

# Fuß- & Nagelpflege



© Vitaly Valua / 123rf.com

**Hornhaut sowie trockene, empfindliche Haut** an Füßen und Händen sind zwar keine ernsthaften Beschwerden – sie stören aber unser Wohlbefinden und Schönheitsgefühl. Schüssler-Salze können hier helfen.

nicht trüben. Mit Ihrer Empfehlung für pflegende Salben liegen Sie stets richtig.

**Kleiner Exkurs** Dr. Schüssler hat zwar vorwiegend Krankheitsbeschreibungen in seinen Salz-Steckbriefen hinterlassen – doch schließt das die Pflege von Füßen, Händen und Nägeln nicht aus. Die Erfahrungen in der Praxis sind beachtenswert. Hier zunächst alles Wichtige im Überblick: Die Nr. 1 Calcium fluoratum-Salbe hilft bei übermäßiger Hornhaut sowie bei Nagelerkrankungen, wenn die Nägel aufquellen, verdicken und übermäßig hart werden. Ferrum phosphoricum (Salz und Salbe), die Nr. 3, ist angezeigt, wenn durch einen Eisenmangel bedingt Nagelwachstumsstörungen entstehen. Die Nr. 6 Kalium sulfuricum ist ebenfalls bei Störungen des Haar- und Nagelwachstums wirksam – sie lässt sich gut mit der Nr. 3 kombinieren. Das wichtigste Salz bei allen Haut- und Nagelbeschwerden indes ist die Nr. 11 Silicea. Dieses Salz gilt nicht umsonst als „biochemisches Kosmetikum“.

**Brüchige Nägel** An die Nr. 11 Silicea sollten Sie in Ihrem Beratungsgespräch auch bei brüchigen, schlecht wachsenden und krankhaften Finger- und Fußnägeln sowie Nagelpilzerkran-

kungen (zusammen mit Nr. 1 Calcium fluoratum) denken. Bei brüchigen Nägeln empfehle ich in der Praxis ein Salbenpflaster anzulegen, es wird zweimal täglich erneuert. Bei chronischer Nagelbrüchigkeit hat die Nr. 6 Kalium sulfuricum gute Dienste geleistet. Und bei Nagelmissbildungen sowie trockenen und brüchigen Nägeln ist die Nr. 13 Kalium arsenicosum eine gute Wahl.

**Hühneraugen** Auch bei Hühneraugen ist Silicea hilfreich – empfehlen Sie die Salbe Nr. 11. Mein Tipp: Fragen Sie Ihre Kundinnen und Kunden, ob ihre Hühneraugen eventuell durch eine weiße Kruste auffallen – dann kommt die Nr. 4 Kalium chloratum (und die Salbe Nr. 4) zum Einsatz. Ist eine gelbliche Kruste sichtbar, empfehlen Sie die Nr. 10 Natrium sulfuricum (Salz und Salbe) und bei sehr harter und fester Hühneraugenkruste ist die Nr. 1 Calcium fluoratum (Salz und Salbe) das richtige Salz. ■

*Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor*

**S**ie wird, vor allem an Händen und Füßen, im Alltag am stärksten strapaziert. Während den Händen meist die nötige Aufmerksamkeit gewidmet wird, erfahren die Füße oft nur eine stiefmütterliche Behandlung. Empfehlen Sie doch Ihren Kundinnen und Kunden

die Schüssler-Salben für die regelmäßige Pflege von Händen und Füßen. Wer möchte nicht gerne im Sommer seine Füße zeigen und stolz sein auf gesunde und makellose Haut? Und wenn Sandalen die Füße preisgeben, sollen Nagelwachstumsstörungen und Hornhaut den Blick auf sie schließlich



**Lesen Sie  
online weiter!  
Webcode: F5054**