



# Multitalent Heilerde

Von Allergien bis Sodbrennen – der feine Löss lindert viele Beschwerden

**D**ie alten Ägypter behandelten Hautkrankheiten mit ihr. Hippokrates empfahl sie, der römische Kaiser Marc Aurel trank sie und Hildegard von Bingen schwor auf sie: Heilerde. Schon seit Urzeiten wissen die Menschen, dass der sehr feine, naturreine Löss heilende Wirkung besitzt.

Äußerlich angewandt zieht Heilerde Schadstoffe aus dem Körper und versorgt ihn zugleich mit Mineralien und Spurenelementen. Sie absorbiert Gase, Eiter und Wundsekret und hilft bei deren Ausscheidung. Innerlich neutralisiert sie die Magensäure, bindet schädliche Bakterien und reguliert so die Darmflora. Von Durchfall, Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl und Magenbeschwerden bis hin zu Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen, Rheuma, Akne, Allergien, Hautkrankheiten und Entzündungen reicht die Liste der Leiden, die Heilerde lindert.

Die Vielseitigkeit verdankt das Wundermittel seiner Entstehung,

Löss ist Gestein, das Gletscher vor Jahrtausenden vor sich hergetragen, gewalzt und zermahlt haben. Aus den Felsbrocken wurde feines Pulver, das die geballte Kraft der Erdkruste in sich birgt – reichlich Silikate, Feldspat, Kalkspat und Dreischichttonminerale, ein wenig Dolomit und andere Mineralien. Mit dabei fast 50 Prozent Sauerstoff, außerdem Spurenelemente wie Kieselsäure, Silizium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium, Selen, Mangan, Zink und noch vieles mehr.

Doch damit ist das Geheimnis der Heilerde längst nicht gelüftet. Denn nicht nur die Zusammensetzungen, sondern vor allem die

Pulverform gibt dem Stoff seine therapeutische Wirkung. Die Bestandteile des gemahlten Löss haben nämlich nur noch einen Durchmesser von 0,02 bis 0,002 Millimeter. Je kleiner aber die einzelnen Körnchen, desto größer ihre Gesamtoberfläche. Ein Kilogramm Heilerde hat eine Oberfläche von 60 Quadratmetern. Das erleichtert einerseits den körpereigenen Zugang zu den Mineralien

und Spurenelementen und andererseits die Aufnahme von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten. Die Struktur der Körnchen mit ihrer Fähigkeit aufzuquellen, trägt außerdem dazu bei, dass Fremdstoffe sich andocken und einlagern können.

Äußerlich passiert das, wenn Heilerde feucht auf die Haut aufgetragen wird. Beim Trocknen entwickelt sich ein Sog. Sekrete und Giftstoffe, aber auch wasserunlösliche Stoffe wie Talg werden so aus dem Körper ausgeleitet. Wenn es dabei warm wird und die Haut sich rötet, schießt das Blut ein – auch in die tieferen Gewebe- und Muskelschichten. Das kommt Nerven, Kreislauf und Stoffwechsel zugute.

Aber auch bei der Haar- und Gesichtspflege oder bei kleinen Verletzungen im Mund ist das vielseitige Pulver zu empfehlen: Ein heilender Tausendsassa aus dem Schoß der Erde.

LAELIA KADERAS

## MEHR ZU DEN THEMEN

INTERNET: [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de), [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de), [www.zaen.org](http://www.zaen.org), [www.luvos.de](http://www.luvos.de)

BUCHTIPP: Margot Hellmiß, Falk Scheithauer: **Natürlich behandeln mit Heilerde**. Südwest-Verlag. 95 Seiten, 9,95 €. Guenter Albert Ulmer: **Gesund und schön durch Heilerde**. Guenter-Ulmer-Verlag. 79 Seiten, 8 €.

## Pflaster, Wickel, Kompresse

*Getrocknet, gemahlen, gesiebt und ohne Zusätze muss Heilerde sein, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Äußerlich wird sie als Pflaster, Wickel, Kompresse, Auflage oder Packung angewendet. Dazu wird das Pulver mit kaltem Wasser, Kamillentee oder Essigwasser zu einem streichfähigen Brei angerührt. Die Masse wird auf die betroffene Hautpartie aufgetragen und mit einem feuchten Tuch bedeckt. Darüber kommt eine trockene Baumwollauflage. Die Heilerde entfaltet ihre Wirkung während sie trocknet. Wird die Masse porös und bröckelig, kann sie abgewaschen werden. Für ein Bad müssen acht bis zehn Esslöffel Heilerde in die Wanne. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein, das Bad nicht länger als 20 Minuten dauern. Zum Trinken werden ein bis zwei Teelöffel Heilerde mit Wasser oder Tee verrührt und gut aufgelöst. Wer will, kann dieselbe Menge auch trocken einnehmen.*

Fotos: Blickwinkel, Arco Images