

# Festigkeit von innen

Gibt es unter den Schüssler Salzen auch eines, mit dem man dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen kann? Ja, das gibt es! Das **Schüssler Salz Nr. 11 Silicea** – das Salz des Bindegewebes.

**F**ür den Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) war klar: Gerät der Mineralstoffhaushalt unserer Zellen aus der Balance, können sie ihre jeweiligen Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen. Für ihn war dies die Ursache einer Erkrankung. Er stellte zwölf Salze zusammen, mit denen die Zellkräfte je nach Bedarf gestärkt werden können. Auch wenn das Prinzip ein anderes ist, potenzierte er seine Wirkstoffe wie in der Homöopathie. Dadurch gelangen keine Überdosen in die Zellen, sondern es werden gezielte Impulse gesetzt, die die Selbstheilungskräfte aktivieren.

**Kieselsäure** ( $\text{SiO}_2 \cdot x \text{n H}_2\text{O}$ ) Sie ist für den Körper als Bestandteil des Bindegewebes unentbehrlich. Besondere Bedeutung hat sie für den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln. Sie gibt Halt und Festigkeit, zugleich

auch Elastizität und steigert die Widerstandskraft. Außerdem soll sie die Kollagensynthese anregen. Ein Mangel an Kieselsäure führt nach Dr. Schüssler dazu, dass das Bindegewebe seine Elastizität verliert und erschlafft. Dies zeigt sich an Knitter-

fältchen um die Augen, vor den Ohren und an vielen kleinen Falten im ganzen Gesicht. Bei Menschen mit Kieselsäuremangel wird die Haut zunehmend trocken und dünn, zudem heilen Wunden schlechter ab.

**Silicea** Die üblicherweise auf D12 potenzierte Kieselsäure wird als Schüssler Salz Nr. 11 Silicea zur Stärkung des Bindegewebes empfohlen. Sogar gegen Cellulite soll das Salz helfen.

Um nachhaltige Effekte zu bewirken, soll es als Kur – eventuell zusammen mit anderen geeigneten Schüssler Salzen – über drei bis acht Wochen eingenommen werden. Ergänzend werden Salben mit Schüssler-Salzen empfohlen, die ihre Wirkstoffe direkt an der gewünschten Stelle freisetzen. ■



© Art-Of-Photo / iStock / Getty Images

## VIER -WOCHE-KUR FÜR GLATTE HAUT, GLÄNZENDE HAARE UND FESTE NÄGEL

Vor dem Frühstück für die Haut fünf Tabletten Nr. 1 Calcium fluoratum (D12), vor dem Mittagessen für den Flüssigkeitshaushalt fünf Tabletten Nr. 8 Natrium chloratum (D6) und vor dem Abendessen für Haut, Bindegewebe, Haare und Fingernägel fünf Tabletten Nr. 11 Silicea (D12) einnehmen.

Die Tabletten langsam im Mund zergehen lassen, nicht zerkauen. Wichtig ist auch, über den Tag ausreichend zu trinken, idealerweise Wasser oder Kräutertee.

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion



# WIR SUCHEN SIE!

Als Jurymitglied haben Sie die Möglichkeit, für Markentests ausgewählt zu werden, kostenlos Produkte zu testen und darüber zu berichten.

**PTA**   
EXPERTENJURY

Online kostenlos anmelden unter [www.expertenjury.de](http://www.expertenjury.de)

Teilnahmebedingung ist, dass Sie einen pharmazeutischen Beruf ausüben.