Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 9

Artikel: Heilsamer "Matsch"
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-847176

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: 03.07.2025

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

Heilsamer «Matsch»

Heilerde, das bewährte Arznei- und Kosmetikmittel, feiert bei jungen Menschen ein erstaunliches Comeback.

Text: Ingrid Zehnder

Heilerde gehört zur grossen Gruppe der Mineralerden wie Tonerde, Lehmerde, Vulkanerde, Fango, Moor oder Torf, die sich jedoch in der Entstehung, Gewinnung, Zusammensetzung und Anwendung unterscheiden.

Die feinkörnigen Verwitterungsprodukte der Gesteine der Erdkruste wie z.B. Silikat, Feldspat, Quarz oder vulkanische Gesteine werden weltweit abgebaut. Sie enthalten je nach Herkunft und Farbe verschieden zusammengesetzte Gemische aus Mineralien und Spurenelementen wie Aluminium, Silizium, Magnesium, Eisen, Kalium, Kalzium, Natrium, Mangan, Selen, Zink oder Kupfer. Viele Mineral- bzw. Tonerden zeichnen sich durch eine enorme Oberfläche ihrer kleinsten Teilchen aus, wodurch sie hohe Kapazitäten haben sowohl zur Adsorption (Anreicherung an der Oberfläche) als auch zur Absorption (Bindung) von zahlreichen Stoffen, welche die Gesundheit beeinträchtigen können.

Heilmittel der Antike

Spezielle mineralische Erden wurden schon seit der Antike wegen ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit genutzt. Lange galten sie als wirksame Arzneien zur äusseren Behandlung von Hautentzündungen und Wunden sowie zur Einnahme, aufgelöst in Wein oder Rosenwasser, gegen die «Pestilenz», bei Vergiftungen und Durchfällen. Mit Beginn der Aufklärung und der Entwicklung modernerer Medizin geriet die Methode in Vergessenheit, bis im 19. Jahrhundert Ärzte und Naturheilkundige die Heilkraft der Erde wiederentdeckten (Kasten S. 21).

Als Wickel: Heilerde mit Wasser anrühren und auf das Wickeltuch aufstreichen.

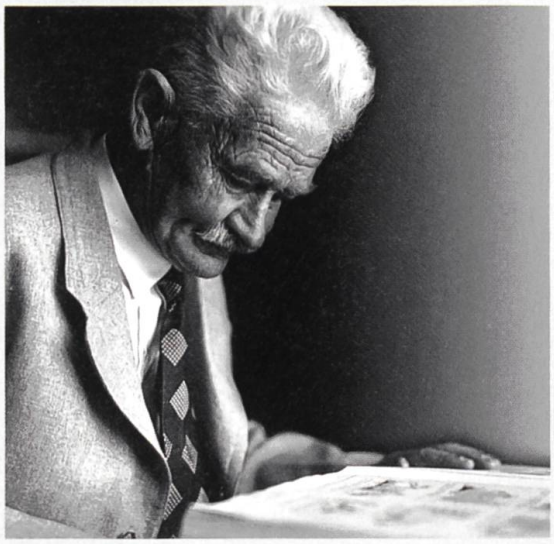
Äusserlich oder innerlich?
Die meisten Mineral- bzw. Tonerden werden «offiziell» nur für die äusserliche Anwendung empfohlen; einige sollen aber auch als «Nahrungsergänzungsmittel» innerlich gebraucht werden können. Die wichtigsten Mineralerden sind Tonerden, beispielsweise die weisse Tonerde (Kaolin) oder die sonnengetrocknete grüne Tonerde aus Frankreich, die als Naturpflegeprodukte gelten und vorwiegend kosmetisch verwendet werden.

Heilerde – etwas Besonderes
Heilerde ist eine Mineralerde, aber nicht jede Mineralerde ist eine Heilerde – obwohl die Begriffe zu Unrecht oft synonym benutzt werden. Dabei gibt es einen wesentlichen Unterschied: Heilerde ist ein geschützter Begriff. Nach strengen Prüfverfahren ist sie als Medizinprodukt und frei verkäufliches Arzneimittel zugelassen, erhältlich in Apotheken und Drogerien. Heilerde darf nicht nur äusserlich angewendet, sondern auch innerlich eingenommen werden. In Deutschland besitzt nur die bräunliche Erde der Firma Luvos diese Zulassung. Sie ist ein Naturprodukt ohne Zusätze. Gewonnen wird die Heilerde aus eiszeitlichen, feinpulverigen Lössablagerungen. Enthalten sind Verbindungen von Silizium, Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium und Natrium sowie die Spurenelemente Kupfer, Mangan, Nickel, Selen und Zink. Nach dem Erhitzen auf 130 °C ist die Erde frei von möglichen krankmachenden Verunreinigungen und absolut keimfrei.
Im Groben gibt es zwei spezifische Sorten Heilerdepulver: eine für die äussere Anwendung (Heilerde 2) und eine noch feiner vermahlene Qualität zum Einnehmen (Heilerde 1). Für die innere Anwendung stehen zudem weitere, extrem feine Sorten sowie Granulat und Kapseln zur Verfügung. Weniger feine Erde lässt sich besser äusserlich auftragen; sehr fein gemahlene Erde lässt sich leichter und angenehmer zusammen mit Wasser trinken.

Haut, Rheuma und stumpfe Verletzungen
Mit lauwarmem Wasser zu Brei angerührt, hilft Heilerde bei unreiner Haut, Pickeln, Akne und Mitessern

Wer hat's erfunden?

Adolf Just (1859–1938) war zunächst Buchhändler, kam aber später aufgrund eines Nervenleidens zum Studium verschiedener Naturheilverfahren. Er wurde nicht nur zum Verfechter einer «streng fleischlosen Kost», sondern verzichtete auch auf Zucker und Salz. 1896 eröffnete Just im Harz eine «Licht-Luft-Heilanstalt»; im gleichen Jahr erschien sein Buch «Kehrt zurück zur Natur. Die wahre naturgemässe Heil- und Lebensweise. Wasser, Licht, Luft, Erde, Früchte und wahres Christentum (Der Titel der ersten Auflage war noch bedeutend länger!)».
Das Buch erschien in zwölf Auflagen, wurde in vier europäische und zwei indische Sprachen übersetzt. Gandhi war von den Heilmethoden Justs beeindruckt und unterstützte die Gründung eines noch heute existierenden Naturheilhospitals bei Pune (Poona). Auch im Staat New Jersey/USA wurde eine Heilanstalt nach den Prinzipien Justs aufgebaut.
Als Heilmittel empfahl der Naturheilkundler Lösserde. Mit der Gründung der Heilerde-Gesellschaft Luvos Just im Jahr 1918 gilt er bis heute als «Wiederentdecker» der Heilerde.



Heilerde-Gesichtsmaske

Zur Hautreinigung bei Akne bereitet man aus 7 TL Heilerdepulver und etwa 2 TL Wasser, oder auch abgekühltem Kamillen- oder Salbeitee, eine cremige Paste. Je nach Dicke des Auftrags ist die Maske nach 20 bis 30 Minuten durchgetrocknet und wird mit lauwarmem Wasser abgewaschen. Am besten legt man sich während der Einwirkzeit mit einem Handtuch unter dem Kopf hin und spricht und lacht nicht, damit die erdige Masse nicht abbröckelt. Zweimal pro Woche anwenden und die Haut danach mit einer Feuchtigkeitscreme versorgen.
Wem der austrocknende Effekt der Heilerde zu stark ist, kann der Paste etwas Jojoba- oder Mandelöl zufügen.

überschüssigen Talg zu binden, die Durchblutung anzuregen, Entzündungen zu lindern, die Haut mit Nährstoffen zu versorgen und zu beruhigen. Als Badezusatz entfaltet das kieselsaure Naturprodukt die gleiche Wirkung. Auch bei fettigen Haaren soll Heilerde Wirkung zeigen; hier machen Fertigprodukte die Anwendung einfacher.

Bei Schuppenflechte, Neurodermitis und Ausschlägen soll Heilerdepaste helfen, den Juckreiz zu lindern, Keime und entzündungsfördernde Substanzen zu binden und die Haut zu beruhigen.

Juckende Mückenstiche lassen sich besänftigen, indem man eine dicke Schicht Heilerdebrei auf die entsprechende Stelle legt und erst abwäscht, wenn der Brei restlos durchgetrocknet ist.

Als Wickel, Packung oder Auflage wirkt Heilerde durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Bei entzündlichen Muskel- und Gelenkerkrankungen, Zerrungen und Prellungen soll die Heilerdepackung kalt angewendet werden. Dagegen lindert ein warm angerührter Breiumschlag die Beschwerden bei Ischias und Hexenschuss besser.

Heilerde bindet Giftstoffe

Der Mediziner und Physiker Prof. Bernhard Uehleke von der Naturheilkundeabteilung an der Berliner Charité rät bei Diät- und Fastenkuren zur Einnahme von Heilerde. Denn beim Abbau von Körperfett lösen sich dort zwischengelagerte fettlösliche Giftstoffe und gelangen ins Blut. Die mineralischen Substanzen der Heilerde binden die Schadstoffe im Darm, so dass sie ausgeschieden werden können.

Sodbrennen, Reizdarm, Durchfall

«Luvos-Heilerde ist das einzige Naturarzneimittel, das in Deutschland mit dem Wirkstoff Heilerde gegen Sodbrennen, säurebedingte Magenbeschwerden und Durchfall zugelassen ist» – so die Aussage der Firma. 80 Prozent der Teilnehmenden einer Studie mit 146 von Sodbrennen Betroffenen bewerteten das Ergebnis nach einer zweiwöchigen Behandlung mit «sehr gut» oder «gut». Gegen saures Aufstossen trinkt man vor dem Essen auf ein Glas Wasser einen gestrichenen Teelöffel sehr feine Heilerde. So wird überschüssige Magensäure in kürzester Zeit gebunden.

Auch Patienten mit Reizmagen profitieren von Heilerde; bei regelmässiger Einnahme haben sie weniger Beschwerden in Form von Magenbrennen und/oder Magenschmerzen. Bei der chronischen Krankheit Reizdarm kann die Einnahme von Heilerde die Beschwerden mindern bzw. die Therapie unterstützen.

Da Heilerde im Darm Flüssigkeit wie ein Schwamm aufsaugt, Toxine bindet und wertvolle Mineralstoffe liefert, kann sie akuten Durchfall bessern. Über den Tag verteilt kann man mehrere Teelöffel Heilerde verrührt mit Wasser oder Tee trinken bzw. Kapseln oder Granulat verwenden. Tritt nach drei Tagen keine Besserung ein, ist ein Arztbesuch notwendig.

Eine wichtige Nebenwirkung

Beim äusseren und inneren Gebrauch von Heilerde wurden keine Nebenwirkungen festgestellt. Mit einer Ausnahme: Menschen, die Medikamente schlucken oder einreiben müssen, sollten zwischen der Anwendung von Heilerde und der Einnahme von Medizin einen zeitlichen Abstand von mindestens einer Stunde einhalten. Denn die Kapazität der Heilerde, Fremdstoffe zu eliminieren, würde die Wirksamkeit der Medikamente reduzieren. •