

Glatte, geschmeidige Haut, straffes Bindegewebe, volles Haar und feste Fingernägel? All das verbinden wir in der Regel mit Schönheit, Gesundheit und Vitalität. Manchen ist solch ein Aussehen gottgegeben, und die anderen können etwas dafür tun, sich diesem Ideal zumindest anzunähern. Damit meine ich die Menschen mit Neurodermitis, Schuppenflechte, Rosazea, Vitiligo und anderen chronischen Hauterkrankungen. Ihre Erbanlagen meinten es nicht ganz so gut mit ihnen – Grund genug, der dispositionierten Haut nur das Beste zu geben und sie von innen und außen zu pflegen und zu nähren.

### Was braucht die Haut, um fit und vital zu sein?

1. Eine gute Grundkonstitution, einen ausgeglichenen Energiehaushalt, hormonelles Gleichgewicht und (im Idealfall) gute Erbanlagen.

2. Wasser! Wer nicht ausreichend trinkt, trocknet aus, und das zeigt sich zuerst an unserer Haut. Empfehlenswert sind täglich 30 ml stilles Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

3. Eine positive Einstellung! Ja zum Leben, ja zu sich selbst, ja zum eigenen Körper und ja zur eigenen Haut. Wer seine Haut ständig ablehnt und nur widerwillig pflegt, dem wird die Haut auch nicht entgegenkommen. Tipp: Behandeln Sie Ihre Haut so, wie Sie Ihre Kinder behandeln (würden), dann tun Sie ihr automatisch Gutes.

4. Die Haut braucht ausreichend Schlaf und in der heutigen Zeit auch Entspannung, um sich zu regenerieren. Am Besten ist der Schlaf vor Mitternacht. Als Entspannungsverfahren eignen sich außerdem z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi und Yoga.

5. Angemessene Körper-/Hautpflege. Menschen mit chronischen Hauterkrankungen müssen hier mehr tun als die Hautgesunden. Mangelhafte Hautpflege kann unnötigerweise entzündliche Schübe verursachen.

6. Natürliches Sonnenlicht, Sauerstoff und Bewegung. Äußere Bewegung schafft auch innere Bewegung, z.B. die der Körpersäfte (Blut, Lymphe, Gewebs- und Zellflüssigkeit). Nur wenn die Haut gut durchblutet wird, wird sie optimal mit den lebensnotwendigen Bau- und Betriebsstoffen versorgt.

7. Gesunde Wohn- und Lebensbedingungen (frei von Schadstoffen, Wohn- und Umweltgiften). Ein Übermaß an giftigen Substanzen wird allzu gern vom Körper über die Haut nach



## Gesunde Haut durch Schüßler-Salze

außen abgegeben. Den Körper regelmäßig von allem Überflüssigen zu befreien, macht deshalb Sinn. Geeignet hierfür sind z.B. die Fastenkuren nach Buchinger. Wer hier sichtbare Erfolge auf der Haut erzielen will, sollte allerdings mehr als eine klassische Fastenwoche einplanen und sich in medizinische Betreuung (Heilpraktiker, Arzt, Fastenklinik) begeben.

8. Ein gesunder Darm. Darm- und Hautgesundheit stehen aus komplementärmedizinischer Sicht in einem engen Zusammenhang. Häufige Antibiotikagaben und schlechte Ernährung (denaturiert, zuckerreich, vitalstoffarm etc.) können der Darmgesundheit schaden.

Achten sie deshalb auf eine ausgewogene Ernährung. Bei entzündeter Haut eignet sich die Zone-Diät nach Barry Sears. Diese besteht zu 40% aus Kohlenhydraten, zu 30% aus Eiweiß und zu 30% aus guten Fetten (v. a. mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Fischöle) sowie viel Obst und Gemüse und macht nebenbei auch noch schlank.

Hilfreich ist auch die Formel Five a day (= fünf Mal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse, wobei das Verhältnis von Obst zu Gemüse zwei zu drei sein sollte). Wer sich so ernährt, führt dem Körper automatisch ausreichend basenbildende Nahrung zu, denn diese brauchen wir, um die täglich anfallenden sauren Stoffwechselprodukte zu neutralisieren. Tun wir das nicht, neigt unser Körper zu Übersäuerung, und wenn es nicht anders geht, muss die Haut mit den überschüssigen Säuren fertig werden.

9. Mikronährstoffe! Dazu gehört eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen (z.B. Vitamin-B-Komplex, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E usw.) und Mikromineralien, wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Zink. Diese liefern unserer Haut wichtige Bau- und Betriebsstoffe, und je besser die Hautzelle mit frei verfügbaren Mikromineralien (Elektrolyte/Zell- oder Lebenssalzen) versorgt wird, desto vitaler wird sie.

Wir können also eine Menge tun, um dem Traum von geschmeidiger, glatter Haut, vol-

lem Haar und festen Fingernägeln näher zu kommen. Besonders hilfreich dabei ist die Therapie mit Schüßler-Salzen. Diese liefern unserem Körper Mikromineralien, die so aufbereitet sind, dass sie von allen Körperzellen, also auch den Hautzellen, optimal aufgenommen werden können.

Mineralstoffe sind anorganische, für den Körper lebensnotwendige Stoffe. Sie besitzen im Körper mehrere Funktionen: Zum einen dienen sie dem Aufbau der Gewebe, wie z.B. unserer Haut. Zum anderen sorgen sie dafür, dass diese Gewebe auch richtig funktionieren (z.B. sorgen Kalium und Natrium für die richtige Spannung der Zellwände). Jeder Vorgang im

Körper benutzt, gebraucht oder verbraucht in irgendeiner Form Mineralstoffe. Wenn es an essenziellen Mineralstoffen fehlt, muss der Körper Einbußen in Kauf nehmen. Zuerst kommt es zu Befindlichkeitsstörungen, dann zu Betriebseinschränkungen ohne klaren klinischen Befund und schließlich zu Betriebsstörungen – Krankheit.

**Achtung: Mineralstoffräuber!** Gründe für Mineralstoffmangel gibt es viele. Womöglich sind wir schon im Mutterleib nicht ausreichend mit Mineralstoffen ausgestattet worden oder unsere ständig steigende Lebenserwartung sorgt dafür, dass unsere natürlichen Mineralstoffdepots einfach aufgebraucht wer-

den. Fehl- und Mangelernährung sind eine der Hauptursachen für unseren heutigen Mineralstoffmangel: Auch wenn wir wollen, unsere Ernährung gibt einfach nicht mehr her. Ausgelagte Böden sorgen für mineralstoffarme Lebensmittel. Auch elektromagnetische Belastungen (Elektromog, Erdstrahlen und Spiegelstrahlung) sind richtige Mineralstoffräuber. Halten wir uns lange und oft in künstlichen Spannungsfeldern auf, führt das in unserem Körper zu Anspannung und einem erhöhten Verbrauch an Mineralstoffen (v. a. Magnesium phosphoricum). Wenn dann noch psychisch-seelische Anspannung oder unser moderner Lifestyle-Stress unsere Substanz (die Mineralstoffdepots in unseren Zellen) angreifen, dann ist auf jeden Fall Handeln angesagt!

Achten Sie auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt. Idealerweise sollten Sie zu 80% basenbildende Nahrung zu sich nehmen, sprich Gemüse und Obst, und 20% säurebildende Nahrung. Das schaffen leider die wenigsten von uns, doch zu viel Säure im Körper ist der Mineralstoffräuber Nummer 1!

Sorgen Sie zumindest in Ihrem Schlafzimmer für ein strahlungsarmes Umfeld:

- Gegebenenfalls den Schlafplatz ändern
- Entfernen von Fernseher, Computer und Radiowecker aus dem Schlafzimmer
- Entfernen aller Spiegel im Schlafzimmer (Reflektion und Verstärkung jeder Strahlung)
- Rausdrehen der Stromsicherungen fürs Schlafzimmer nachts oder
- Installieren eines Netzfreischalters
- Entfernen aller elektrostatisch aufladenden Dinge (Kuscheltiere, Teppiche etc.)
- Entfernen von Metall (Bettrost, Federkernmatratze, Gardinenringe)

**Was Sie sonst noch tun können?** Reduzieren Sie Stress! Wer keine Entspannungsverfahren mag, kann zumindest für Ruhemomente sorgen und sich Orte der Kraft schaffen.

Lassen Sie kranke Zähne sanieren. Auch diese können ein Störfeld darstellen.

Und füllen Sie Ihre Defizite mithilfe von Schüßler-Salzen wieder auf!



## Welche Schüßler-Salze sind gut für die Haut?

### Calcium fluoratum Nr. 1 (D12) = Flussspat

**Funktionen des Salzes:** Wichtig für die Elastizität von verschiedenen Gewebeararten, gibt den Geweben Schutz, Elastizität, Spannung und Form.

**Vorkommen im Körper:** In den Körperhüllen (Zahnschmelz, Knochenhüllen, Aderwänden), Zellen der obersten Hautschicht (Epidermis), im elastischen Gewebe (Sehnen, Bänder).

**Mangelzeichen:** Schwielen, Schrunden, Hornhautbildung, Risse an den Händen und Lippen, vorzeitige Hautalterung, trockene und spröde Haare, Haarausfall, Haltungsschäden, Osteoporose, Überbeine, Bänderschwäche, verhärtete Narben und Sehnen, Verhärtung der Blutgefäße (Arteriosklerose), Krampfadern, Hämorrhoiden, Karies, durchsichtige Zahnschmelz, Augenlinsentrübung.

**Anwendungsgebiete:** Aufbau und Gesunderhaltung der Knochen, der Zähne, des Bindegewebes, von Muskeln, Sehnen, Gefäßen, der Augenlinse, der Nägel und der Haut.

### Kalium sulfuricum Nr. 6 (D6) = schwefelsaures Kalium

**Funktionen des Salzes:** Unentbehrlich für die Sauerstoffverwertung/-übertragung und somit wichtig für die Zellerneuerung, unterstützt die zellulären Ausscheidungs- und Entgiftungsvorgänge, bildet mit Calcium fluoratum die oberste Hautschicht, unterstützt an der Oberfläche der Haut die Bräunung.

**Vorkommen im Körper:** Bauchspeicheldrüse, Leber, Haut und Schleimhaut.

**Mangelzeichen:** Lufthunger, Beklemmungsgefühl, Herzklopfen, schleimige, eitrige, oft gelbliche oder ockerfarbene Absonderungen der Schleimhäute/Auswurf, Schleimrasseln in

den Bronchien, trockene Haut, Neurodermitis, Ekzeme, Hautabschuppungen (auf klebrigem Untergrund), Pigmentstörungen, Entzündungen, wandernde rheumatische Gelenkschmerzen und -entzündungen.

**Anwendungsgebiete:** Entzündliche Erkrankungen der Haut und Gelenke, hilfreich bei allen chronischen Erkrankungen, fördert den Stoffwechsel, die Entgiftung und die Leber.

### Natrium chloratum Nr. 8 (D6) = Kochsalz

**Funktionen des Salzes:** Regulation des Flüssigkeits- und des Wärmehaushalts, wichtig für den Stoffwechsel nicht durchbluteter Gewebe, Regulation des Säure-Basen-Haushalts, Entgiftung und Ausscheidung von Fremdstoffen und metallischen Giften, Bildung von Schleimstoff, wichtig für die Verdauungssäfte.

**Vorkommen im Körper:** Schleimhäute, v. a. Nasenschleimhaut, extrazelluläre Flüssigkeit (Blut, Lymphe), Knochen, Knorpel, Blut, Magen, Nieren, Augen.

**Mangelzeichen:** Trockene Haut, Augen, Schleimhäute, Kälteempfindlichkeit, Wasseransammlungen in den Geweben (Ödeme), Heuschnupfen, Fließschnupfen, Bindehautentzündung, Schleimhautkatarrhe, Geruchs- und Geschmacksverlust.

**Anwendungsgebiete:** Wo immer zu viel oder zu wenig Wasser im Körper ist, Regulation des Salz- und des Wasserhaushalts, Störungen der Schweißregulierung, viel oder wenig Durst, Störungen der Blasen- und der Nierenfunktion, Bandscheiben- und Knorpelschäden.

### Natrium phosphoricum Nr. 9 (D6) = phosphorsaures Natrium

**Funktionen des Salzes:** Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten, Entsäuerungsmittel wichtig für alle physiologischen Verbrennungsprozesse, stoffwechsellagernd.

**Vorkommen im Körper:** Lymphe, Gehirnzellen, Nerven, Muskeln, Blut, Bindegewebe, Magen.

**Mangelzeichen:** Pickel, Mitesser, fette oder spröde bzw. gespaltene Haare, fette oder fettarme Haut, Sodbrennen, Gicht, Rheumatismus, Störungen des Zucker- und des Fettstoffwechsels, Nierendruck.

**Anwendungsgebiete:** Bei Übersäuerung, um den Säure- und Fettstoffwechsel zu regulieren, Haut-, Gefäß- und Gelenkerkrankungen.

### Natrium sulfuricum Nr. 10 (D6) = schwefelsaures Natrium (Glaubersalz)

**Funktionen des Salzes:** Reguliert die Körperflüssigkeiten, Ausscheidung von allem Überflüssigen aus dem Körper heraus, Entschlackung und Entgiftung (Schadstoffe), Unterstützung der Blasen- und Nierentätigkeit.

**Vorkommen im Körper:** Leber, Galle, Dickdarm, Gewebeflüssigkeit.

**Mangelzeichen:** Unstillbarer Durst, Leber-Galle-Störungen, Darmerkrankungen, Verdauungsstörungen (stinkende Blähungen, Durchfall, Verstopfung), Gelenkerkrankungen, Rheuma, Gicht, Zerschlagenheitsgefühl in den Gliedern, Ödeme, geschwollene Füße oder Hände, Tränensäcke, Blasen- und Nierenerkrankungen, Hauterkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis, Pruritus [juckend-beißend]), Urticaria, Herpes, Sonnenallergie.

### Silicea Nr. 11 (D12) = Kieselsäure

**Funktionen des Salzes:** für schöne Haut, Haare und Nägel, stärkt das Bindegewebe (wichtig für die mechanische Festigkeit), Widerstandskraft, Leitfähigkeit der Nerven, Regulation der Schweißaktivität.

**Vorkommen im Körper:** Bindegewebe (Struktur, Haut [Oberhaut, Schleimhaut], Nerven, Haare, Nägel), in allen Zellen des Körpers.

**Mangelzeichen:** Erschlaffung des Bindegewebes (Faltenbildung, Brusterschlaffung), Gebärmutterensenkung, starke Schweißbildung, Hand- und Fußschweiß, Hautjucken ohne äußere Erscheinungen, frühe Faltenbildung, brüchige Haare, Nägel, Haarausfall, Schwangerschaftsstreifen, Risse im Gewebe, Gichtknoten, Gelenkablagerungen, Knirschen in den Finger- und Zehengelenken (schmerzhaft), Nierensteine, Nierengrieß, eitrige Wunden, Neigung zu Blutergüssen, Osteoporose.

**Anwendungsgebiete:** Straffung des Bindegewebes, für schöne Haut, Haare, Nägel, Regulation der Schweißbildung, Nervenstärkung, Anti-Aging-Effekt, bei Kindern zur Appetitsteigerung.

### Wie die Schüßler-Salze anwenden?

Die gängigste Anwendung für die Schüßler-Salze ist die innerliche Einnahme in Form von Tabletten. Bei Laktoseintoleranz können Sie auch auf Schüßler-Salze-Dilutionen (Tropfen) zurückgreifen.

Erwachsene nehmen zur Vorsorge 1 bis 3 Tabletten täglich, Säuglinge im ersten Lebensjahr

1/3 der Erwachsenenendosis, Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr 1/2 der Erwachsenenendosis und Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr 2/3 der Erwachsenenendosis.

Lassen Sie die Tabletten möglichst langsam im Mund zergehen, damit sie gut von der Mundschleimhaut aufgenommen werden können. Je süßer die Tablette schmeckt und je schneller der Mineralstoff aufgenommen wird, desto stärker wird das Lebenssalz von Ihrem Körper benötigt.

Schüßler-Salze werden in der Regel gut toleriert und können frei mit anderen therapeutischen Maßnahmen kombiniert werden.

### Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Bäder, Waschungen, Breis, Kompressen, Salben, Cremes und Gele. Verschiedene Hersteller haben hier entsprechende Produkte auf den Markt gebracht.

**Mein Tipp bei Juckreiz:** Verordnen Sie eine Heiße Sieben: Hierfür werden 7 bis 10 Tabletten Schüßler-Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum, D6) in heißem abgekochten Wasser aufgelöst. Nach dem Auflösen wird das

Ganze mit einem Plastiklöffel umgerührt. Dann kann die Heiße Sieben schluckweise getrunken oder gelöffelt werden. Wichtig ist dabei, jeden Schluck möglichst lange im Mund zu behalten.



Sonja Kohn

Heilpraktikerin und Kinesiologin, Dozentin an den Paracelsus Schulen, Freie Redakteurin, Mitglied AG Haut

hpsonjakohn@t-online.de

### Literaturempfehlungen

Thomas Feichtinger, Susana Niedan-Feichtinger, Julia Schulze-Kroening, Biochemie nach Dr. Schüßler bei Hauterkrankungen und Allergien, Haug-Verlag

Vistara H. Haiduk, Gesund durch Schüßler-Salze – Die 12 Lebenssalze für Körper, Geist und Seele, Knauer MensSana

Vistara H. Haiduk, Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler – Grundlagen, Materia medica, Haug-Verlag