

# Heilerde richtig anwenden

## Liebe Patientin, lieber Patient,

seit Jahrtausenden nutzt die Naturheilkunde heilende Erden, die sich therapeutisch anwenden lassen und sich entsprechend der Region deutlich unterscheiden können. Dies reicht von naturreinem, eiszeitlichem Löss bis zu pulverisiertem Muschelkalkgestein. Aber auch Schiefer wie das Jurafango oder Moorerde und Torf als pflanzliche Abbauprodukte finden als Heilerde Anwendung.

### Was ist Heilerde?

Meist handelt es sich um sehr feinkörniges, naturbelassenes Material, das für äußerliche Kaltanwendungen verwendet wird, insbesondere Wickel, Auflagen, Pflaster und Gesichtsmasken. Es ist als Pulver verschiedener Körnungsgrößen, als Paste, Maske oder in Kapselform (auch zur Einnahme) unter anderem in Drogen erhältlich. Heilerde besteht aus vielen unterschiedlichen Mineralien einschließlich zum Beispiel Kieselsäure, Kalk und Spurenelementen.

### Wirkung: lindernd und entgiftend

Äußerlich wirkt Heilerde kühlend, schmerzlindernd, durchblutungssteigernd, entzündungshemmend und abschwellend. Die feinen Partikel verfügen über eine enorme Adsorptions- (Anlagerung) und Absorptionsfähigkeit (Aufsaugen) und nehmen Schadstoffe, Stoffwechselprodukte, Zellpartikel, Bakteriengifte und Fette auf. Die Trocknung von außen nach innen verstärkt diese Sogwirkung.

### Nicht zu dick auftragen ...

Je größer die zu behandelnde Körperpartie, umso dünner sollte die Heilerde-schicht sein: bei kleinen Flächen fingerdick, für große Wickel bleistift dick und für Ganzkörperwickel nur noch messerrückendick.

### Bei welchen Beschwerden eignet sich Heilerde?

Zu den bewährten Einsatzgebieten für die äußere Anwendung zählen fettige Haut, Akne (hier auch als Gesichtsmaske), Furunkel, Insektenstiche, leichte Formen der Nagelbettentzündung (ärztliche Abklärung) sowie akute und chronische Gelenkerkrankungen. Aber auch bei Venenentzündungen (ärztliche Abklärung), Verstauchungen, Prellungen und Schwellungen hat sich Heilerde bewährt.

### Vorbereitung für äußere Anwendung

Für die Zubereitung benötigen Sie:

- Heilerde (zur äußerlichen Anwendung)
- 1 kleine Schüssel
- 1 Spatel oder Holzlöffel
- 1 Haushaltspapier, Pflaster oder Baumwolltuch/Mullwindel
- 1 luftdurchlässiges Außentuch aus Baumwolle oder Leinen
- eventuell Befestigungsmaterial, zum Beispiel eine Binde
- kaltes Wasser
- nach Bedarf Zusätze wie Essigwasser, Heilkräutertees zum Beispiel mit Stiefmütterchen oder Kamille (jeweils juckreiz- und entzündungslindernd) oder Olivenöl

Die Heilerde mit Wasser oder Tee zu einem streichfesten Brei verrühren, zum Beispiel 7 Teile Heilerde mit ca. 2–3 Teilen Wasser oder Teeaufguss (bei trockener Haut 1–2 Teile Olivenöl zusätzlich).

### Äußere Anwendung

Der Heilerdebrei kann direkt als 0,5–1,0cm dicke Schicht mit einem Spatel auf die (warme!) Haut aufgestrichen werden. Für Wickel oder Auflagen (zum Beispiel auf Gelenke) ein Baumwolltuch in kaltes Wasser tauchen, gut auswringen, den aufgetragenen Brei damit umwickeln und mit

einem trockenen Außentuch abdecken (gegebenenfalls mit einer Binde fixieren).

Bei empfindlicher Haut oder sehr kleinen Flächen (zum Beispiel Furunkel, Insektenstich) kann der Brei als Päckchen oder Pflaster aufgebracht werden. Für ein Päckchen streicht man ihn mittig auf ein Haushaltstuch, schlägt die Ränder nach oben ein und fixiert dies mit einem Außentuch oder einer Binde. Für ein Pflaster bringt man den Brei auf dem Mull mittig auf und klebt es auf die zu behandelnde Stelle.

Entfernen Sie Wickel, Auflagen oder Pflaster nach 1–2 Stunden oder wenn die kühlende Wirkung nachlässt. Als Gesichtsmaske verbleibt die Heilerde ca. 20–30 min, bis sie angetrocknet ist und zu bröseln beginnt. Waschen Sie nach dem Abnehmen eventuell verbliebene Heilerdereste mit kaltem oder lauwarmem Wasser ohne Seife ab.

Einzelne noch feuchte Stellen, können auf eine lokale Durchblutungsschwäche hinweisen. In diesem Bereich die Heilerde das nächste Mal dünner auftragen.

Wiederholen Sie die Anwendung bei akuten Entzündungen mehrmals täglich und bei chronischen Beschwerden 2–3× wöchentlich über einige Wochen. ■

**Elke Heilmann-Wagner**, Bobenheim am Berg

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0957-1604>

Mit den besten Grüßen überreicht:

