Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 9: Abnehmen nach Punkten

Artikel: Kreide aus Rügen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558039

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Auf einigen Inselteilen Rügens gibt es Kreide und alte Kreidebrüche. Besonders geprägt von der Kreide ist aber die Halbinsel Jasmund. Dort gibt es noch heute einen Tagebau, welcher gerade neu erschlossen wurde und für etwa 60 Jahre genutzt werden kann. Die mit Buchen bewachsene Kreidesteilküste von Stubbenkammer (Abb.) steht hingegen unter Naturschutz.

Kreide aus Rügen

Blick über das Fischerdorf Vitt auf Kap Arkona, das nördlichste Vorgebirge der Insel Rügen mit seinen steilen Abhängen aus Kreide.

Zweieinhalb Kilometer vor der Küste Mecklenburg-Vorpommerns liegt Deutschlands grösste Insel (926 Quadratkilometer). Mit ihrer abwechslungsreichen Küste und den dazugehörigen Inseln und Halbinseln war sie schon immer ein magischer Anziehungspunkt. Die bekannteste Attraktion ist die herrliche Küstenlandschaft, insbesondere die Kreidesteilküste.

In Hotels, Gasthöfen, Ferienhäusern, Sanatorien und Jugendherbergen stehen in sieben staatlich anerkannten Seebädern und vielen anderen Ferienorten etwa 55 000 Gästebetten zur Verfügung. Touristen und Erholungssuchende geniessen nicht nur die idyllische Landschaft mit den reetgedeckten Häusern, den romantischen Häfen, den kilometerlangen feinen Sandstränden, den imposanten Buchenwäldern, Nationalparks und Naturschutzgebieten, sondern auch die Zeugnisse einer jahrhundertealten Kultur sowie zahlreiche Sport- und Wellnessangebote. Neben dem milden Ostseeklima, verbunden mit ausgezeichneter Luft- und Wasserqualität, das sich als besonders gesundheitsfördernd bei der Behandlung von Atemwegs- und Hauterkrankungen, rheumatischen Krankheiten, psychosomatischen Krankheitsbildern wie Stress, innere Unruhe, Schlaflosigkeit und muskulösen Dauerverspannungen erwiesen hat, findet sich auf der Insel eine therapeutische Spezialität: das Naturprodukt Kreide.

Reine Kreide und Kreidebrocken mit eingelagertem blauschwarzem Feuerstein (re.).

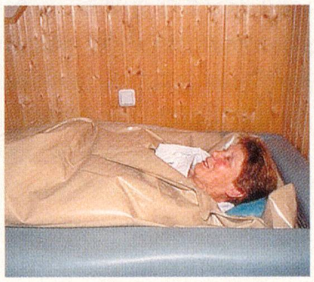
Aus dem Meer geboren

Die Kreide entstand vor Urzeiten aus den Kalkgerüsten von Milliarden abgestorbener winziger, einzelliger Lebewesen, die sich im Meer ablagerten und verfestigten. Feuersteinbänder in den heutigen Krei-

defelsen zeugen von späteren Verformungen und Verschiebungen der Kalkschichten. Mit der Kreide wird eine lange in Vergessenheit geratene Heiltradition in den letzten Jahren verstärkt gepflegt, zumal inzwischen durch wissenschaftliche Forschungen bestätigt wurde, dass sie ein wirksames Heilmittel ist. Im Rahmen der natürlichen Heilmittel zählt sie – wie Moor, Fango oder Lehm – zur Gruppe der Peloide, welche sich einerseits durch beruhigende, entspannende und schmerzlindernde Wärmeeffekte, andererseits durch Anregung des Zellstoffwechsels und Absorption von «Schlackenstoffen» auszeichnen. Von anderen Peloiden unterscheidet sich die Kreide durch die reinweisse Farbe, die Geruchslosigkeit und die feincremige Struktur.

Im trockenen Zustand besteht die Kreide aus ca. 98 Prozent kohlesaurem Kalk (Kalziumkarbonat) sowie aus Silizium-, Magnesium-, Aluminium, Eisen- und Phosphorverbindungen und Jod in geringer Menge. Durch die Zusammensetzung und die besonders gute Fähigkeit, Wärme zu speichern, zeigt die sehr feinkörnige Kreide ihre wohltuende, lindernde und auch heilende Wirkung bei rheumatischen Erkrankungen, Gelenkproblemen, Arthrosen, Ischias, bei Neuralgien und Hauterkrankungen. Das Kreidepulver kann durch einfache Wasserzugabe problemlos zu einem pastosen Brei gerührt werden. Eine handelsübliche Packung von drei Kilo Kreide ergibt durch Zugabe von einem Liter Wasser etwa vier Kilo Kreidebrei, was entweder für eine Aufbringung als dicke Teilpackung oder eine dünnschichtige Behandlung des ganzen Körpers reicht.

Heilerdepackung an den Knien, auf dem Rücken.



Heilkreidepackung auf Rücken und Knien mit anschliessender druckfreier Lagerung im 40 °C warmen Wasserbett.

In Therapie und Kosmetik

Kreidebäder, die seit etwa 70 Jahren auf Rügen Tradition haben, sorgen für eine Verbesserung des Allgemeinzustands. Kreidepackungen setzt man bei Herderkrankungen, nach Gelenk- oder Knochenoperationen (auch Versteifungen), bei chronischen Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen oder in der Schmerztherapie ein. Der starke und lang anhaltende Wärmespeicher Heilkreide regt die Durchblutung an, entspannt die Muskulatur und befreit schmerzleitende Nervenbahnen von Druckreizen.

Eine Spezialität stellen die Kreideanwendungen in Verbindung mit dem Wasserbett dar: Zum einen ergibt sich durch die komfortable, freischwebende Lagerung im perfekt temperierten Untergrund die grösstmögliche Entspannung, zum anderen wird die therapeutische Wirkung durch eine gezielte Überwärmung verstärkt.

In der Kosmetik wird die durchblutungsfördernde Heilkreide zu Packungen, Bädern und zur Hautpflege verwendet. • HL/IZR

Aufbringungsart	Zugabe	Temperatur	Wirkung
3 – 4 cm Dicke	Wasser oder Sole	warm	rheumatische Beschwerden
dünn	Wasser oder Sole	warm	zartes Peeling
1 – 3 cm Dicke	Wasser u. Algen	kalt	Entstauung d. Beine/Hautpflege
dünn	Tonerde o. Trester	kalt o. warm	Fruchtsäure-Peeling
als Bad	Wasser o. Sole	warm	rheumatische Beschwerden

Bezugsquellen für die Heilkreide erfahren Sie über die GN-Redaktion:
in CH: Tel. 071 335 66 66
in D: Tel. 07533 40 35