



Heilerde

Es ist ein Naturheilmittel mit jahrhundertealter Tradition – die Heilerde. Hierfür wird aus eiszeitlichen Lößablagerungen das feine Heilerdepulver gewonnen und anschließend weiter aufgearbeitet. Die innerliche und äußerliche Anwendung von Heilerde wurde bereits in der Antike und dann im frühen Mittelalter – also noch vor Sebastian Kneipp, Emanuel Felke und Adolf Just – praktiziert. Später konnten dann auch die Inhaltstoffe naturreiner Heilerde bestimmt werden. So besteht diese vor allem aus den Elementen Silizium, Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium und Natrium; hinzukommen Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Nickel, Selen und Zink.

Die Tierwelt macht es uns seit tausenden Jahren vor – eine äußerliche Anwendung von (Heil-) Erde ist der beste Sonnenschutz vor UV-Strahlung. Durch die dunkle Erdkruste auf Fell oder Haut kommt das bräunende UV-A kaum durch, auch kein hautschädigendes UV-B oder UV-C, ein kühlender Effekt tritt beim Antrocknen ein und die Kruste schützt vor Insekten. Der Schweiß wird aufgesaugt und kontrolliert wieder abgedampft – wie bei modernster Sportlerkleidung. Daneben kann die thermische Wirkung (kalt & warm) einer Auflage aus feuchtem Heilerdebrei über die behandelten Hautgebiete sogar innere Organe, aber auch Gelenke, positiv beeinflussen. So eignen sich lokale Kühl-Behandlungen hervorragend bei entzündlichen und degenerativen rheumatischen Beschwerden (Arthritis und Arthrosen) bis hin zu akuten Sportverletzungen.

Die hautreinigende Wirkung, beispielsweise von Heilerde-Masken, ist zudem sehr beliebt: Bei vielen Hauterkrankungen, insbesondere bei zu feuchter und fettiger Haut und bei Neigung zu Akne, ist eine intensiv reinigende Austrocknung der Haut erwünscht. Die durch eine Heilerde-Maske erreichte Entfettung und Hautreinigung ist im Ergebnis genauso intensiv wie mit chemischen Lösungsmitteln, aber weitaus schonender! Die äußerliche Anwendung von Heilerde kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden, so dass man auf den individuellen Hautzustand Rücksicht nehmen kann.

Wichtiger Hinweis: Bei der innerlichen Anwendung kann Heilerde dazu führen, dass eingenommene Medikamente im Magen-Darm-Trakt gebunden und demzufolge nicht vom Körper aufgenommen werden. Daher sprechen Sie bitte vor einer gleichzeitigen Anwendung mit anderen Medikamenten mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de