

Haut gut, alles gut?

Unsere Haut leidet im Winter unter **Trockenheit**. Heizungsluft und Kälte draußen fordern sie jetzt besonders. Auch die reife Haut braucht in dieser Zeit besondere Pflege. Schüssler-Salze bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten.

Sonne und Wärme tun der Haut gut – vorausgesetzt, die Sonneneinstrahlung hat sich im Sommer in Grenzen gehalten. Weniger gut ist die kalte Jahreszeit: Kalter Wind, Nässe und trockene Raumluft reizen sie. Hinter trockener Haut kann eine Regulationsstörung der Hautbefeuchtung liegen. Auch ein Mangel an wichtigen Vitalstoffen kann der Grund sein. Dazu zählen Eisen, Kieselsäure und Vitamine (Vitamin B, E, Betacarotin, Biotin) sowie Öle

(Omega-3-Fettsäuren). Ebenso kann ein Estradiol-Mangel zu Hautbeschwerden führen.

Regulation Das ist kein Problem. Das wichtigste Schüssler-Salz ist die Nr. 8 Natrium chloratum D6. Es reguliert die Hautfeuchtigkeit (auch bei trockenen Lippen). Das bedeutet, trockene Haut erhält mehr Feuchtigkeit und fühlt sich so angenehmer an – und „schwitzige“ Haut wird weniger feucht. Das ist eines der Prinzipien der Schüssler-Salz-Therapie: Sie kön-

nen in beide Richtungen regulieren. Lassen Sie die Nr. 8 dreibis viermal täglich einnehmen und zusätzlich empfehlen Sie als Hautsalbe die Natrium chloratum D4-Salbe (zweimal täglich auftragen).

Für Haut, Haare, Nägel Die Nr. 11 Silicea D12 ist ebenfalls bei rauer und trockener Haut geeignet. Wie Sie wissen, gilt Silicea als das biochemische Kosmetikum schlechthin (es ist aber auch eines der wichtigsten Gelenksalze). Silizium ist nämlich nicht nur für die Haut von Vorteil, sondern auch für Haare und Nägel. Bei welk und trocken wirkender Haut empfehle ich: Nr. 11 Silicea D12/D6/D3 (lassen Sie nach jeder Packung die Potenz wechseln) und Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (für die Hautdurchblutung). Ist die Haut angespannt, hart und empfindlich, lassen Sie die beiden Salben Nr. 1 Calcium fluoratum D4 und Silicea D4 zusätzlich auftragen (eine morgens, eine abends, auch öfters, wenn erforderlich – die Lotionen sind ebenso geeignet). Bei extremer Trockenheit, auch bei altersbedingter empfindlicher Haut, bleiben Sie zunächst mit Ihrer Empfehlung bei der Salbe Nr. 8 und lassen diese mehrmals täglich anwenden. Sollte die Haut nicht so reagieren wie Sie oder Ihre Kunden sich das wünschen (bei Trockenheit, Emp-

findlichkeit der reifen Haut), dann empfehlen Sie die Nr. 13 Kalium arsenicosum D6, dreimal täglich eine Tablette.

Bewährte Kur Meine Hautkur hat sich in zahlreichen Fällen von jahreszeitlich bedingten Hautirritationen bewährt. Morgens die Salbe Nr. 11 Silicea D4 auftragen lassen, abends die Salbe Nr. 1 Calcium fluoratum D4. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen und Kunden, tagsüber je dreimal zwei Tabletten der Salze Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 (Hautregeneration, Epidermis) und Nr. 8 Natrium chloratum D6 einzunehmen. Damit tun Ihre Kunden viel für Hautschutz und Pflege, auch um das „Austrocknen“ der Haut zu verhindern.

Wohltuende Maske Wer bereit ist, zusätzlich der Haut etwas Gutes zu tun, dem empfehle ich diese Mineralstoffmaske. Benötigt wird Heilerde, die Salze Nr. 10 Natrium sulfuricum D3 und Nr. 11 Silicea D3 (je Salz 15 Tabletten). Die Tabletten werden in einem Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Dieses Pulver wird mit drei Esslöffeln Heilerde gemischt und mit Wasser zu einem Brei aufgeschlämmt. Dann wird dieser Brei auf die Haut aufgetragen, sodass er trocknen kann. Lippen und Augen werden dabei ausgespart. Nach dem Trocknen die Haut lauwarm abwaschen und Pflegesalbe Nr. 11 Silicea auftragen. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor



© petrunjeia / stock.adobe.com



Carvomin[®]

Verdauungstropfen

Ihre pflanzliche Hilfe bei Magen- und Darmbeschwerden

*Ihre Alternative
ohne Schöllkraut!*



- ist ein rein pflanzliches Arzneimittel:
Auszug aus einer Mischung von Angelikawurzeln,
Benediktenkraut und Pfefferminzblättern
- unterstützt die Verdauungsfunktion
- entlastet bei Blähungen, Völlegefühl und Krämpfen
- ist lactose- und glutenfrei



Carvomin[®] Verdauungstropfen, Flüssigkeit zum Einnehmen: Wirkst.: Auszug aus einer Mischung v. Angelikawurzeln, Benediktenkraut u. Pfefferminzblättern. **Zusammensetzung:** 20 ml (18,55 g) Flüssigkeit enthalten: 18,55 g Auszug (1:4,7-5,3) aus 3,71 g einer Mischung v. Angelikawurzeln, Benediktenkraut u. Pfefferminzblättern (1:3,3:3,3); Auszugsmittel: Ethanol 60 % (V/V). **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzl. Arzneimittel zur Unterstützung d. Verdauungsfunktion bei Erwachsenen ausschl. auf Grund langjähriger Anwendung. **Gegenanz:** Überempfindlichkeit gegen Angelikawurzeln, Benediktenkraut od. andere Korbblütler, Pfefferminzblätter, Menthol od. einen d. sonst. Bestand.; Schwangerschaft u. Stillzeit; Kinder unter 12 Jahren; hypersekretorischer Reizmagen, akute Gastritis. **Nebenw.:** Häufigkeit nicht bekannt: Allergische Reaktionen (auch Asthma, anaphylakt. Reaktionen); bei längerer UV-Bestrahlung Auftreten sonnenbrandartiger Hautentzündungen. **Warnhinw.:** Enthält 58 Vol.-% Alkohol. **Weitere Hinw.:** s. Fachinformation. Freiverkäuflich. **Stand:** 12/2017-1.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

