

Mineralstoffe-Newsletter 2010-01

Schüßler-Salze und die Sonne

Kalendermäßig ist er schon da, der lang ersehnte Sommer. Wettermäßig ist es ja nach wie vor durchwachsen, umso mehr genießen wir jeden sonnigen Tag. Aber so schön es auch ist, in der Sonne spazieren zu gehen, Sport zu treiben oder zu baden – übermäßige Sonnenbestrahlung belastet den Körper stark und kann langfristig zu Hautschäden bis hin zu Hautkrebs führen.

Um diesen Problemen vorzubeugen, ist neben einem maßvollen Umgang mit der Sonne natürlich ein gutes Sonnenschutzmittel wichtig, aber auch mit Schüßler-Salzen kann man der Haut helfen, besser mit der Sonne zurecht zu kommen.

Längerfristige Vorsorge:

Ideal wäre es, bereits ein paar Wochen oder sogar Monate vor dem Sommer (bzw. Sommerurlaub) mit der Einnahme der Schüßler-Salze zu beginnen. Hierfür kommen mehrere Salze in Frage, die wichtigsten davon sind folgende:

Die Nr. 19 unterstützt die Bildung der Hautpigmente.

Um eine gleichmäßige Pigmentierung der Haut, sprich Bräune, zu fördern und dadurch einem Sonnenbrand vorzubeugen, hilft die Nr. 6 (bitte zur Nr. 6 die Nr. 10 in gleicher Anzahl dazunehmen, um einen ev. Schadstoffstau zu vermeiden).

Wer an einer Sonnenallergie leidet, sollte unbedingt schon einige Wochen vor dem Sommerurlaub mit der Nr. 10 beginnen.

Falls man nicht (oder nicht gut) schwitzen kann, wäre die Nr. 8 wichtig, um wieder ein „normales“ Schwitzen zu ermöglichen und einen Wärmestau zu verhindern.

Insbesondere bei Menschen, die die Sonne „schlecht vertragen“, ist auch noch die Nr. 3 zu empfehlen.

Aus dieser Auswahl kann sich jeder die für ihn passenden Mineralstoffe aussuchen, als Dosierung empfiehlt sich 5-7 Stück je Mineralstoff pro Tag. Wem die Menge für sich zuviel erscheint, der kann die Tagesdosis auch auf 2 oder 3 Tage aufteilen. Es ist individuell stark unterschiedlich, wie viele Mineralstoffe man benötigt, um eine möglichst gute Wirkung zu erzielen, im allgemeinen spürt man selbst am besten, wie viele von den Mineralstoffen einem „gut tun“.

Vor, während und nach dem Aufenthalt in der Sonne:

Wer mit oben genannten Mineralstoffen die Haut auf die Saisonsaison vorbereitet hat, wird feststellen, dass sie mit der Sonne deutlich besser zurecht kommt.

Natürlich sind trotzdem ein maßvoller Umgang mit der Sonne und ein gutes Sonnenschutzmittel wichtig.

Die oben genannten Mineralstoffe können natürlich weiter eingenommen werden, insbesondere bei einer Sonnenallergie ist es zu empfehlen, mit der Nr. 10 fortzufahren.

Zusätzlich kann die Haut mit dem „Pre und After Sun Gel“ von Adler Pharma unterstützt werden. Alternativ dazu kommt auch eine Cremegel-Mischung aus den Nummern 1, 3, 6 und 8 in Frage, bei Sonnenallergie unbedingt noch die Nr. 10 dazu nehmen.

Sollte man einmal doch zuviel Sonne erwischt haben, hilft das „Pre und After Sun Gel“ – mehrmals täglich aufgetragen – den Sonnenbrand schnell zu lindern.

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden