

Für ein gutes Hautgefühl

Akne, Pickel und unreine Haut sind für Betroffene sehr belastend und sie sind schlecht zu verbergen, da sie besonders im Gesicht auftreten. Schüßler-Salze helfen, das Hautbild zu verbessern.

Hautleiden sind manchmal hartnäckig – zu viele Ursachen können an Pickeln und unreiner Haut beteiligt sein. Zum Beispiel hormonelle Probleme (oft Estradiolmangel, seltener Progesteronmangel oder zu viel Testosteron), Epstein-Barr-Virusinfektionen oder Nahrungsmittelintoleranzen – ebenso kann die Ernährung (zu viele Süßigkeiten) ein Grund für eine

„schlechte“ Haut sein. Manche der Betroffenen könnten aufgrund der Hautbeschwerden förmlich aus der Haut fahren, wenn nichts, aber auch gar nichts anschlägt. Schüßler-Salze haben schon vielen Menschen geholfen.

Nicht nur pubertäre Ursachen Hautpusteln, Pickel, Mitesser, entzündliche Rötungen mit Juckreiz und Brennen treten zwar vorwiegend in der Puber-

tät an Stirn, Brust, Nacken und Rücken auf – doch können sie auch im Klimakterium auftreten. In der Pubertät liegt die Ursache meist in hormonell gesteuerten Talgdrüsen-schüben, die zur Porenverstopfung führen. Nach der Pubertät kann, besonders bei Frauen, eine anhaltende Akne aber ebenso auf hormonelle Störungen hindeuten. Bei nicht pubertierenden Frauen und Männern kann die Ursache in Schadstoffbelastungen liegen (Umweltgifte) oder in Nahrungsmittelintoleranzen. Und natürlich können auch psychische Probleme, oft Trennungskonflikte, dazu führen.

Basics für die Haut Bei jeder Akne- und Pickelbehandlung ist Folgendes wichtig: Gesunde Vollwertkost mit frischem Gemüse und Salaten. Verzicht auf Süßigkeiten, ebenfalls Schweinefleisch und scharfe Gewürze wie Chili oder Pfeffer. Tägliche Hautreinigung mit nicht belastenden Bio-Gesichtswässern und pH-neutralen Waschsindets. Außerdem: Gesichtsdampfbäder mit Kamillenblüten, am besten zwei- bis dreimal wöchentlich. Zusätzlich sollten Sie Ihren Kunden eine wöchentliche Tonerde-Maske empfehlen.

Schüßler-Salze Bei eitrigen Pickeln/Pusteln an Stirn, Brust und Nacken: Nr. 11 Silicea D12 und Salbe Nr. 11 (über Nacht dünn auftragen); bei Akne mit fettiger Haut, bei Pubertätsakne und Mitessern: Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 im halbtäglichen Wechsel mit Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 (jeweils zwei- bis dreimal zwei Tabletten). Bei hartnäckiger Akne empfehlen Sie bitte Ihren Kundinnen und Kunden mein Akne-Schema: Morgens Nr. 18 Calcium sulfuratum D6, mittags Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6 (alternativ oder wenn dieses Schema nicht zum Erfolg führt, ist auch die Nr. 24 Arsenum jodatum D6 geeignet) und abends Nr. 13 Kalium arsenicosum D6 – jeweils ein bis zwei Tabletten für acht bis zwölf Wochen. Zusätzlich können Sie die Nr. 21 Zincum chloratum D6 geben – um immunstärkend auf den Körper einzuwirken. Bei fettiger Haut lassen Sie abends die Salbe Nr. 9 dünn auftragen.

Mikrobiom Sollte das alles nicht zum Erfolg führen, dann denken Sie bitte an das Darm-Mikrobiom. Bestehen bei Ihrem Kunden Stuhlunregelmäßigkeiten, Blähungen oder ist er obstipiert, liegt der Verdacht auf eine Darmflora-/Mikrobiomstörung vor. Manchmal bringen Prä- und Probiotika Erfolg. Sie sollten mindestens acht, besser noch zwölf Wochen gegeben werden. Mein Tipp: Lassen Sie Ihren Kundinnen und Kunden zusätzlich für vier Wochen zwei Tassen Blutreinigungstee täglich trinken. Dafür mischen Sie Ringelblumenblüten, Walnuss- und Birkenblätter zu gleichen Teilen. Mit heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. ■

*Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor*



© aylinn / iStock / Getty Images