Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 5: Salz : weisses Gold oder weisses Gift?

Artikel: Gute Mutter Erde
Autor: Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552240

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: 14.07.2025

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

Gute Mutter Erde

Tonerde-Masken, Fangopackungen, Schlammbäder: von Kopf bis Fuss kann man die wohltuende und heilende Kraft der Erde spüren.

Je belasteter Natur und Umwelt sind, je mehr Chemie wir in den Wohnungen, der Nahrung und Kosmetik finden, desto mehr erfreuen wir uns an frischer Luft, sauberem Wasser und wissen um die Kostbarkeit eines unbelasteten Bodens. Wir bauen auf gute Erde, pflanzen darin, verwenden Lehm und Ton, legen Fangopackungen auf schmerzende Stellen und mischen Tonerdemasken für die Schönheit. Doch welche Erde ist für was gut? Viel des alten Wissens um die Kraft und Heilwirkung der Erde ist in Vergessenheit geraten und trotzdem aktueller denn je.

Die Produkte von Mutter Erde

Für Heilerden werden viele Ausdrücke gebraucht. Lehmpackung, Tonerdeumschlag, Schlammbad: eigentlich ist immer Erde gemeint, allerdings in unterschiedlicher Zusammensetzung.

Lehm ist ein Gemisch aus Ton, feinstem und gröberem Sand sowie organischem Material. Im Lehm wirkt der Ton als Bindemittel. Der Ausdruck «magerer» oder «fetter» Lehm bezieht sich auf den Tongehalt. Lehm weist je nach Fundort unterschiedliche Eigenschaften auf.

Der Name «Heilerde» ist der Firma Luvos

vorbehalten. Im Handel findet man das, was wir «Heilerde» nennen, auch unter den Namen Tonerde, grüne Mineralerde oder grüner Lehm von Argiletz (Frankreich). Weisse Heilerde ist eigentlich Kaolin, also Porzellanerde, und wird als «Bolus albus» in Apotheken verkauft.
Heilerden bestehen aus Löss, und Löss ist Gesteinsstaub, entstanden in uralter Zeit. Mineralien und Spurenelemente wie Eisen, Kalzium, Kupfer, Natrium, Phosphor, Silizium, Zink und Selen sind wichtige Bestandteile des Löss.
Fango ist eigentlich ein vulkanisches Mineralgestein und enthält unter anderem Kieselsäure, Aluminiumoxid, Eisenoxid, Tonerde und Magnesium. Das Naturmaterial wird fein gemahlen, gereinigt, mit Feuchtigkeit versetzt und dann als Schlamm auf den Körper aufgetragen. Eine Wärmebehandlung mit Fango dauert zwischen 20 und 40 Minuten. Die Wärme dringt zwei bis drei Zentimeter tief in den Körper ein und die Heilstoffe können sich so im ganzen Körper ausbreiten.
Schlamm oder Schlick besteht aus organischen (pflanzlichen und tierischen) und anorganischen Stoffen. Bei den anorganischen Anteilen handelt es sich um feine Sand- und Tonpartikel (zum Beispiel Quarz und Kalzit), bei den organischen um Plankton (tierische und pflanzliche Einzeller), Ausscheidungen der im Schlick lebenden Organismen sowie abgestorbene Pflanzenreste. Schlick besteht zu 50 Prozent aus Wasser.
All diese Erden, die man auch Peloide nennt, sind voll heilender Substanzen und Eigenschaften. Fango und Moorerde unterstützen zum Beispiel den Heilungsprozess bei chronischen Erkrankungen, etwa bei Harnwegskrankheiten und rheumatischen Beschwerden, Moorheilbäder sind wohltuend bei Erkrankungen der Atemwege oder bei Stoffwechselstörungen. Auch bei Frauenleiden, insbesondere bei Wechseljahrsbeschwerden wirken solche Behandlungen oft wohltuend und hilfreich.

Tonerde – der besondere Stoff

«Heilerde» ist sehr vielfältig zu verwenden. Äusserlich angewendet wirkt sie absorbierend, antiseptisch, antibakteriell, austrocknend, desodorierend, geweberegenerierend, schmerzlindernd, kühlend, abschwellend, entsäuernd, juckreizstillend und beruhigend. Innerlich wirkt sie ebenfalls absorbierend und antibakteriell, ist basisch, führt dem Körper Mineralstoffe zu und hat durch ihren hohen Ballaststoffgehalt einen massierenden Effekt auf den Darm. Durch die grosse Fülle an Mineralstoffen und Spurenelementen, vor allem den hohen Kieselsäuregehalt, hilft die Heilerde beim Aufbau des Gewebes, speziell des Bindegewebes.
Heilerde ist ein einfach anzuwendendes Heilmittel ohne Gefahr von Nebenwirkungen und deswegen für die Selbstanwendung besonders gut geeignet. Allerdings gibt es sie in den verschiedensten Feinheitsgraden, und es ist sinnvoll, sich beim Kauf ausführlich beraten zu lassen. Weisse Heilerde sollte man zum Beispiel nie innerlich anwenden. Wichtig ist Beratung auch, weil die Erden bestimmte Stoffe in Medikamenten binden können, was zu unerwünschten Wechselwirkungen führt. Das Personal in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Naturkostläden, die die kleinen Päckchen verkaufen, kann hier weiterhelfen.
Seit Menschengedenken ist Erde zu heilenden Zwecken verwendet worden. Die alten Ägypter benutzten Nilschlamm, um zahlreiche Hautkrankheiten zu behandeln, im Mittelalter war Erde als Bestandteil der «Dreckapotheke» genauso beliebt wie zum Beispiel die Verwendung von Urin. Obwohl schon Hippokrates empfahl «Leute, esst Lehm, ihr werdet gesund und ihr bleibt gesund!», gerieten die Heilerden in Vergessenheit.

Schlammbäder in heissen Quellen sind an vielen Ferien- und Kurorten sehr beliebt.

Meeresschlamm oder Schlick wird in der Thalassotherapie verwendet.

Unterschiedliche Heilerden sind im Fachhandel erhältlich.

Erst Sebastian Kneipp (1821-1897) sprach wieder von der «heilenden Erde». Neben seinen berühmten Wasseranwendungen erkannte er auch die Heilkraft von Tonerde oder Lehm, besonders bei Hautausschlägen, Wunden oder gar Geschwüren. Dass Erde auch innerlich angewendet werden kann, ist seit dem 19. Jahrhundert bekannt. Der Naturheilkundige Adolf Just (1859-1936) empfahl Löss für innerliche Anwendung. Sein Schüler Emanuel Felke (1856-1926), wurde wegen seiner Heilerfolge mit Erde «Lehmpastor» genannt.

Welche Packung wann?

Alfred Vogel empfahl bei der Zubereitung einer Lehmpackung die Zugabe von Johannisöl, weil dieses das Austrocknen und Bröckeln verhindert, besonders aber wegen der wohltuenden Wirkung auf Entzündungen. Warme Heilerde-Packungen helfen bei Erkältung, Grippe, Unterleibsschmerzen, «Hexenschuss», Nervenentzündungen, Muskelverspannungen und nicht entzündlichem Rheuma. Durch die heisse Erdpaste wird dem Körper feuchte Wärme zugeführt, die Verhärtungen und Verspannungen lockert. Doch Vorsicht: warme Packungen nicht bei akuten und chronischen Entzündungen benutzen! Hierfür kommen ausschliesslich Kaltanwendungen in Frage.
Beim Trocknen des Heilerdebreis kommt es auf der Haut zu einer wohltuenden Erwärmung auch des tieferen Gewebes. Die Nervenfunktionen werden unterstützt, Kreislauf und Stoffwechsel angeregt. Oft rötet sich die Haut, was ein Zeichen dafür ist, dass das Gewebe gut durchblutet wird. Diese Wärme erreicht selbst tiefer gelegene Schichten des Körpers wie Muskeln und Gelenke. Der Heilerdebrei bleibt so lange auf der Haut, bis er vollkommen trocken ist. Dies dauert bei Wickeln und Auflagen abhängig von der Dicke der Tonerdeschicht etwa zwei Stunden.
Kalte Tonerde-Packungen findet man sehr häufig in der Schönheitspflege. Besonders wirksam ist die matschige Paste bei fettiger, glänzender Haut. Tonerde-Masken helfen bei Pickeln, Pusteln und Mitessern. Zur Schönheitspflege wird die Heilerde ganz gleichmässig, z.B. mit einem Pinsel, auf Gesicht und Hals aufgetragen, Augen- und Mundpartie spart man dabei aus. Das reinigt die Haut ganz sanft, überschüssige Säuren werden dabei gebunden. Die Haut wird gut durchblutet, dadurch heilen auch eitrige Stellen besser, Schwellungen klingen ab. Der Trockenprozess dauert je nach Dicke des Heilerdebreis an einem warmen Ort etwa 15 bis 20 Minuten. Danach spült man mit lauwarmem Wasser ab. Trockene Haut mag es, wenn man sie mit neutraler Gesichtscreme oder einem Pflanzenöl nachpflegt. • Christine Weiner

In einer vulkanischen Quelle brodelt heisser, heilsamer Schlamm.