

# Schön mit Schüßler-Salzen

Schönheit von innen und außen: Gesichtspflege	26
Glanz und Fülle: Haarpflege	30
Streichelart: Schutz und Pflege für die Haut	32
Top in Form: Hände, Füße, Nägel	45
Schlafen und schwitzen: Regeneration und Regulation	49







#### Tipp: Der Frische-Kick

*Stellen Sie Ihre persönliche Sprühlotion für morgens und abends her! Lösen Sie die Tabletten oder das Pulver der Mineralstoffmischungen für morgens und abends auf, bis der Milchzucker sich abgesetzt hat (evtl. durch einen Teefilter geben) und füllen Sie das Gemisch in eine Sprühflasche. Morgens und abends auf das gereinigte Gesicht aufgetragen, bringt die Mineralstoffmischung morgens den idealen Frische-Kick und abends die verdiente Entspannung für die Haut. Aufgrund der begrenzten Haltbarkeit von unkonservierten, wässrigen Lösungen (Verunreinigung mit Keimen) sollten Sie diese idealerweise vor Gebrauch frisch herstellen!*

## Schönheit von innen und außen: Gesichtspflege

Schönheit kommt von innen – dieser Ausspruch ist allgemein bekannt. Die Ausstrahlung und der Zustand unserer Haut sind Ausdruck unserer inneren Verfassung. Durch mangelhafte Ernährung und hektische Lebensweise entstehen häufig Defizite in der Versorgung des Körpers und damit auch in der Versorgung der Haut. Eine natürliche Schönheit bedarf der regelmäßigen Zufuhr mit den notwendigen Bau- und Betriebsstoffen. Eine ausgewogene vollwertige Ernährung bietet hierfür die Grundlage. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler haben wir die Chance, gezielt die notwendigen Betriebsstoffe zuzuführen, um (Betriebs-)Störungen zu vermeiden oder zu überwinden. Menschen, die sich gut versorgen, wirken frisch und gesund und strahlen damit eine natürliche Schönheit aus.

Unterstützend werden Schüßler-Salze auch äußerlich eingesetzt:

### Strahlendes Antlitz: Tages- und Nachtpflege

Die biochemischen Cremes werden zusätzlich zur Kosmetik angewendet, z. B. vor dem Auftragen der Tages- oder Nachtpflege. Hierzu wählen Sie entsprechend der Anwendungen Ihre biochemische Creme aus. Auch Mischungen sind möglich sowie Anwendungen in Form von Sprühlotionen, Masken und Kompressen.

Morgens:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum


**Tipp: Getönte Tagescreme**

Mischen Sie die biochemischen Mineralstoffcremes mit etwas Make-up an, so haben Sie eine Tagescreme, die pflegt und bräunt.

- Nr. 8 Natrium chloratum
- Abends:
- Nr. 2 Calcium phosphoricum
  - Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Für die Pflege der Gesichtshaut eignen sich sehr gut Mineralstoffkompressen und -masken. Sie können sich entsprechend der Beschreibungen eine eigene Zusammenstellung der Mineralstoffe mischen.

**Kompresse:** Für eine Kompresse nehmen Sie jeweils 12 Tabletten der ausgewählten Schüßler-Salze und lösen sie in einer kleinen Schüssel mit heißem (nicht kochendem) Wasser auf. Tränken Sie darin ein Baumwolltuch, das von der Größe her das Gesicht bedecken soll. Nach dem Auswringen legen Sie das Tuch ca. 5 Minuten auf die Gesichtshaut. Die Wärme unterstützt eine gute Durchblutung. Die warme, wässrige Mineralstofflösung dringt schnell in die Haut. Die Anwendung kann wiederholt werden.

**Maske:** Für eine Mineralstoffmaske wird die Tablettenanzahl so gewählt, dass die entsprechende Fläche der Haut ausreichend bedeckt werden kann. Nehmen Sie abgekochtes, abgekühltes Wasser und rühren die Mineralstoffe als Brei an. Der Brei sollte cremig, aber nicht flüssig sein. Tragen Sie ihn großzügig auf und lassen ihn ca. 10 Minuten einwirken. Wenn die Maske trocken und somit härter wird, können Sie sie mit reichlich Wasser abwaschen.



## Glanz und Fülle: Haarpflege

Mit einer ausgewogenen Ernährung bekommt Ihr Körper die notwendigen Nährstoffe, die auch die Haarwurzeln versorgen. Nur so können diese widerstandsfähiges Haar produzieren. Mangelzustände beeinflussen das Haarwachstum und die Qualität der Haare negativ. Eisenmangel kann sogar zu Haarausfall führen. Die Schüßler-Salze unterstützen Aufnahme und Verwertung der Mineralstoffe und können bei Störungen und Problemen der Kopfhaut und Haare wertvolle Hilfe bieten. Die Anwendung der Schüßler-Salze können Sie entsprechend Ihrem individuellen Bedarf abstimmen.

### Tipp

Biochemisches Haarwasser:

- Nr. 1 Calcium fluoratum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 6 Kalium sulfuricum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 11 Silicea

Zusätzlich bei fettigen Haaren:

- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 9 Natrium phosphoricum

Zusätzlich bei vorzeitig stark ergrautem Haar:

- Nr. 21 Zincum chloratum

*Lösen Sie in 50 ml abgekochtem, abgekühltem Wasser je 1–2 Tabletten von den Mineralstoffen auf. Der Milchzucker sollte sich absetzen. Evtl. nutzen Sie beim vorsichtigen Umschütten in eine Flasche (gibt es mit Tropfeinsatz in der Apotheke) einen Papierteefilter. Das fertige Haarwasser kann auf die Kopfhaut aufgetragen und einmassiert werden. Die angegebene Menge ist ausreichend für nur eine Anwendung, da die Lösung aus hygienischen Gründen am Tage der Herstellung aufgebraucht werden sollte.*

## Glänzendes Haar

Kräftiges Haar und seidiger Glanz sprechen für die Gesundheit der Haare. Das Haar verrät viel über Ihren Allgemeinzustand. Wesentlich für den Zustand der Haare ist die Pflege der Kopfhaut. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler können Sie sich selbst ein biochemisches Haarwasser zur Pflege der Kopfhaut herstellen.

## Bewährte Kombinationen für die Haarpflege

Probleme mit den Haaren können Hinweise auf bestimmte Mangelerscheinungen an Mineralstoffen geben. Neben der inneren

Anwendung und dem biochemischen Haarwasser können Sie Mineralstoffspülungen und -packungen für Ihre Kopfhaut nutzen. Dazu werden je Mittel 3–5 Tabletten aufgelöst und auf der Kopfhaut einmassiert. Die Einwirkungszeit beträgt 10–15 Minuten.



Mineralstoff nach Dr. Schüßler	
Dünne Haare	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 1 Calcium fluoratum</li> <li>● Nr. 3 Ferrum phosphoricum</li> <li>● Nr. 5 Kalium phosphoricum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> </ul>
Trockene Haare	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 5 Kalium phosphoricum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> <li>● Nr. 9 Natrium phosphoricum</li> </ul>
Fettige Haare	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 4 Kalium chloratum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> <li>● Nr. 9 Natrium phosphoricum</li> </ul>
Brüchige Haare	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 1 Calcium fluoratum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> <li>● Nr. 11 Silicea</li> </ul>
Weißer bzw. graue Haare	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 5 Kalium phosphoricum</li> <li>● Nr. 6 Kalium sulfuricum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> <li>● Nr. 21 Zincum chloratum</li> </ul>
Schuppige Kopfhaut	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 1 Calcium fluoratum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> </ul>
Haarausfall	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 3 Ferrum phosphoricum</li> <li>● Nr. 5 Kalium phosphoricum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> <li>● Nr. 11 Silicea</li> <li>● Nr. 21 Zincum chloratum</li> </ul>
Haare ohne Spannkraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nr. 1 Calcium fluoratum</li> <li>● Nr. 5 Kalium phosphoricum</li> <li>● Nr. 8 Natrium chloratum</li> <li>● Nr. 9 Natrium phosphoricum</li> </ul>



## Streichelart: Schutz und Pflege für die Haut

Die Haut umhüllt als größtes Organ des Körpers mit bis zu zwei Quadratmetern Fläche den ganzen Menschen. Rund 2,5 Milliarden Hautzellen schützen den Organismus vor Krankheitserregern, Austrocknung, Kälte und Hitze. Millionen Nervenzellen vermitteln Empfindungen. Über die Hautporen werden Säuren und Schadstoffe ausgeschieden. Ebenso werden Sauerstoff und Nährstoffe aufgenommen.

### Samtweiche Haut

Mineralstoffe sind wichtig für den Aufbau, den Erhalt und die Elastizität der Haut. Sie sind Voraussetzung für einen störungsfreien Ablauf aller Funktionen der Haut. Sie regulieren den pH-Wert der Haut, den Fettstoffwechsel und dienen als Säurepuffer. Sie steuern die Zelldurchlässigkeit und damit den Stoffwechsel der Zelle. Darüber hinaus sind sie Basis eines ausgewogenen Flüssigkeitshaushalts. Im Falle eines Mangels treten Störungen auf.

### Mineralstoffe für die Haut

Mineralstoff	Störung bei Mangel
Calcium	Schuppen, Falten, Trockenheit
Kalium	Nervenschäden, Energiemangel
Natrium	Pickel, Ödeme, Rötungen, Mitesser
Magnesium	Störungen der Reizweiterleitung, Energiemangel
Eisen	Trockenheit, Verklebungen

Die Haut ist sichtbares Zeichen von Vitalität und Wohlbefinden des Menschen und spiegelt den inneren Zustand des Individuums wieder. Ebenso lassen sich viele Krankheiten anhand des Hautbilds diagnostizieren.

Mangelt es der Haut an den notwendigen Mineralien, so wirkt sie beispielsweise grau, heilt schlecht, neigt zu Ausschlag, Ekzemen und Unreinheit. Insbesondere im Antlitz des Menschen zeigt sich der Mehrbedarf an Mineralstoffen beim Menschen. Es ist besser vegetativ versorgt als andere Hautbezirke, zudem allen äußeren Einflüssen ausgesetzt.

Mineralien müssen in der notwendigen Quantität über die Nahrung aufgenommen werden. Allerdings können schon geringe Defizite oder Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt zu Störungen und Zeichen (auf) der Haut führen. Hier setzen die Schüßler-Salze an.



## Schüßler-Salze für die Haut

Mit der inneren und äußeren Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler werden der Haut Betriebsstoffe zur Verfügung gestellt, die Störungen ausgleichen helfen. Die kosmetische, äußerliche Anwendung der Mineralstoffe unterstützt die innere Einnahme. Da unsere Haut auch Baustoffe und weitere Vitalstoffe benötigt, ist die Zufuhr von vollwertiger, möglichst biologischer, unbelasteter Nahrung, die unter anderem reich ist an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen voraussetzend für den gesunden Aufbau der Haut. Ebenso bedeutsam ist die tägliche Aufnahme einer ausreichenden Flüssigkeitsmenge. Im Durchschnitt sollte 1,5 Liter reines Wasser am Tag getrunken werden. Die individuell notwendige Menge variiert. Beispielsweise erhöht sich der Bedarf durch starkes Schwitzen.

### Tipps

*Pflegen Sie Ihre Haut mit einem Mineralstoffbad. Geben Sie je 12 Tabletten der Nummern 1, 4, 6, 8, 9, 11, 12 ins Badewasser. Die Badetemperatur sollte angenehm, aber auf keinen Fall heiß sein. Die Badezeit beträgt ca. 15 Minuten.*

## Wichtige Funktionsmittel für Aufbau und Versorgung der Oberhaut

- Nr. 1 Calcium fluoratum: Funktionsmittel der Keratinozyten
- Nr. 6 Kalium sulfuricum: Funktionsmittel der Melanozyten

Die Oberhaut wird auch Epidermis genannt und ist die oberste Hautschicht. Sie ist die äußerste Grenze zur Außenwelt. Ihre Dicke ist sehr variabel. Je nach Ort kann sie von 0,03–4 mm dick sein. Auch das Alter und das Geschlecht haben Einfluss auf die Dicke

