

● **Anti-Falten-Kur**

Ab Mitte 20 kann die Haut Feuchtigkeit nicht mehr so gut speichern, die Hautregeneration und die Zellneubildung verlangsamen sich zunehmend. Kleine Fältchen lassen sich mit folgender Schüßler-Kur sichtbar mildern – die Haut wirkt allgemein jugendlicher und straffer: Das **Schüßler-Salz Nr. 1** Calcium fluoratum D12 glättet und macht die Haut geschmeidiger, das **Salz Nr. 8** Natrium chloratum D6 versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und Silicea D12, das **Schüßler-Salz Nr. 11**, stabilisiert einen beanspruchten Teint. Für die Anti-Falten-Kur 3 Mal täglich von jedem Salz 2 Tabletten im Mund zergehen lassen. Die Salbe Nr. 1 (morgens) sowie die Salbe Nr. 11 (abends) wirken ebenfalls der Faltenbildung sanft entgegen. Die innere und äußere Anwendung ergänzen sich auch hier. Beim Eincremen bitte das Dekolleté nicht vergessen, denn gerade an dieser Stelle ist die Haut oftmals besonders dünn und empfindlich.

● **Trockene Haut**

Eine zarte, feine Haut zu haben, ist etwas Schönes. Doch oft ist sie auch sehr empfindlich und weniger elastisch – im Gegensatz zu fettiger Haut oder Mischhaut. Menschen mit trockener Haut bekommen eher Knitterfältchen sowie raue, schuppige Stellen. Auch Heizungsluft und wenig Bewegung an der frischen Luft sind nicht gerade gut für unsere Haut. Um den Stoffwechsel der Haut anzuregen und mehr Feuchtigkeit zu binden, eignet sich **Nr. 8** Natrium chloratum D6. 4 Wochen 3 Mal täglich je 2 bis 3 Tabletten im Mund zergehen lassen. Spröde und trockene Haut (Gesicht, Lippen, Körper) wird mit der Salbe Nr. 8 wieder glatt und geschmeidig.

● **„Problemzonen“**

Sie möchten etwas für Ihr Stütz- und Bindegewebe tun? Dann sollten Sie zur **Dr. Schüßler Lotio Nr. 1** Calcium fluoratum greifen. Sie festigt und reguliert, die Haut wird glatter und geschmeidiger. Empfehlenswert auch bei Dehnungsstreifen, z. B. nach einer Schwangerschaft, oder schlaffem Gewebe nach einer Schlankheitskur.

● **Cellulite & Co.**

Silicea ist im Körper an der Bildung von Kollagen beteiligt, das u. a. zur Stabilisierung des Bindegewebes nötig

ist. Dies ist sicherlich der Grund, warum Silicea als „Beauty-Stoff“ unter den Schüßler-Salzen gilt: Es baut die Struktur von Haut und Bindegewebe auf und wirkt glättend und straffend auf das Hautbild. Die **Dr. Schüßler Lotio Nr. 11** Silicea ist deshalb auch gut bei Cellulite geeignet.

Weitere Informationen

Kostenlose Broschüren zu den Schüßler-Salzen
www.schuessler.dhu.de
Tel.: 0721/4093-181
www.biochemie-online.de

Nina Ruge und Dr. Stefan Duve haben für den Ratgeber „Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“ eine Fülle an Material über gesunde und kranke Haut zusammengetragen.

Nina Ruge: Wieso entstehen Pickel eigentlich besonders in Stresssituationen oder kurz bevor die Periode einsetzt?

Dr. Stefan Duve: Dieser Zusammenhang ist gut erforscht. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol können ebenso wie Sexualhormone, die zyklusabhängig ausgeschüttet werden, Entzündungsprozesse an den Talgdrüsen fördern. Diese verfügen nämlich über Rezeptoren für die Hormone. Durch die Veränderung der Hormonsituation im Blut können diese Rezeptoren kurzfristig – meist nur zwei Tage pro Zyklus – empfindlicher werden für Testosteron und eine plötzliche hormonelle Ankurbelung der Talgproduktion bewirken. Deshalb schildern auch viele Patientinnen mit Akne oder perioraler Dermatitis (Kosmetik-Akne, d. Red.) eine Verschlechterung kurz vor oder während der Menstruation.

Nina Ruge: Ist Akne im Erwachsenenalter ein typisches Frauenproblem?

Dr. Stefan Duve: Sie ist bei Frauen häufiger. Es gibt aber auch Männer mit Akneproblemen, welche meist genetisch bedingt sind. Die sogenannte Öl-Akne kommt bei Mechanikern vor. Und durch die tägliche Rasur kann eine Art periorale Dermatitis entstehen. Dann siedeln sich Bakterien in der Haut an, die bei jeder Rasur von Talgdrüse zu Talgdrüse übertragen werden und zu Entzündungen führen. Hier ist es sehr wichtig, auf Sterilität bei der Rasur zu achten, meistens ist eine Trockenrasur ratsam.

Nina Ruge: Was halten Sie von der Volksweisheit „Die Haut ist der Spiegel der Seele“?

Dr. Stefan Duve: Die Psyche steuert etliche Hormone, die wiederum eindeutig das Hautbild beeinflussen – über die Aktivität der Talgdrüsen, die Schweißsekretion, die Entzündungsneigung, die Infektionsabwehr, um nur einige zu nennen. Ebenso wichtig ist allerdings die genetische Disposition. Der kann niemand entkommen. Aber auch Menschen in beruflichen oder privaten Stresssituationen haben oft schlechte Haut.

Nina Ruge: Haben Sie schnelle Heilungserfolge durch die seelische Entwicklung, vielleicht auch seelische Befreiung eines Patienten erlebt?

Dr. Stefan Duve: Sogenannte Spontanheilungen habe ich schon häufig erlebt. Die Haut ist ein sehr komplexes System, das durch Gene, Psyche, Umweltfaktoren, Hormone, Lebensstil beeinflusst wird. Oft lässt sich die Ursache einer Heilung gar nicht eindeutig zuordnen.

Auszug aus:
Nina Ruge & Dr. Stefan Duve
„Das Geheimnis gesunder und schöner Haut“
Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,90 €

