

Annette Kerckhoff, Dr. med. Michael Elies

Heilerde, Lehm und Fango -

innerlich und äußerlich,
einfach und nebenwirkungsarm

unter fachlicher Mitarbeit von Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke

VORWORT

Auf dem gesamten Globus und vermutlich in allen Kulturen wurden seit jeher Erde, Lehm und Schlamm als Heilmittel genutzt. Es gibt Berichte aus der ägyptischen und griechischen Heilkunde über den innerlichen und äußerlichen Einsatz von Erde; in der mittelalterlichen Klostermedizin wurde sie genutzt und war weit verbreitet. Im 19. Jahrhundert dann wurde insbesondere die Anwendung von Lehm von den überzeugten Vertretern der Naturheilkunde verbreitet, so z.B. von Emanuel Felke. Der Buchhändler Adolf Just warb für die Erde wieder als Heilmittel, das auch innerlich eingenommen werden kann – und nannte es „Heilerde“. Bei den großen Epidemien dieser Zeit leisteten sie und andere heilende Tonerden unschätzbare Dienste.

Mit den aufkommenden Möglichkeiten der Schulmedizin gerieten diese einfachen und doch so wirkungsvollen Heilmittel aber erneut in den Hintergrund und fristeten zunächst ein Schattendasein. Es schien, als ob diese alten Behandlungsmethoden der Naturheilkunde nun, mit den scheinbar grenzenlosen Möglichkeiten der modernen Medizin, überholt seien.

Mittlerweile hat sich dieses Bild gewendet. Gerade in den letzten Jahrzehnten, in denen sich die Grenzen der konventionellen Medizin immer deutlicher abzeichnen und die Nebenwirkungen chemisch-synthetischer Arzneimittel ihren Heilungseffekt einschränken, begann man, sich verstärkt wieder auf Maßnahmen der Erfahrungsheilkunde zu besinnen und sie zu erforschen: So konnten wissenschaftliche Studien an der Charité in Berlin mittlerweile den positiven Einfluss der Einnahme von Heilerde bei Magen-Darm-Beschwerden, der äußerlichen Anwendung bei Akne und anderen Hautbeschwerden belegen.

Zu diesen alten, wertvollen Heilmitteln gehören all diejenigen Substanzen, die „Mutter Erde“ uns bietet: Lehm, Schlamm, Schlick, Fango, Tonerde und Heilerde.

All diesen Substanzen ist eines gemeinsam: Sie eignen sich – abgesehen von einigen Bäderanwendungen – ausgezeichnet für die Selbsthilfe. Die Anwendung ist einfach, die Präparate sind kostengünstig, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen gibt es kaum.

Wir möchten Ihnen in diesem Ratgeber Wissenswertes rund um die Heilmittel der Erde präsentieren, ihre Geschichte und ihre Anwendung. Dieser Schatz der Natur kann gegen die unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt werden, und es gibt nur wenige Dinge, die dabei beachtet werden müssen. Die „Erd-Apotheke“ hat dabei noch einmal eine andere Wirkungsrichtung als beispielsweise Heilpflanzen: Sie wirkt über Mineralien, Wärme und Kälte, sie reinigt, bindet, schützt und umhüllt.

In besonderem Maße freuen wir uns, für diesen Ratgeber den wohl prominentesten Experten der Heilerde-Forschung in Deutschland gewonnen zu haben: Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke von der Charité Universitätsmedizin Berlin, der das Manuskript kritisch gegengelesen hat. Ihm ein besonders herzlicher Dank!

Zahlreiche Quellen wurden herangezogen. Außdrücklich möchten wir auf „Lehmdoktors Fibel“ hinweisen, eine Publikation, die der Landwirt Carsten Pohl in mühsamer Kleinarbeit engagiert zusammengetragen hat und die sich als weiterführende Lektüre anbietet.

Überzeugen Sie sich selbst von Wirksamkeit der Heilerde – und nutzen Sie sie in Ihre Hausapotheke!

Annette Kerckhoff

Dr. med. Michael Elies

INHALT

I. Geschichte der Anwendung von Lehm, Schlamm und Heilerde	9
Lehm und Schlamm im Tierreich	9
Das Essen von Erde	10
Lehm, Schlamm und Erde in der Heilkunde	15
Lehm, Schlamm und Heilerde im 19. und 20. Jahrhundert	20
Sebastian Kneipp (1821-1897)	23
Adolf Just (1859-1936)	24
Emanuel Felke (1856-1926)	32
Fritz Anliker (1865-1941)	37
Prof. Dr. Julius Stumpf (1856-1932)	38
Dr. Max Bachem	40
Dr. Walter Camerer (1913-2009)	40
Heilerdeanwendungen im Kontext klassischer Naturheilkunde	42
II. Hintergrundinformationen	45
Heilerde, Fango, Lehm – was ist was?	45
Peloide (Peloidtherapie)	45
Schlamm- oder Schlickbad/Thermalschlamm	48
Moorbad/Torfbad/Moorauflagen	48
Fango/Thermalschlamm	50
Heilerde	51
Grüne Mineralerde	52
Bolus alba	53
Ghassoul („Rasul“, „Rhassoul“)	53
Essigsäure Tonerde	54

Wie wirkt Heilerde?	54
Bindungsfähigkeit	54
Mahlgrad	56
Reinigung des Darmes bis in die letzten Winkel	56
Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	59
III. Praktische Anwendung	63
Innerliche Anwendung	63
Allgemeine Einnahmehinweise	63
Sodbrennen und Säurebeschwerden	65
Reizmagen	67
Reizdarm	68
Blähungen und Völlegefühl	69
Dysbiose nach Antibiotikabehandlung	70
Durchfall	71
Magen-Darm-Infekte	73
„Entgiftung“	74
Äußerliche Anwendung	76
Allgemeine Hinweise	76
Mundgeruch und Zahnfleischentzündung	80
Gesichtspflege	80
Akne und Hautunreinheiten	81
Hautreizungen	82
Hautentzündungen, Ekzeme	82
Entzündliche Gelenkbeschwerden	83
Nicht-entzündliche Gelenkbeschwerden	83
Sportverletzungen	84
Durchwärmung/wetterbedingte Beschwerden	85
Körperpflege	86

IV. Ausgewählte Studien	87
Studie zur innerliche Anwendung von Heilerde	87
Funktionelle Magen-Darm-Störungen	87
Äußerliche Anwendung	90
Akne und unreine Haut	90
Studien zu anderen Indikationen	93
Nachwort	95
Literatur	96
Wissenschaftliche Artikel zum Weiterlesen	97
Stichwortregister	100
NATUR UND MEDIZIN	105
CARSTENS-STIFTUNG	106

I. GESCHICHTE DER ANWENDUNG VON LEHM, SCHLAMM UND HEILERDE

Lehm und Schlamm im Tierreich

Die Nutzung von Erde und Schlamm für Gesundheit und Wohlbefinden scheint fast so alt wie die Welt selbst zu sein – und ist nicht nur auf die Anwendung beim Menschen beschränkt.

In warmen Ländern wälzen sich Nilpferde, Nashörner, Büffel oder Elefanten regelmäßig und ausgiebig im Schlamm. Hierzulande suhlen sich Wildschweine in Erd- und Schlammlöchern. Hunde suchen zum Leidwesen ihrer Besitzer schlammige Pfützen auf, sogar Vögel „baden“ im Staub, sie reinigen auf diese Weise ihr Gefieder und halten dadurch unliebsame Parasiten fern. Aus menschlicher Perspektive betrachtet scheint es diesen Tieren Spaß zu machen, Vergnügen zu bereiten, sich im Schlamm zu wälzen. Doch daneben handelt es sich um Maßnahmen der Körperpflege, um Haut und Fell zu reinigen. Mehr noch: Auch wenn Tiere verwundet sind, suchen sie Schlammlöcher auf und wälzen sich darin, reinigen dadurch die Wunden und beschleunigen den Heilungsprozess.

Es ist gut möglich, dass die Beobachtung im Schlamm badender Tiere vor Urzeiten auch die Menschen dazu veranlasste, den Schlamm zur äußerlichen Anwendung zu nutzen.

Reizdarm

Ebenso wie der Magen kann der Darm von funktionellen Beschwerden betroffen sein. Auch in diesem Fall kommt es zu Beschwerden, obwohl der objektive Befund unauffällig ist. Diese Beschwerden können von Darmkrämpfen bis hin zu Durchfall oder Verstopfung reichen.

Auch beim Darm hat das vegetative Nervensystem einen großen Einfluss auf die Verdauung: Stehen wir innerlich unter Stress und sind auf „Flucht oder Angriff“ eingestellt, wird das Blut nicht in die Verdauungsorgane, sondern in Herz, Lunge und Muskeln gepumpt. Die Folge: Die Verdauung ist unzureichend, es kommt zu Beschwerden. Der Zusammenhang mit der Psyche findet sich in Begriffen, wie „Das muss ich erst einmal verdauen!“ oder – auf den Magen bezogen - „Das schlägt mir auf den Magen!“ Insofern sollte auf die für eine gute Verdauung erforderliche Ruhe geachtet werden, um diese Beschwerden erfolgreich zu behandeln.

Bei einem Reizdarm muss die Ernährung geprüft und ggfs. umgestellt werden, in Ruhe gegessen und gekaut werden. Die Einnahme von Heilerde kann diesen Prozess unterstützen.

Anwendung:

- Erwachsene nehmen zweimal täglich 1 bis 2 Teelöffel voll ein, bei stärkeren Beschwerden die gleiche Menge ein drittes Mal. Das Pulver wird in ein halbes Glas Wasser, Mineralwasser oder Tee eingerührt und in kleinen Schlücken getrunken. Ein Glas Wasser nachtrinken.
- Die Einnahme sollte morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen sowie bei Bedarf jeweils eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen erfolgen.

Entzündliche Gelenkbeschwerden

Bei entzündlichen Gelenkbeschwerden ist das Gelenk warm und rot. In diesem Fall soll es durch eine Heilerde-Auflage gekühlt werden.

Anwendung:

Verwendet wird auch hier Heilerde für die äußerliche Anwendung (hautfein). Diese Heilerde wird mit sehr kaltem Wasser zu einer dünnflüssigen Heilerdepaste angerührt und evtl. mit einigen Tropfen Eukalyptusöl angereichert, anschließend auf die schmerzende Stelle aufgetragen und mit einem angefeuchteten luftdurchlässigen Tuch umwickelt.

Die Paste sollte nur knapp durchtrocknen und entfernt werden, sobald sich ein Wärmegefühl einstellt – denn eine Durchwärmung ist bei einem entzündeten Gelenk nicht erwünscht. Wenn noch keine ausreichende Schmerzlinderung eingetreten ist, kann ein zweiter Wickel angelegt werden.

Alternativ kann bei entzündlichen Gelenkbeschwerden eine kühle Moor- oder Fangoauflage (Sanitätsfachhandel, Apotheke) aufgelegt werden. Moorauflagen werden im Kühlschrank gekühlt, nie im Tiefkühlfach.

Nicht-entzündliche Gelenkbeschwerden

Nicht-entzündliche Gelenkbeschwerden sind häufig degenerative Verschleißbeschwerden. Hier ist es wichtig, die Durchblutung im betroffenen Gelenk anzuregen. Daher ist es in diesem Fall sinnvoll, einen warmen Wickel anzulegen.¹

¹ Bei guter Reaktionslage kann auch nach Kneipp ein kühlender Wickel angelegt werden, der zu einer reaktiven Erwärmung führen sollte. Achtung: Nicht anwenden, wenn Gelenk kalt bleibt.