

Heilerde

Heilerde ist ein Gemisch aus verschiedenen Mineralien, welches durch die Verwitterung von Gestein entstanden ist. Um sie für medizinische Zwecke nutzbar zu machen, wird sie gereinigt und meist bei einer Temperatur von etwa 130 Grad C gebrannt, um Keime abzutöten (sterilisieren). Sie ist nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt.

Jeder Lehm ist in der Zusammensetzung anders. Die hauptsächlichsten Bestandteile sind aber immer dieselben: Lehm enthält viel Kieselsäure (Silizium) und viele weitere Mineralien wie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Spurenelemente wie Kupfer, Eisen, Chrom, Selen, Titan, Zink, Zirkon... u.a.

Heilerde erhalten Sie in der Drogerie, im Reformhaus oder in der Apotheke. Andere Formen und Bezeichnungen sind Tonerde, Mineralerde oder Lehm oder aus Würenlos das AION-A.

Je nachdem, ob die Heilerde für einen warmen oder kalten Umschlag verwendet wird, unterscheidet sich die Wirkung ein wenig:

- Kalte Umschläge mit Heilerde dämpfen den Stoffwechsel, lindern Entzündungen und bewirken ein Zusammenziehen der Gefäße.
- Warme Anwendungen entspannen die Muskulatur und regen die Durchblutung an (bekannt auch als „Fangopackungen“, die als Wellness- oder Medizinbehandlung angeboten werden).

Innerliche Anwendung:

Der besonders fein gemahlene Lehm hat eine grosse Oberfläche an Mineralstoffen. So kann die Heilerde Gifte und Gase binden und Säuren puffern. Sie wird zur Darmsanierung, Entgiftung/ Entschlackung, bei verschiedenen Darmreizungen und zur Stabilisierung der Darmflora eingesetzt. Auch beim Fasten ist sie hilfreich: Sie beruhigt einen sauren Magen und lindert Sodbrennen, ähnlich wie man auch Natron dazu einsetzt. Sie hilft wirkungsvoll gegen Blähungen und Durchfall.

Die Heilerde wurde bereits in der Antike eingesetzt – Ägypter, Griechen, Römer kannten die heilkräftige Wirkung bestimmter Erden. Selbst viele Tierarten nehmen instinktiv Erde zu sich, um Nahrung verträglicher zu machen oder Säuren und Gifte im Verdauungstrakt zu neutralisieren/ zu binden.

Einnahme: 1-2 leicht gehäufte Teel. in einem Glas Wasser (200-300ml) gut aufrühren, sodass diese im Wasser ordentlich „herumwirbelt“ (der Lehm kann sich im Wasser nicht auflösen). Die rotierende Lösung am besten in einem Zuge austrinken. Mit einem 2. Glas Wasser nachspülen, damit die Reste der Heilerde zwischen den Zähnen nicht so knirschen. Die meisten Menschen gewöhnen sich schnell an den erdigen Geschmack – ansonsten gibt es auch Heilerde-Kapseln.

Äusserliche Anwendung:

Lehm entzieht dem Körper Hitze und Flüssigkeit, desinfiziert beseitigt schlechten Geruch, entfettet. Er wirkt auf verschiedene sich bei einer Entzündung ansammelnde Stoffe absorbierend, d.h. er bindet gasförmige Stoffe, Bakterien, Gifte, Fermente, und Fette an sich, in der er sie aufsaugt. Heilerde wirkt bei äusserlicher Anwendung abschwellend, beruhigend, austrocknend, antientzündlich. Lehm hemmt das Wachstum von Pilzkulturen wirkt gegen Juckreiz und Schmerz.

Indikationen sind:

- Abszesse, Furunkel (die nach aussen abgeleitet werden)
- Akne, unreine und fette Haut (als Schönheitmaske)

- Allergische Hautausschläge, Schuppenflechte, Neurodermitis
- Sonnenbrand, Insektenstiche
- Fingerumlauf
- Nasennebenhöhlenentzündungen (warm), Halsweh, Brustdrüsenentzündung
- Oberflächliche Venenentzündung, geschwollene/ entzündete Krampfadern
- Gelenkentzündung, -beschwerden, Rheuma, rheumatische Erkrankungen
- Arthrose
- Quetschungen, Prellungen, Verstauchung, Muskelverspannungen
- Sehnenscheidenentzündungen, Schleimbeutenentzündungen
- Hexenschuss, chronische Entzündungen an der Wirbelsäule
- Mumps (warm)
- Narben mit Verhärtungen (warm)

Zubereitung: Um Heilerde äußerlich anzuwenden, rührt man sie mit kaltem oder warmem Wasser zu einem dickflüssigen Brei. Auch ein heisser Kräuteraufguss kann dazu verwendet werden. Korrekterweise sind Spatel oder Löffel aus Holz, Ton, Glas oder Plastik (Metalllöffel sollen die Wirkung der Paste einschränken). Es gibt verschieden Zubereitungsmöglichkeiten:

1. Dieser wird entweder auf ein feuchtes Tuch aufgebracht, das dann auf die betroffene Hautstelle gelegt wird
2. oder er wird direkt auf die Haut gestrichen und mit einem trockenen Tuch abgedeckt.
3. Oder $\frac{1}{2}$ -1cm dick auf ein Gazetuch gestrichen, die Ränder darüber gelegt. Nun legst du die Kompresse so auf, dass zwischen Haut und Lehm nur eine feine Gazeschicht liegt.

Je mehr die Anwendung kühlen soll, umso dicker streichst du den Lehmbrei auf. In allen Fällen kann der Umschlag noch mit einem Woll- oder Zwischentuch umwickelt werden.

Ist die Behandlung dem Patienten angenehm, bleibt der Umschlag etwa $\frac{1}{2}$ - 2 h liegen (idealerweise bis die Heilerde eingetrocknet ist) und kann durchaus mehrmals am Tag wiederholt werden. Soll der Umschlag über Nacht bleiben, kann der Lehm auch mit kaltgepressten Pflanzenölen angerührt werden, so dass er bis zum Morgen feucht bleibt. Wird der Umschlag als unangenehm empfunden, sollte er sofort abgenommen werden.

Panaritium (Fingerumlauf): Zuerst wird der Finger in heissem Kräuterbad gebadet, z.B. Salbei, Kamille, Malve, Sanikel – damit eine Öffnung nach aussen entsteht. Danach wiederholt kalte Lehmumschläge machen.

Lehmwasserwickel: Lehmpulver zu einem dünnen Brei anrühren. Das Innentuch darin eintauchen, leicht auswringen. Um die entsprechende Körperstelle wickeln, das Zwischentuch darum legen, befestigen.

Trockene Anwendung von Lehm: Haut mit Lehmpulver einpudern, mit Tuch abdecken.

Kosmetik: Heilerde kommt auch kosmetisch zur Anwendung, zum Beispiel als Peeling, als Pflegemaske bei unreiner, fettiger Haut oder zur unterstützenden Behandlung von Cellulite. Paste 15-30 min. einwirken lassen.

Im Badewasser (50g auf ein Vollbad) pflegt Heilerde die Haut und versorgt sie mit wichtigen Mineralstoffen. Auch als Dusch- oder Haarwaschmittel ist Heilerde verwendbar. Einige Produkte zur äußeren Anwendung sind bereits in Pastenform in der Tube erhältlich.