

Mineralstoffe-Newsletter 2011-01

Schüßler-Salze im Winter

Der Winter stellt den Körper vor einige Herausforderungen: Trotz niedriger Temperaturen muss die Körperwärme aufrecht gehalten werden, durch den oftmaligen Wechsel zwischen geheizten Räumen und dem kalten Freien wird die Haut stark beansprucht und schließlich ist die kalte Jahreszeit auch die Hauptsaison für Erkältungen und grippale Infekte. Mit Schüßler-Salzen kann man den Körper jedoch sehr gut unterstützen und im Idealfall schon vorbeugend dafür sorgen, dass Probleme (Betriebsstörungen ist der Fachausdruck in der Biochemie nach Dr. Schüßler) möglichst erst gar nicht entstehen.

Wie kommt man besser mit der Kälte zurecht:

Die Nr. 8 ist für den Temperaturhaushalt im Körper verantwortlich. Dadurch wird in der kalten Jahreszeit natürlich sehr viel von diesem Mineralstoff verbraucht und es kommt leicht zu einem Mangel. Sehr gut erkennbar sind die Mangelanzeichen der Nr. 8 z.B. an tränenden Augen oder einer tropfenden Nase, wenn man in der Kälte ist. Spätestens, wenn man diese Anzeichen an sich bemerkt, im Idealfall jedoch schon vorbeugend im Winter ist es sinnvoll, die Nr. 8 einzunehmen (7-10 Stück täglich, mindestens 4-6 Wochen).

Der oftmalige Wechsel zwischen warm (geheizte Räume) und kalt (im Freien) erfordert von der Haut eine große Elastizitätsleistung. Um diese erbringen zu können, wird sehr viel von der Nr. 1 benötigt und es kommt leicht zu einem Mangel an diesem Mineralstoff. Deutlich erkennbare Mangelanzeichen der Nr. 1 sind raue Haut, besonders an den Händen, und raue Lippen. Hier ist die Einnahme der Nr. 1 (7-10 Stück täglich, mindestens 6 Wochen) zu empfehlen, wobei wie immer die vorbeugende Einnahme - bevor man die Mangelanzeichen bemerkt - ideal wäre. Sehr gut unterstützen kann man die innere Einnahme durch die äußere Anwendung: Bei rauen Lippen hilft sehr gut der *Lippenbalsam* bzw. die *Lippencreme*. Für raue Hände gibt es die *Hand&Nail-Handcreme*, als Kälteschutzcreme für das Gesicht (vor allem bei einem längeren Aufenthalt im Freien in der Kälte) die *Askinel Salbe*. Die Askinel-Salbe enthält jedoch keinen Sonnenschutzfaktor, bei Bedarf (z.B. beim Schi Fahren) ist zusätzlich ein Sonnenschutz erforderlich.

Erkältungen vorbeugen:

Das Immunsystem kann man sehr gut mit Schüßler-Salzen unterstützen. Eine bewährte Mischung dafür besteht aus folgenden Mineralstoffen: Nr. 3 (7 Stück täglich), Nr. 5 (7 Stück), Nr. 8 (7 Stück) und Nr. 21 (5 Stück). Die Mineralstoffe sollten mindestens zwei Monate lang eingenommen werden, damit man wirklich eine Verbesserung bemerkt.

Falls es einen trotzdem „erwischt“ und man erste Erkältungsanzeichen bei sich bemerkt, kann man mit folgender „Notfallmischung“ oft die Erkältung noch abfangen: 30 Stück von der Nr. 10 und 10 Stück von der Nr. 3. Bei Bedarf kann man die Mischung auch mehrmals täglich zu sich nehmen.

Zusätzlich hilfreich ist ein heißes (über Körpertemperatur) Fußbad mit einem Esslöffel *Base Care*. Dadurch ist es schon oft gelungen, einen drohenden grippalen Infekt im Keim zu ersticken. Auch das Fußbad kann man natürlich beliebig oft machen, man sollte sich dafür genug Zeit nehmen (mindestens eine halbe Stunde).

Alle erwähnten Produkte der äußeren Anwendung (in Kursivschrift geschrieben) sind Produkte der Adler Pharma und in jeder Apotheke erhältlich.

Mag. Sabine Drescher