

Heilende Erde

Heilerde - der Gedanke daran, dass Erde eine heilende Wirkung haben soll, mag sich sicher für viele absurd anhören. Das stimmt aber, wird sie richtig angewendet, kann sie eine Vielzahl von Problemen lindern. Das wussten selbst die alten Griechen und Ägypter.

Heilerde ist ein geschützter Begriff, doch nicht alle Produkte fallen darunter. Es gibt verschiedene Erdenarten die heilkundlich eingesetzt werden z.B. Lehmerden, Tonerden und Moorerden. Heilerde besteht aus feingemahlenem Sedimentgestein, auch Löss genannt. Löss ist ein feines Pulver, entstanden in der Eiszeit durch Erosion anderer Gesteine. Löss enthält neben Mineralien auch Spurenelemente. Um Löss, nach dem es abgebaut wurde, keimfrei zu machen, wird es bei Temperaturen um 130°C getrocknet. Im weiteren Verlauf wird es in verschiedene Größen gemahlen.

Die in der Medizin verwendeten Erden beinhalten vor allem Sedimentgestein mit großem Aluminium- und Magnesiumanteil. Dieses Sedimentgestein besteht vor allem aus Schichtsilikaten, die, weil sie so fein gemahlen wurden, gut Stoffe wie Fette, Giftstoffe und Cholesterin binden können.

Lange Zeit wurden Heilerden nicht mehr verwendet, wiederentdeckt wurden sie in Deutschland von Adolf Just, er war Buchhändler und Naturheilkundler, der einen Löss fand, der sich für äußerliche und innere Anwendungen bestens eignete.

Doch bei welchen Beschwerden sind Heilerden einsetzbar? Sie sind vielseitig einsetzbar, doch meistens finden sie ihre Verwendung bei Entgiftung, Durchfall, Sodbrennen, Problemen im Magen-Darm-Bereich und Reizmagen. Je nach Anwendungszweck wird ein unterschiedlicher Mahlgrad ausgewählt. Heilerde gibt es



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

in Pulver-, Kapsel- oder Granulatform und auch in Portionsbeuteln.

Auch äußerlich gibt es viele Anwendungsbereiche, sie bindet Hautfett und Bakterien und ist wegen ihrer austrocknenden und reinigenden Wirkung bei Akne oder unreiner Haut ein bewährtes Mittel. Hierbei empfehlen sich Pulver zum Anrühren oder fertige Pasten. Auch bei schmerzenden Krampfadern, Entzündungen, Sportverletzungen und schweren Beinen ist ein kalter Heilerde-Wickel hilfreich.

Da Heilerde keine zusätzlichen Duft-, Konservierungs- oder Farbstoffe enthält wird sie auch bei sensibler Haut vertragen. Jedoch sollte bei Niereninsuffizienz eine längerfristige Anwendung vermieden werden. Wird Heilerde in Form von Kapseln eingenommen, sollte genug Wasser getrunken werden, um Verstopfungen zu vermeiden, zudem sollten Tabletten und Nahrungsergänzungsmittel im Abstand von zwei Stunden eingenommen werden, da sonst eine Wirkminderung oder -verlust die Folge sein könnten.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**