sommer auftreten, helfen die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und die Salbe Nr. 3.

**Wellness für die Haut** Bei strapazierter Haut habe ich in der Praxis gute Erfahrungen mit meiner Mineralstoffmaske gesammelt. Ihre Kundinnen werden Ihnen für diesen Tipp dankbar sein. Für die wöchentliche Maske wird Heilerde, das Schüssler-Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D3 und Nr. 11 Silicea D3 benötigt (jeweils 10 bis 15 Tabletten). Die Tabletten werden in einem Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen, dann mit einigen Esslöffeln Heilerde vermennt und mit lauwarmem Wasser zu einem Brei aufgeschwemmt. Dieser Brei wird auf die Haut aufgetragen, wobei Lippen und Augenregion frei bleiben. Das Ganze eintrocknen lassen und dann warm abwaschen. Danach wird die Salbe Silicea D4 oder die Silicea-Lotion als Hautpflege aufgetragen. ■

*Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor*

# 100% SCHMERZFREI ZU ENTFERNEN

## Hansaplast SILICONE SOFT

Die perfekte Kombination von zuverlässigem Halt und 100 % schmerzfreier Pflasterentfernung – Ihre Empfehlung für Kunden mit sensibler Haut:

- innovative Silikontechnologie
- bekannt aus Kliniken



### Herkömmliches Pflaster:

- zieht beim Entfernen an Haut und Härchen
- kann die obere Hautschicht beschädigen
- ist oft schmerzhaft zu entfernen

### Das neue SILICONE SOFT:

- lässt sich schmerzfrei entfernen
- zieht nicht an der Haut
- verletzt die Haut nicht zusätzlich

