



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Viele Frauen möchten gezielt etwas für sich tun: Sie wünschen sich ein junges, frisches Aussehen, und das möglichst lange. Genau hier sind Schüßler-Salze erfolgreich. Die Mineralstoffe leisten sanfte Unterstützung – auf natürliche Weise. Denn Schönheit kommt von innen und fängt bei einer ausgewogenen Versorgung mit Mineralstoffen an. Sie sorgen dafür, dass der Organismus im Gleichgewicht bleibt: Die Haut ist samtig und weich, das Haar voll, kräftig und glänzend, die Nägel sind fest und glatt. Wenn sich doch ein Pickel zeigt oder Schuppen nerven, kann auch äußerlich behandelt werden: mit Masken, Kompressen, Cremes, Gels, Badezusätzen und anderen Anwendungen nach Schüßler. In diesem Buch haben die Autoren all ihr Wissen über Schüßler-Beauty zusammengefasst. Sie erklären, welche Schüßler-Salze jeweils am besten geeignet sind, was man mit Kompressen, Cremes und Gels erreichen kann und wie Basenbäder und Stoffwechseltees die Behandlung unterstützen. Dazu liefern sie zahlreiche Tipps aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz.

Autoren

Thomas Feichtinger ist in der Erwachsenenbildung und als Lebensberater tätig, er ist Vorsitzender der Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse sowie deren Ausbildungsleiter.

Susana Niedan-Feichtinger ist Apothekerin und Inhaberin der Adler Apotheke und der Adler Pharma®. Sie entwickelt spezielle eigene Produkte in der Heilweise nach Dr. Schüßler. Außerdem ist sie Referentin und Ausbilderin in der Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse und hält Seminare zum Thema.

Außerdem von den Autoren im Programm
Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen (17149)

Susana Niedan-Feichtinger /
Thomas Feichtinger

Schüßler-Beauty

Strahlend schön und gepflegt von Kopf bis Fuß

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

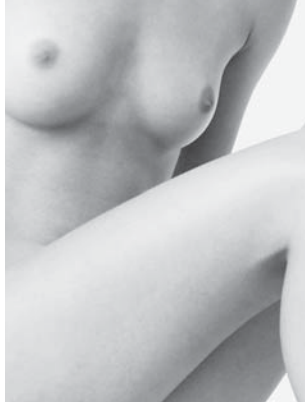
Vollständige, überarbeitete und aktualisierte Taschenbuchausgabe März 2013
© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Dieses Buch erschien bereits in anderer Ausstattung im Karl F. Haug Verlag in
MVS Medizinverlag Stuttgart GmbH & Co.KG, Stuttgart
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Corbis
Redaktion: Katharina Sporns-Schollmeyer
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17337-2

www.goldmann-verlag.de

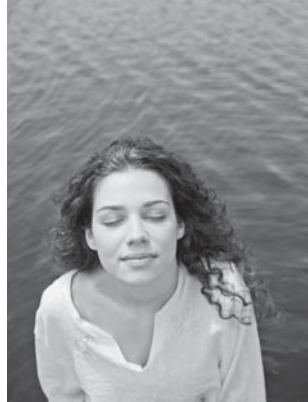


INHALT

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT	11
Bin ich schön?	12
Kosmetik und Gesundheit	13
Schönheit kommt von innen	15
Körpergerechte Stoffe – Betriebsstoffe – Mineralstoffe... ..	17
Zutaten, die guttun	20
Pflege macht schön	26
Altersgemäße Pflege	26
Schlafen Sie sich schön!	28
Schüßler äußerlich	31
Unsere Haut: Kontaktorgan zur Umwelt	31
Unterstützen Sie die Haut mit Schüßler-Salzen	32
Die äußere Anwendung	36



DIE HAUT	45
Alles Gute für Ihre Haut	46
Wasser und Fett	46
Fett ist lebenswichtig	48
Die einzelnen Hauttypen	49
Die Reinigung der Haut	58
Essen Sie sich schön!	58
Bewegung macht schön	61
DAS GESICHT	63
Spiegel der Seele	64
Die Antlitzanalyse	64
Die Gesichtereinigung	65
Die Gesichtsmassage	68
Welche Gesichtscreme ist geeignet?	70
Die Nachtcreme	74
Pigmentflecken im Gesicht	75



Cremergel für unreine Haut.....	77
Kompressen und Masken selbst herstellen.....	78
Weitere Anwendungsmöglichkeiten.....	84

KÖRPERPFLEGE..... 95

Pflege der Seele.....	96
Baden und Duschen.....	96
Sauna und Wellness.....	104
Bürstenmassage: Belebung der Haut.....	106
Die Pflege nach dem Bad.....	107
Bauch und Po.....	110
Hals und Dekolleté.....	115
Brust.....	120
Rücken.....	124
Hände.....	128
Rissige Hände.....	128
Beine und Füße.....	131




HAARPFLEGE	143
Das Beste für Ihr Haar	144
Eine haarige Angelegenheit	144
Problemhaare	148
Farbe im Haar	155
Die Kopfhaut	158
SONNENBRAUN	161
Braun ohne Reue	162
Die Sonnenstrahlung auf der Erde	162
Sonne auf unserer Haut	163
Der richtige Hautschutz	167
Zu Risiken und Nebenwirkungen	171
Pflege vor und nach dem Sonnenbad	175



MÄNNER	179
Der tolle Mann	180
Hautpflege für Männer	180
Pflege rund um den Sport	181
ANHANG	183
Hautpflege mit den Produkten der Adler Pharma	183
Entschlackung mit den Produkten der Adler Pharma ...	191
Anwendungsmöglichkeiten der Cremegels und Salben..	194
Glossar kosmetischer Fachbegriffe	198
Literatur	201
Register	202





**Natürliche
Schönheit**

BIN ICH SCHÖN?

Jede Zeit hatte und hat ihr Schönheitsideal. Immer schon strebten die Menschen danach, ihm zu entsprechen, indem sie der eigenen Schönheit »nachhalfen«. Dabei bestand stets eine gewisse Spannung zwischen der Auffassung von innerer und äußerer Schönheit.

Die Körper- und Schönheitspflege ist schon seit Jahrtausenden Bestandteil der menschlichen Kultur. So bemalten bereits in prähistorischer Zeit die Frauen ihre Gesichter mit roter Farbe, wie Funde in Alicante und Lascaux beweisen. Aber erst das alte

Ägypten kann man als Wiege der Kosmetik bezeichnen: Hier schminkten sich Frauen und Männer gleichermaßen Lippen und Wangen und zogen die Brauen nach, sie färbten sich die Augenlider mit Malachitpulver und die Haare mit Henna.

Die Unterscheidung zwischen Innerem und Äußerem des Menschen, wie es in unserer Zeit üblich ist, war der Antike fremd – so fremd wie eine strikte Trennung



zwischen Medizin und Kosmetik. So sind in den berühmten medizinischen Werken der griechischen und römischen Antike eine Reihe von kosmetischen Zubereitungen zu finden. In der Zeit des aufstrebenden christlichen Abendlandes mit der von der Kirche propagierten Leibfeindlichkeit hingegen führte die Kosmetik ein Schattendasein. Erst im 14. Jahrhundert trennten sich Kosmetik und Dermatologie, sodass es ab dem ausgehenden Mittelalter und der anschließenden Renaissance zu einer neuen Blütezeit der Kosmetik kommen konnte. Von da an entwickelte sie sich rasch weiter. Heute ist sie aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.

Kosmetik und Gesundheit

Der Zweck der Kosmetik liegt in der Pflege und Verschönerung des Menschen; seine Persönlichkeit zu verändern oder gar Alterungsprozesse aufzuheben, wird ihr jedoch nie gelingen. Kosmetik soll die Einmaligkeit jedes Menschen zur Geltung bringen, sodass seine wahre innere Schönheit zutage treten kann. Zudem steigert ein gepflegtes Äußeres Wohlbefinden und Selbstsicherheit und trägt auch zur Gesunderhaltung bei.

Heutzutage werden kosmetische Anwendungen immer mehr reglementiert und überprüft, um Schäden für die Gesundheit auszuschließen sowie Unverträglichkeiten und Hautreizungen zu vermeiden. Die kosmetischen Produkte müssen Verordnungen entsprechen und genau gekennzeichnet sein.

Damit wird es gerade für die Anwender immer wichtiger, sich schlau zu machen und mit der Frage zu befassen: Was will ich meiner Haut zumuten?

Achten Sie beim Kauf von Kosmetik auf Qualität und natürliche Inhaltsstoffe.

Dazu sind Sie übrigens nicht nur auf dem Gebiet der Kosmetik aufgerufen: Auch in der Ernährung, ja sogar in der Gesundheitspflege und Krankheitsvorsorge ist Information und Eigenverantwortung heute unumgänglich. Wenn Sie überlegen, wie sorgfältig Sie die Lebensmittel auswählen, die Sie und Ihre Familie zu sich nehmen wollen, dann liegt es nahe, dass Sie es mit den kosmetischen Mitteln ähnlich halten sollten. Viele Verbraucher sind vorsichtig geworden: Kosmetik hat heute im Normalfall kaum noch mit Natur zu tun, sondern ist weitgehend eine Sache der Technologie und Chemie. Vollmundige Werbeversprechen können nicht darüber hinwegtäuschen, dass bestimmte Inhaltsstoffe Allergien auslösen und andere unerwünschte Nebenwirkungen an der Tagesordnung sind.

So kommt es, dass immer mehr Frauen nach Alternativen suchen. Schließlich gab es schon seit den Anfängen eine Schönheitspflege, die den ganzen Menschen einband. Dabei spielten nicht nur einzelne Körperregionen, sondern vor allem die allgemeine Vitalität eine große Rolle. Denn sie spiegelt innere Spannkraft wider und Lebendigkeit, die nach außen einen strahlenden Menschen zeigt – einen Menschen mit natürlicher Schönheit.

Schönheit kommt von innen

Im Bemühen um eine ganzheitliche Schönheitspflege geht es immer darum, die Notwendigkeiten des ganzen Körpers zu berücksichtigen. Dabei kommt der Lebens- und Regenerationskraft des menschlichen Körpers eine besondere Bedeutung zu.

tipp DER
AUTORIN

Für mich ist ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens- und Wohlfühls unbedingt mit meiner inneren Kraft, meinem Schlafpensum, der inneren Ausgeglichenheit und meiner Gesundheit allgemein verbunden.

Aus meinem Verständnis heraus, besonders auch aus dem Blickwinkel der Biochemie nach Dr. Schüßler, ist es sinnvoll und erstrebenswert, Schönheit mit Unterstützung der notwendigen Betriebsstoffe von innen heraus zu erreichen. Eine Schönheitspflege mit Schüßler-Salzen enthält hoch verdünnte Mineralstoffverbindungen, die Dr. Schüßler im 19. Jahrhundert als Betriebsstoffe oder Funktionsmittel des menschlichen Organismus fand.

Werden Schüßler-Salze über längere Zeit eingenommen und die Speicher im Körper auf diese Weise aufgefüllt, so erkennt man das bald im Antlitz des Menschen: Es zeigt sich eine jugendliche Frische, und mit der Zeit verändert sich auch das Erscheinungsbild des Körpers insgesamt. Das wiederum



bringt eine ganz natürliche Schönheit mit sich. Eine Antlitzanalyse – die an sich ein wichtiges Instrument zum Erkennen des Mineralstoffmangels in der Schüßler-Heilweise darstellt – führt uns besonders deutlich etwaige Mängel an Betriebsstoffen vor Augen. Indem wir diese Mineralstofflücken schließen, haben wir eine echte Chance, Schönheit mit Wohlgefühl und Gesundheit zu vereinen.

Mit hoch verdünnten Mineralstoffen nach Dr. Schüßler füllen wir unsere Mineralstoffreserven im zellulären Bereich auf und können mittels einer gezielten Schüßler-Kosmetik natürliche Schönheit von innen und außen erzielen.

Körpergerechte Stoffe – Betriebsstoffe – Mineralstoffe

Durch unsere Lebensweise entstehen in unserem Körper häufig Mängel auf vielerlei Gebieten. Das Problem besteht darin, dass dem Körper häufig chemische, industriell erzeugte oder veränderte Stoffe zugeführt werden. Im Vergleich zu den natürlichen, physiologischen Stoffen bringen diese oft belastende, manchmal sogar nachteilige Wirkungen für den Körper mit sich.

Natürliche Kost, natürliche Kosmetik

Natürliche Grundstoffe sind meist auch physiologisch gut verträglich und belasten weder Ihre Haut noch Ihren Körper. Sie haben auch keine schädlichen Auswirkungen auf unsere Umwelt. Von Vitaminen weiß man, dass sie einen höheren physiologischen Wert haben, wenn sie aus natürlichen Quellen wie Obst und Gemüse gewonnen wurden, im Gegensatz zu den chemisch erzeugten.

Bedenken Sie, dass alles, was Sie auf Ihre Haut auftragen, auch in die Haut eindringt: Die Forschung geht davon aus, dass bis zu 60 Prozent davon in Ihren Blutkreislauf gelangen. Deswegen sollten Sie achtsam mit dem umgehen, was Sie auf Ihre Haut auftragen.

Über die Schüßler-Kosmetik werden der Haut viele nährenden Stoffe zugeführt, die sie, sofern ihr alle Betriebsstoffe zur

Verfügung stehen, besonders gut integrieren kann. Außerdem reguliert sie ihren Feuchtigkeitshaushalt, wenn sie mit dem entsprechenden Betriebsstoff (Nr. 8 Natrium chloratum) gut versorgt ist. Genauso verhält es sich mit dem Fettstoffhaushalt (Nr. 9 Natrium phosphoricum), mit der natürlichen Pigmentierung (Nr. 6 Kalium sulfuricum) und den anderen regulierbaren Prozessen in der Haut.

Der Bedarf des gesunden Körpers an Mineralstoffen wird natürlicherweise über eine vollwertige und gesunde Ernährung gedeckt. Vielfach sind daher die Bemühungen der Menschen, sich mit natürlichen, biologisch angebauten und verarbeiteten Nahrungsmitteln zu versorgen.

Es liegt auf der Hand, dass eine kosmetische Anwendung der Mineralstoffe eine Einnahme der Schüßler-Salze nicht ersetzen kann. Aus dem ganzheitlichen Ansatz heraus ist eine zusätzliche Einnahme der Schüßler-Mineralstoffe zu empfehlen; gleichzeitig sollten auch Vitamine, andere Vitalstoffe, ungesättigte Fettsäuren und Spurenelemente nicht vergessen werden.

Denn: Schönheit entsteht im Zusammenspiel von Körperpflege, natürlicher Ernährung und körperlicher Bewegung. All das hat seine Gewichtung und seinen Wert.

Die Regenerationsfähigkeit des Körpers

Stehen dem Organismus immer weniger Betriebsstoffe zur Verfügung, so leiden zuerst die nicht lebensnotwendigen Bereiche. Das wissen wir aus der Erfahrung, wenn die Haare an Glanz verlieren, die Nägel brüchig werden und die Haut sich in feine Runzeln legt oder gar Falten bildet.

Der menschliche Organismus ist ein ausgeklügeltes Speichersystem. Der Raubbau an der Gesundheit des Menschen durch ungesunde Ernährung oder Stress lässt Mineralstoffmängel entstehen, die sich erst dann bemerkbar machen, wenn die Speicherkapazität absinkt. Welche Mängel sich so unbemerkt aufgebaut haben, lässt sich besonders deutlich am Gesicht ablesen: Es wirkt fahl, blass, müde. Das ist jedoch nur die »Spitze des Eisbergs«.

Sind die Speicher so leer, dass sich »Betriebsstörungen«, sprich Krankheiten, einstellen, dann ist die schnelle Versorgung mit den fehlenden Mineralstoffen umso notwendiger. Der Organismus wird die Betriebsstoffe sofort für die Regeneration der belasteten Körperstellen einsetzen und gleichzeitig die Speicher auffüllen, soweit es möglich ist.

Gut aufgefüllte Mineralstoffspeicher sind der Garant für ein vitales Leben.

Wenn wir Schüßler-Mineralstoffe einnehmen, wird der Organismus entscheiden, wo die wichtigsten Mängel zuerst zu beheben oder zu bearbeiten sind. Kosmetische Probleme werden nicht so rasch bearbeitet, da sie nicht unmittelbar für den Betrieb des Körpers notwendig sind.

Anders wirkt die äußere Anwendung. Mit ihrer Hilfe kann gezielt von außen die entsprechende Problematik bearbeitet oder Pflege- und Schönheitskosmetik betrieben werden. Für einen dauerhaften Erfolg bleibt indes die innere Anwendung von großer Bedeutung und darf nicht vernachlässigt werden.

Denn nicht umsonst haben wir uns das Motto »Schönheit von innen« auf die Fahnen geschrieben.

Schönheitspflege im Jahresrhythmus

Schönheitspflege bedeutet auch, den jahreszeitlichen Rhythmus mit einzubeziehen. Wenn wir an die unterschiedlichen Lebensbedingungen von Winter und Sommer denken, dann leuchtet die Notwendigkeit ein, auch unsere Haut auf die verschiedenen Jahreszeiten einzustellen. Der Bedarf an den jeweiligen Mineralstoffen ändert sich schließlich mit den Jahreszeiten, je nach Temperatur, Beanspruchung durch Sonne, Regen, Wind und Schnee oder trockene, überheizte Räume.

Das Pflegebedürfnis unserer Haut ist auch von den verschiedenen Jahreszeiten beeinflusst.

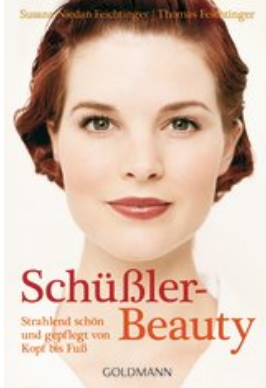
Zutaten, die guttun

Die Entwicklung der Kosmetik ist heute so weit fortgeschritten, dass sich angesichts der Vielzahl von deklarierten Inhaltsstoffen immer mehr die Frage aufwirft, ob Sie damit Ihrer Haut auch wirklich noch etwas Gutes tun. Als Apothekerin wollte ich Ihnen aus diesem Grund eine solide, auf hoch verdünnten Mineralstoffen basierende Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen an die Hand geben. Daher habe ich mir im Vorfeld genau überlegt, wie die Mineralstoffe möglichst effektiv als Hautpflege angewendet werden können. Tatsächlich beruht

die Wirksamkeit der so entwickelten kosmetischen Produkte zum überwiegenden Teil auf den enthaltenen, hoch verdünnten Mineralstoffen; die Salbengrundlagen, spezielle wertvolle pflanzliche Öle und Wachse, sind das Transportmittel für die Mineralstoffe und sollen deren Aufnahme in die Hautschichten erleichtern. Außerdem stellen sie den notwendigen Pflegeanteil dar.

- Einer dieser wichtigen Bestandteile ist **Jojobaöl**. Es ist ein Pressöl – eigentlich ein Wachs –, das aus nussartigen Samen gewonnen wird. Es wird nicht ranzig und hat Ähnlichkeit mit dem menschlichen Hauttalg. Darüber hinaus schützt es die Haut, bindet Feuchtigkeit und normalisiert den Hydrolipidmantel (die dünne, wasserhaltige Emulsion auf der Hautoberfläche) der trockenen, anspruchsvollen Haut.
- **Aloe vera** ist ein Gel, das aus dem wässrigen, farblosen Blattinneren der Aloe-Pflanze gewonnen wird. Es hat eine natürliche Lichtschutzwirkung, wirkt feuchtigkeitsspendend und -bindend, beruhigend, abschwellend, regenerierend, pflegend und schützend.
- **Avocadoöl** wird durch Pressen der entkernten, getrockneten Früchte gewonnen. Es schützt vor Austrocknung, pflegt die trockene, die anspruchsvolle und die empfindliche Haut und ist reich an ungesättigten Fettsäuren.
- **Sheabutter** zeichnet sich durch eine gute Rückfettung, ein gutes Wasserbindungsvermögen und einen hautglättenden Effekt aus.
- **Bienenwachs** ist ebenfalls ein Rohstoff von hohem Wert:

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thomas Feichtinger, Susana Niedan-Feichtinger

Schüßler-Beauty

Strahlend schön und gepflegt von Kopf bis Fuß

Taschenbuch, Broschur, ca. 230 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17337-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2013

Wahre Schönheit kommt von innen!

Welche Frau wünscht sich nicht ein junges, frisches Aussehen, und das möglichst lange und auf möglichst natürliche Weise? Genau hier sind Schüßler-Salze erfolgreich. Denn Schönheit fängt bei einer ausgewogenen Versorgung mit Mineralstoffen an. Zudem kann man Gesicht, Haut und Haar auch äußerlich mit Anwendungen nach Schüßler behandeln. In diesem Buch präsentieren die Autoren ihre Erkenntnisse aus jahrelanger, erfolgreicher Erfahrung mit Schüßler-Beauty.