

# Heilerde

## Das Allround-Talent

Bereits in der Antike  
wurde mit Erde geheilt.  
Heute werden ihre  
heilsamen Wirkungen  
wieder entdeckt  
Foto: Menschels Vitalresort



Heilerde ist so etwas wie ein Universalheilmittel. Sie hilft innerlich bei Sodbrennen, Reizdarm oder zur Entgiftung. Und äußerlich bei Akne, Insektenstichen oder Gelenkbeschwerden. Wie Heilerde wirkt und wie sie jeder nutzen kann



VON RUTH AUSCHRA

**D**as Wissen um die Wirksamkeit der Heilerde ist in der heutigen Schulmedizin weitgehend in Vergessenheit geraten. Zum Glück gibt es Ausnahmen, wie zum Beispiel in Bad Sobernheim. Dort kann man sich fast wie in früheren Zeiten in ein Lehmbad setzen und sich an der frischen Luft mit Schlamm einreiben. Heute allerdings unter der Aufsicht von Ärzten wie Dr. med. Matthias Menschel, der in Bad Sobernheim ein Kurhaus leitet.

Viele Patienten kommen speziell wegen der Lehmäder hierher. Es sind vor allem Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen. Die Wirksamkeit von äußerlich angewandter Heilerde konnte in mehreren Studien belegt werden: Arthrose-Schmerzen und Entzündungen gingen zurück. Aber auch bei Allergien, bei Infektanfälligkeit oder auffälligen Blutwerten (Cholesterin, Harnsäure) empfiehlt Dr. Menschel eine Lehmkur.

Im Sommer können die Patienten in flachen Gruben sitzen, die im Freien ausgehoben werden. Als ganzjährig nutzbare Alternative

bietet sich das Bad in der beheizten Halle an. Jeder Patient hat sein eigenes Lehmbad, das er für die Dauer seiner Kur ein- oder zweimal täglich nutzt.

Die Lehmbadewannen werden immer wieder mit frischem Lehm nachgefüllt, der aus der hauseigenen Lehmgrube stammt. Damit der trockene Lehm Badequalität bekommt, muss er mit Brunnenwasser zu einem Lehmbrei eingeschlämmt werden. Beine, Gesäß, Leib und Unterarme sitzen dann im Lehm, der Oberkörper bleibt frei.

So ein Lehmbad ist nicht zu verwechseln mit heißen Fango-Packungen. Die Temperatur des Lehms liegt mit 28 Grad C deutlich unter der Körperwärme. Trotzdem frieren die meisten Patienten nicht, wie Dr. Menschel berichtet. Das hat einen physikalischen Grund: Lehm ist nämlich ein schlechter Wärmeleiter. Oder positiv ausgedrückt: Lehm ist ein guter Isolator, er entzieht dem Körper also nur wenig Wärme.

Nach etwa einer halben bis ganzen Stunde ist es Zeit, die Lehmwanne wieder zu ver-

lassen. Das fällt manchen Menschen allerdings gar nicht so leicht. Man braucht tatsächlich etwas Kraft und Körperbeherrschung, um hochzukommen. „Eine gewisse Mobilität ist Voraussetzung“, gibt Dr. Menschel offen zu. Wer nicht beweglich genug ist, der sollte eventuell auf das Bad verzichten und stattdessen Packungen bevorzugen. Diese kann man sich übrigens für einzelne Gelenke oder den Rücken auch selbst herstellen.

Nach dem Bad wird der Lehm vom Körper geschabt. Man lässt die Reste antrocknen und rubbelt sie ab – ein perfektes Peeling, das die Haut wieder gut durchblutet und wärmt.

**Wie Heilerde wirkt und wem eine Kur zu empfehlen ist**

Lehmäder haben zahlreiche Heilwirkungen: Die schwere Erde sorgt dafür, dass das Blut aus den Venen in die Körpermitte fließt – eine Erleichterung bei Krampfadem und anderen Venenproblemen! Gleichzeitig erhöht sich dadurch die Durchblutung der inneren Organe. Das wiederum regt den Stoffwechsel zum Beispiel in Leber und Niere an, so-

**Heilerde lässt sich äußerlich wie innerlich anwenden. Bei unreiner Haut beispielsweise oder bei Magen-Darmproblemen**

Fotos: Luvos Just GmbH & CO.KG



**Lehm wirkt auch über die Haut entgiftend und tut so allen Organen gut**

Foto: Menschels Vitalresort





## Wie die heilsame Erde entstand

Es sind die Gletscher, denen wir die Heilerde verdanken. Auf ihrer Reise lagerten sie Gestein ab, das sie zu Staub zermahlten und mit ihrem Gewicht zusammenpressten: So entstand Tonerde, die viele lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente enthält. Wie zum Beispiel Kieselsäure, Calcium, Magnesium, Eisen, Aluminium und Selen, Zink, Kupfer, Mangan oder Lithium. Schwere Lehmböden enthalten natürlicherweise viel Tonerde. Alle Tonminerale haben zwei wichtige Eigenschaften.

- Einerseits sind sie quellfähig, das heißt, sie können Flüssigkeiten aufsaugen – ähnlich wie ein Löschblatt oder Schwamm. Bei diesem Vorgang binden sie auch die Stoffe, die darin enthalten sind. Zum Beispiel Bakterien, Gifte, Fette, Sekrete oder Gärungsprodukte wie Gase. Je feiner gemahlen, desto höher ist die Bindungsfähigkeit der Tonerde.

- Andererseits haben Tonminerale einen basischen pH-Wert. Auf einen übersäuerten Körper wirken sie deshalb entsäuernd. Das unterscheidet übrigens die Heilerde vom Torf, der im Moor aus verrotteten pflanzlichen Bestandteilen entsteht und deshalb sauer ist.

dass die Ausscheidungsorgane intensiver arbeiten können. Der Lehm selbst sorgt durch seine aufsaugende Wirkung für eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers. Besonders die Phase des Antrocknens auf der Haut ist für die entgiftende Wirkung wichtig, weil beim Trocknen eine Art Saugeffekt auf der Haut entsteht. Lehmäder sind deshalb eine ideale therapeutische Ergänzung zu einer Fastentherapie. Wird der Körper von Giftstoffen entlastet, können Darm und innere Organe besser arbeiten. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.

Unter dem Gewicht der Gletscher entstand fein gemahlene Tonerde



**Heilerdepackungen lassen Schwellungen und Blutergüsse, zum Beispiel nach einer Operation, schneller abklingen**

Foto: imago/Paul von Stroheim

Besonders gute Erfolge erlebt Dr. Menschel immer wieder auch bei Patienten mit starken Schwellungen oder Blutergüssen, beispielsweise nach Operationen. Aber auch Erschöpften, die normalerweise nur am Computer sitzen, empfiehlt er das Lehmbad als schnelle Regenerationsmöglichkeit.

## Eine faszinierende Geschichte

Es gibt immer wieder Berichte von wild lebenden Tieren, die sich bei Verletzungen im Schlamm suhlen. Instinktiv wissen sie, was ihnen gut tut. Früher mussten sich auch die Menschen ihre Heilmittel selbst herstellen, also war die Erfahrungsheilkunde wichtig. Wissen wurde überliefert, es wurde auspro-



Schon im alten Ägypten schätzte man Heilerde zur Hautpflege

biert und gelernt. Damals erkannten Heilkundige, dass manche Erde heilende Wirkungen besitzt. Im alten Ägypten beispielsweise wurde Nilschlamm zur Hautpflege eingesetzt. Und die als „Terra armena“ bezeichnete Tonerde aus Armenien wurde im Mittelalter berühmt als angeblich wirksames Mittel gegen die Pest.

Auch der Würzburger Chirurg Dr. Julius Stumpf (1856-1932) experimentierte sehr erfolgreich mit Heilerde. Eines Tages musste er an einer gerichtlich angeordneten Exhumierung teilnehmen. Die Tote war vor etwa drei Jahren in Lehm Boden beerdigt worden und die Leiche war in einem außergewöhnlich guten Zustand. Bei diesem Anblick kam ihm die Idee, dass Lehm eine antibakterielle Wirkung besitzen müsste. Wäre der Lehm dann nicht auch zur Wundheilung geeignet?

Stumpf versuchte es mit Lehmauflagen bei Wunden – und hatte Erfolg. Danach probierte er aus, wie die innerliche Einnahme wirkte. An sich selbst und seiner betagten Mutter testete er Tonerde als Mittel gegen Durchfall. Auch dies war erfolgreich. Als 1905 in Westpreußen die Cholera ausbrach, fuhr Stumpf freiwillig dort hin und behandelte die Kranken mit Heilschlamm. Auch Schwerkranke konnten so gerettet werden.

Die bei uns heute bekannte Lehmkur geht zurück auf den naturheilkundlich engagierten Pastor Leopold Emanuel Felke (1856 – 1926), der eine Zeitlang in Bad Sobernheim lebte und arbeitete. Für ihn waren Krankheits-

symptome ein Zeichen dafür, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten war. Also setzte er auf Maßnahmen, um den Körper zu seinem gesunden Gleichgewicht zurückzuführen. Fasten und langfristige Ernährungsumstellung, Einläufe zur Darmreinigung, Licht, Luft, Wasser, Erde, Bewegung und Ruhe waren seine „Arzneimittel“. Und – nicht zu vergessen – die Heilerde!

## Schöne Haut dank Heilerde

Hautunreinheiten bis hin zu hartnäckiger Akne lassen sich sehr gut mit Heilerde behandeln. Die Wirkung lässt sich leicht erklären: Bei Akne sorgen Hormonschübe für eine zu starke Talgproduktion in der Haut. Dadurch blühen Pickel auf, von harmlosen Mitessern bis hin zu blutig-eitrigen, schmerzhaften Knoten, die medizinisch behandelt werden müssen.

Gesichtsmasken aus Heilerde wirken auf mehreren Ebenen. Sie reinigen die Haut viel milder und tiefer als die üblichen Gesichtswässer auf Alkoholbasis. Durch die saugende Wirkung beim Trocknen wird die Durchblutung verstärkt und die Haut besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Gleichzeitig werden Stoffwechselschlacken, Fette und Talg gebun-

den und die Poren wieder frei. Beim Abnehmen der Maske ergibt sich dann zu guter Letzt ein erwünschter Peeling-Effekt.

## Der Anti-Akne-Effekt

Der Anti-Akne-Effekt ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen. An der Abteilung für Naturheilkunde der Berliner Charité führten Ärzte eine Untersuchung durch, an der sich 175 Menschen mit Akne beteiligten. Wohlge-merkt: Es handelte sich nicht um Teenager, sondern um erwachsene Frauen, die sich auf strenge Studienbedingungen einließen. Sie mussten regelmäßig über Hautveränderungen berichten und Heilerde-Masken anwenden. Die Ergebnisse waren überzeugend: Nach sechs Wochen waren Pickel, Papeln, kleine Zysten und Mitesser zwar nicht völlig verschwunden. Aber sie waren deutlich weniger geworden: der Rückgang lag bei 30 bis 60 Prozent!

Auch bei Neurodermitis oder Schuppenflechte lohnt sich ein Versuch mit Heilerde als

→

**Gesichtsmasken aus Heilerde können bei Hautunreinheiten oft wahre Wunder bewirken, wie wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen**





## Heilerdemaske selbst gemacht

Sie benötigen ein Gefäß, einen Löffel zum Umrühren und einen Pinsel zum Verstreichen der Heilerde auf der Haut. (Kein Metall verwenden!)

Für eine Gesichtsmaske reichen 3-4 Esslöffel Heilerde, die mit 3-5 Esslöffeln Wasser zu einem streichfähigen Brei angerührt werden. Wer trockene Haut hat, darf gerne ein paar Tropfen gutes Öl hinzufügen, beispielsweise Oliven-, Jojoba- oder Mandelöl. Um den Geruch zu verbessern, kann man auch noch ein wenig Rosen- oder Lavendelöl hineintröpfeln.

Tragen Sie den Brei mit dem Pinsel gleichmäßig auf das Gesicht auf, sparen Sie Augen und Mund aus. Wie lange die Maske auf dem Gesicht bleiben sollte, hängt vom Hauttyp ab. Falls Sie eine trockene Haut haben, lassen Sie die Maske besser nicht auf dem Gesicht trocknen, dies würde der Haut weitere Feuchtigkeit entziehen. Legen Sie lieber ein feuchtes Tuch über das Gesicht und entfernen Sie die Maske, bevor sie komplett angetrocknet ist. Wenn Ihre Haut eher fettig ist, vertragen Sie auch längere Einwirkzeiten.

Spülen Sie die Heilerde mit lauwarmem Wasser ab oder nutzen Sie den Peeling-Effekt der feinen Körner, indem Sie die Reste vorsichtig abrubbeln.

Packung oder Badezusatz. Allerdings sollte man bei akuten Schüben mit entzündeten, blutigen Stellen sowie bei offenen Wunden lieber vorsichtig sein.

## Entgiften mit Heilerde

Viele Menschen sind heute mit Schadstoffen belastet. Gerade für die Entwicklung chronischer Krankheiten scheint dies eine zentrale Rolle zu spielen. Für so manchen Therapeuten ist deshalb eine Heilerde-Kur zur Entgiftung die Grundlage der naturheilkundlichen Therapie.

Innerlich angewendet ist Heilerde, wie schon erwähnt, in der Lage, neben den Schadstoffen



### Eine Heilerdemaske lässt sich leicht selbst herstellen

Foto: Luvos Just GmbH & CO.KG

Foto: Luvos Just GmbH & CO.KG



**Für die innerliche Anwendung kann man Heilerde in Wasser auflösen oder als Kapsel einnehmen**

auch Bakterien, Fett und Cholesterin zu binden. Im Magen saugt die Heilerde überschüssige Magensäure auf. Wer unter Sodbrennen oder Reizdarm leidet, sollte es ruhig einmal mit Heilerde probieren.

Der Geschmack von in Wasser aufgelöster Heilerde ist etwas gewöhnungsbedürftig, aber selbst für Kinder akzeptabel. Es schmeckt weder bitter noch sonst wie unangenehm, sondern einfach nur erdig. Um den Geschmack aufzupeppen, kann man die Heilerde auch in einem passenden Kräutertee auflösen. Wer den feinen Staub zwischen den Zähnen zu störend findet, kann stattdessen auch Heilerde-Kapseln schlucken. Wichtig ist, dass wirklich genug Flüssigkeit mit der Erde eingenommen wird.

## Heilerde für die Hausapotheke

Es sind keine Nebenwirkungen durch die Einnahme von Heilerde bekannt. Allerdings muss die Heilerde eine gute Qualität haben. Sie darf nicht zu nahe der Erdoberfläche entnommen oder unter unhygienischen Bedingungen verarbeitet werden. Es könnten sonst Verschmutzungen enthalten sein. Manche der auf dem Markt befindlichen Produkte werden erhitzt, um Verkeimungen auszuschließen. Nur sterile Heilerde darf mit offenen Wunden in Kontakt kommen.

Man sollte auch darauf achten, Medikamente (Antibabypille!) oder Nahrungsergänzungsmittel zeitversetzt einzunehmen, also ein paar Stunden vor oder nach der Heilerde. Sonst könnte es passieren, dass die Medikamente durch die Heilerde ge-

bunden und wirkungslos gemacht werden.

Beim Anrühren der Heilerde wegen der Oxidationsgefahr keine Gefäße oder Löffel aus Metall benutzen. Besser geeignet sind Keramik- oder Plastikgefäße und Holzlöffel.

## Bewährte Selbsthilfetipps

### Mundgeruch

Heilerde ist geruchsbindend. Mundspülungen mit Heilerde sind deshalb wirksam gegen Mundgeruch, außerdem wirken sie entzündungshemmend bei Zahnfleischproblemen.

### Cholesterinspiegel

Um einen erhöhten Cholesterinspiegel zu normalisieren, ist Heilerde gut geeignet. Sie bindet Gallensäuren, zu deren Neuaufbau der Körper Cholesterin benötigt. Nach dem Essen ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Heilerde trinken.

### Kniearthrose

Mehrere Studien zeigten, dass Arthrose-Schmerzen in den Kniegelenken durch die Anwendung warmer Schlamm packungen zurückgingen. Die Patienten benötigten dadurch weniger Medikamente. Sie ließen die Packungen 30 Minuten auf den Knien, die Schlamm packungen waren auf 43 Grad C erwärmt.

### Rückenschmerzen

Wenn Schultern, Nacken oder Rücken schmerzhaft verspannt sind, hilft oft ein Vollbad. Noch besser wirkt es, wenn man in die

### Heilerdepackungen sind auch bei Gelenkentzündungen hilfreich

Foto: imago/Niehoff



warme Wanne einen dünnen Heilerdebrei gibt. (8-10 Essl. Heilerde „Luvos 2“ auf ein Vollbad). Damit die Haut nicht zu sehr austrocknet, sollte man nicht länger als eine Viertelstunde in der Wanne liegen bleiben.

### Fettiges Haar

Die Haare mit Heilerde waschen, am besten ohne Shampoo. Oder – in hartnäckigen Fällen – eine Packung aus Heilerde auf die Haare streichen und nach einer Viertelstunde wieder abspülen.

### Insektenstiche

Eine Heilerde-Kamille-Auflage hilft bei Insektenstichen. Man verrührt Heilerde mit abgekühltem Kamillentee zu einem Brei, den man auf die betroffene Stelle aufträgt und mit einer Mullkompressen abdeckt. Nach etwa einer Stunde den Umschlag entfernen und die Reste behutsam mit lauwarmem Wasser abwaschen. Statt Kamillentee kann man auch Pfefferminztee nutzen.

### Sodbrennen

Heilerde bindet Magensäure! Je feiner vermahlen, desto höher die Fähigkeit zur Säurebindung. Wer also nach einem fetten Essen unter Aufstoßen, Sodbrennen oder Magendrücken leidet, kann einen Versuch mit Heilerde machen: 1 Glas Wasser mit einem Teelöffel Heilerde verrühren – fertig. Schon ein Teelöffel (ca. 6,5 g) Luvos-Heilerde bindet 25mVal Säure und entspricht damit den Vorgaben des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte für eine Einzeldosis eines säurebindenden Arzneimittels (Antazidum).

### Durchfall

Heilerde in Wasser gelöst oder in Kapselform ist ein sehr gutes Hausmittel bei Durchfall, zum Beispiel auch bei Reisedurchfall.

## Wo es sich gut kur-lauben lässt

Früher wurden Kuren verordnet, heute müssen wir uns selbst um unsere Gesundheit kümmern. Machen wir das Beste daraus: Warum nicht einen Urlaub mit Heilerde-An-



**Schlammtreten macht auch den Jüngsten Spaß, wie hier auf dem Kitzelpfad um den Hätzlensee in der Schweiz**

Foto: imago/Schöning

genden Tagen (mit Nutzung des Licht-Luft-Badeparks) zahlt man dort 195,- Euro.

An der Nordsee haben sich dagegen Schlickbäder und Schlickpackungen etabliert. Auch die „Heilerde des Meeres“ wirkt auf der Haut entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Nordseeschlick enthält Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Phosphor und Schwefel.

Von der Insel Rügen kennt man die typischen Bilder der leuchtend weißen Kreidefelsen. Kein Wunder, dass hier das „weiße Gold der Insel“ in Form von Kreidepackungen zur Anwen-



**Ebbe am Strand von Amrum: herrlich weicher Nordseeschlick kommt zum Vorschein**

wendungen machen? Lehm-bäder werden in Deutschland vor allem in mehreren Kurhäusern in Bad Sobernheim angeboten. So zum Beispiel im Vitalresort von Dr. Menschel. Hier kann man nicht nur Wohlfühl-Urlaube verbringen, es werden auch sehr günstige ambulante Lehmkuren angeboten: Für ein ärztliches Beratungsgespräch in Kombination mit fünf Lehm-bädern an sechs aufeinanderfol-

dingung kommt. Sie helfen nicht nur der Haut, sondern auch bei Muskelverspannungen und regen den Stoffwechsel an.

Auch in anderen Teilen der Welt wurden die heilenden Kräfte der „Mutter Erde“ früh entdeckt. So zum Beispiel bereits im Jahr 1828 auf der zur Ukraine gehörenden Halbinsel Krim. Hier öffnete in Saki die erste Heilschlammklinik Europas. Auch an der bulgari-

schen Schwarzmeerküste gibt es Kliniken, die sich auf die Behandlung mit Heilschlamm spezialisiert haben.

Kleine Heilerde-Auszeiten kann man sich auch leisten, wenn man keine Zeit zum Verreisen hat. In manchen Thermalbädern werden Rasulbäder angeboten. Das sind Schlamm packungen in Verbindung mit Dampfbädern. Oder man kauft sich einfach eine Packung Heilerde und nimmt ein entspannendes Vollbad...

### Buchtipps

- Carsten Pohl: „Lehmdoktors Fibel. Preiswert und einfach mit Lehm und Heilerde behandeln“, Books on Demand, ISBN 978-3-8370-7428-4, € 12,80
- Monika Mayer: „Natürlich gesund mit Heilerde“, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-388-0, € 17,90
- Dr. Johannes Gottfried Mayer/Katharina Englert: „Ton-Heilerde – Terra Armena“, Irisiana, ISBN 978-3-7205-5010-9, € 9,95 (nur noch im Internet erhältlich)

### Die berühmten Rügener Kreidefelsen



## Tipps für den Heilerde-Einkauf

- Aus Würenlos in der Schweiz stammt das „Heilgestein **AION A**“, das angeblich nicht nur eine besondere mineralische Zusammensetzung besitzt, sondern eine „biodynamische Energie“ gespeichert hat (mehr darüber: [www.emma-kunz-zentrum.ch](http://www.emma-kunz-zentrum.ch)).
- Auf den Schweizer Fritz Anliker geht der „**Anliker-Lehm**“ zurück, der von Dermapharm vertrieben wird ([www.dermapharm.de](http://www.dermapharm.de)).
- **Argiletz Mineralerde** ist eine bei uns eher unbekannt grüne Mineralerde, die in Frankreich als „argile verte“ bekannt ist. Dort wird sie üblicherweise zur äußerlichen Anwendung empfohlen.
- Wer zuhause eine Schlickpackung mit Nordseeschlick machen möchte, kann bei **balneo-concept** Trockenpulver oder Einmalpackungen kaufen: <http://thalasso-medical.de>
- **Bullrich's Heilerde** ([www.bullrichs-heilerde.de](http://www.bullrichs-heilerde.de)) gibt es als Pulver und in Kapselform.
- Am bekanntesten ist bei uns die **Luvos Heilerde** ([www.luvos.de](http://www.luvos.de)). Im Sortiment gibt es nicht nur unterschiedlich fein gemahlene Heilerde aus Löss in Pulver- und Kapselform (mit Arzneimittelzulassung für Sodbrennen, säurebedingte Magenbeschwerden und Durchfall!), sondern auch kosmetische Produkte mit Heilerde, etwa Gesichtsmasken und Haarspülungen. Jede Packung enthält genaue Gebrauchsinformationen. Der kostenlose Ratgeber für die Anwendung von Luvos Heilerde kann fast als informatives Büchlein gelten. Hier und auf der Homepage findet man sehr viele Informationen zur Anwendung von Heilerde; auch Erklärungen, wie man Auflagen, Wickel etc. herstellt. Sehr empfehlenswert!
- **Montisan** enthält die Naturminerale Klinoptilolith und Montmorillonit und wird speziell zur inneren Anwendung (Entgiftung) angeboten: St. Jodok Apotheke, Tiefe Gasse 2, 92723 Tannesberg, Tel. 09655-200
- Hilfe für eine gestresste Kopfhaut bietet die **Tonerde Balance Kopfhaut-Packung** von Rausch.

