

Gar nicht von gestern

Dieses Naturheilmittel aus eiszeitlichem Löss fehlte bei den Generationen vor uns in keiner Hausapotheke. Und das aus guten Gründen. Denn **Heilerde** besitzt viele gesundheitlich wertvolle Eigenschaften.

Heilende Erde bewährt sich nicht nur bei Verdauungsbeschwerden von Aufstoßen bis Völlegefühl, sondern sie schützt auch Herz und Gefäße, indem sie Cholesterin bindet, das dann nicht ins Blut gelangt. Auch bei Venenproblemen macht sie sich bestens, ebenso wie als erste Hilfe bei kleinen Verletzungen.

Erde, die heilt? Bei gesundheitlichen Beschwerden auf Erde zurückzugreifen, klingt zunächst tatsächlich merkwürdig. Doch Heilerde ist auch keine gewöhnliche Erde, wie wir sie aus der Natur kennen. Es handelt sich dabei um den sogenannten Löss, ein feines Pulver aus Gesteinen. Dieses hat seinen Ursprung vor Tausenden von Jahren, nämlich in der letzten Eiszeit. Abgebaut

wird diese spezielle Gesteinsmischung unter anderem an den Küsten der Ostsee.

Heilerde ist extrem bindungsfreudig Zu medizinischen Zwecken verwendete Heilerde wird äußerst fein gemahlen und gesiebt. Dank der auf diese Weise entstandenen unzähligen Mikropartikel besitzt sie eine sehr große Oberfläche. Deshalb lechzt Heilerde geradezu danach, andere Stoffe zu binden. Das tut der eiszeitliche Löss idealerweise bevorzugt mit jenen Stoffen, die wir loswerden möchten. So unter anderem Krankheitserreger, Zellgifte, Zersetzungsprodukte wie Wundsekret, überschüssige Magensäure und Cholesterin.

Räumt auf in Magen und Darm Die Domäne dieses alten Volksheilmittels sind Verdau-

ungsbeschwerden. Denn aufgrund ihrer enormen Bindungsfähigkeit macht sie gründliche Aufräumarbeit im Verdauungstrakt. Auf diese Weise verschafft sie rasch eine spürbare Linderung: egal, ob bei Aufstoßen, Blähungen, Durchfall, Sodbrennen, Magenschmerzen, Verstopfung, Völlegefühl und den vielen anderen Beschwerden, mit denen sich eine gestörte Verdauung äußern kann. Auch bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizdarm oder Reizmagen wird sie eingesetzt.

Am besten kurmäßig anwenden Für eine nachhaltige Wirkung sollte Heilerde für den innerlichen Gebrauch zweimal täglich als Kur über drei bis sechs Wochen eingenommen werden. Dazu einen Teelöffel in ein halbes Glas lauwarmes Wasser einrühren und trinken. Der

„erdige“ Geschmack und das Knirschen im Mund ist allerdings zugegebenermaßen nicht so jedermanns Sache. Vielen hilft es, wenn sie gleich danach mehrere Schlucke von einem Getränk mit angenehmem Geschmack trinken. Inzwischen gibt es auch Präparate mit Heilerde als Granulat. In dieser Form wird die Einnahme um einiges leichter.

Senkt schädliche Blutfette Heilerde bindet Cholesterin und transportiert es aus dem Körper – direkt aus der Nahrung, die wir uns servieren. Dass ihr das so gut gelingt, liegt wieder an ihrem enorm hohen Bindungsvermögen durch die große Oberfläche. Zusätzlich hat Heilerde noch einen weiteren nützlichen Effekt: Sie bindet Gallensäuren, sodass diese vermehrt

ausgeschieden werden. Dies regt die Neubildung dieser Säuren an, wofür wiederum Cholesterin verbraucht wird. Damit verstärkt sich der positive Einfluss von Heilerde auf den Cholesterinspiegel zusätzlich.

Effektiv gegen Venenbeschwerden Schwere Beine, geschwollene Knöchel, Schmerzen, Spannungsgefühl – typisch für Venenbeschwerden. Eine äußerst wirksame Maßnahme dagegen sind Beinwickel mit Heilerde. Denn sie wirken entstauend, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Die Effekte sind auf den Kältereiz und den Eigendruck der feuchten Heilerde-Paste zurückzuführen. Dies lindert Schwellungen und Schmerzen, strafft die Venen und entspannt die Muskulatur.

So geht's: Fünf Esslöffel Heilerde mit zwei Esslöffel kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel zu einer Paste verrühren. Diese wird messerrückendick direkt auf die Haut der Unterschenkel aufgetragen. Anschließend die

Unterschenkel mit einem feuchten Leinen- oder Baumwolltuch umwickeln und mit einem weiteren trockenen Tuch abdecken. Dann die Beine hochlegen.

Die Wickel solange angelegt lassen, bis die Heilerde trocken ist (das dauert 15 bis 20 Minuten). Dies bewirkt einen zusätzlichen Effekt: Beim Trocknen kommt es zu einer Saugwirkung, die zu einem Flüssigkeitsstrom von innen nach außen führt. Dadurch wird überschüssige Gewebsflüssigkeit abtransportiert.

Weh getan? Heilerde hilft umgehend Beim Zwiebelschneiden in den Finger geschnitten, Kniegelenk ordentlich an der Stuhlkante geprellt – solche schmerzhaften Missgeschicke passieren schnell. Ebenso rasch leistet Heilerde erste Hilfe dagegen: Sie lindert die akuten Schmerzen, verringert Schwellungen und fördert das Abheilen. Das gelingt ihr, indem sie das geschädigte Gewebe sanft und anhaltend kühlt. Zudem bewirkt sie eine Sogwirkung, welche die Durchblutung anregt. Damit

Für eine gute Optik

Der so unscheinbare Löss findet auch in der Haut- und Schönheitspflege seit Generationen erfolgreiche Anwendung. So sorgen etwa Gesichtsmasken mit Heilerde im Nu für eine reine, gut durchblutete und samtweiche Haut. Bei Kopfschuppen und stark fettendem Haar helfen Haarparkungen mit der heilenden Erde. Dazu eine Paste wie zur Ersten Hilfe herstellen und auf das Haar auftragen; nach 10 Minuten Einwirkzeit gründlich ausspülen. Einreibungen mit einer Heilerdepaste empfehlen sich auch gegen Cellulite. Denn sie aktivieren den Hautstoffwechsel, wodurch das Unterhautfettgewebe gestrafft wird und Einlagerungen von Gewebsflüssigkeit abtransportiert werden.

wird das Gewebe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Heilung gefördert.

Diese Effekte machen sich übrigens auch sehr gut gegen Gelenkbeschwerden wie Arthrose, Sportverletzungen, Sonnenbrand und Insektenstiche.

So geht's: Das natürliche Schmerzmittel ist ganz einfach zubereitet: Aus sieben Teilen Heilerde und zwei Teilen lauwarmem Wasser eine Paste anrühren. Diese dick auf die schmerzende Stelle auftragen und mit einem trockenen Tuch umwickeln. Sobald sich die Auflage erwärmt hat und ange-

trocknet ist, entfernen oder bei Bedarf erneuern.

Gute Empfehlung bei Akne

Auch bei Hautbeschwerden wie Akne, unreiner und fettiger Haut können Sie Ihren Kunden mit dem Tipp zur regelmäßigen äußerlichen Anwendung von Heilerde wirksam helfen. Mit ihrer hohen Bindungsfreude beseitigt sie schließlich auch überschüssigen Talg. ■

*Birgit Frohn,
Diplom-Biologin und
Medizinjournalistin*

Anzeige

BLASENENTZÜNDUNG?

ICH WEISS
NATÜRLICH
WAS HILFT.

Die pflanzliche Lösung bei akuter
Blasenentzündung und Reizblase



Wenn's brennt



Solidago Steiner®

3-facher Wirkmechanismus:

- 1 Entzündungshemmend
- 2 Krampflösend
- 3 Durchspülend

Mehr Infos unter: www.solidago.de



Solidago Steiner® Tabletten (Ap). Wirkstoff: Goldrutenkraut-Trockenextrakt. Zus.: 1 Tbl. enth.: Trockenextrakt aus Echtem Goldrutenkraut (5-7:1) 300 mg, Auszugsmittel: Ethanol 60 % (V/V). Hilfsst.: Magnesiumstearat, Crospovidon, gefälltes Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, hochdisperses Siliciumdioxid. Anw.: Für Kdr. ab 12 J. und Erwachs.: Zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Harnsteinen und Nierengriß; zur Prophylaxe bei Harnsteinen und Nierengriß. Gegenanz.: Überempfindlichkeit geg. Goldrutenkraut/Echtes Goldrutenkraut, andere Korbblütler od. ei. d. sonst. Bestandt; Krankheiten, bei denen auf eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden muss wie z. B. bei schweren Herz- und Nierenerkrankungen; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge von Herz- oder Niereninsuffizienz. Schwangerschaft/Stillzeit: Keine ausreichenden Untersuchungen vorhanden. Nebenwirk.: Nicht bekannt: Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall), Allergie (Pruritus, Exanthem). (Stand Juli 2016).
Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Str. 8-10, 13435 Berlin.

ARISTO