



Annette Kerckhoff, Dr. med. Michael Elies

Heilerde, Lehm und Fango -

innerlich und äußerlich,
einfach und nebenwirkungsarm



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

Herausgeber

NATUR UND MEDIZIN E.V.
Fördergemeinschaft der
Karl und Veronica CARSTENS-STIFTUNG

Am Deimelsberg 36
45276 Essen
Telefon 0201/56305-70
Fax 0201/56305-60

www.naturundmedizin.de
info@naturundmedizin.de

© NATUR UND MEDIZIN E.V. und die Autoren, Essen 2011

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten.
Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Bildquellen: www.luvos.de (Seite 25, 28-29 und 36), www.wikipedia.org (Seite 33 (public domain)), Bildarchiv NATUR UND MEDIZIN

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

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

Dr. Max Bachem

Der deutsche Arzt Max Bachem (Lebensdaten unbekannt) schrieb die Broschüre „Der praktische Lehm Doktor“ (mehrfach aufgelegt von 1917 bis 1955). Er folgte damit einer Bitte des Schweizer Fritz Anliker, eine Broschüre über Lehmanwendungen für Deutschland zu schreiben. Anliker selbst äußerte sich zu dem Buch. „Nach dem Kriege fand die Broschüre sehr großen Absatz. Herr Dr. Bachem schrieb uns aus seinem Lazarett, dass er bei allen Verletzungen, Wunden ausgezeichnet schnell Erfolge erzielte, man staunte im ärztlichen Lager über die wunderbaren Heilwirkungen des Lehms.“ Hier – anders als bei der Geschichte Justs - konnte der Lehm gute Dienste leisten, in der Not-situation des Krieges wurde seine Heilkraft geschätzt und kam zum Einsatz. Ähnlich wie in den Berichten des Arztes, mit dem dieses Kapitel schließen möchte: Walter Camerer. Seine Geschichte zeigt, dass der Einsatz der Heilerde bzw. des Lehms nicht nur auf die Lebensreformbewegung des 19. Jahrhunderts und den ersten Weltkrieg beschränkt war.

Dr. Walter Camerer (1913-2009)

Walter Camerer, über den ebenfalls Carsten Pohl berichtet, war Sohn eines Arztes und hatte Medizin studiert, als er 1939 in die Wehrmacht einberufen wurde. Er arbeitete als Abteilungsarzt einer Heeresartillerieabteilung in Russland, ab April 1944 als Chefarzt eines Lazaretts in Goldingen/Kurland. Danach war er in Kriegsgefangenschaft in Sibirien bis 1950.

Dreißig Jahre später veröffentlichte er in der Therapiewoche einen Artikel zum Thema „Therapie der Ruhr mit natürlichen Mitteln“, verfasste daneben Aufzeichnungen zu „Therapie durch Improvisation des Möglichen“. Hier heißt es: „Im Sommer 46 war es zu einer Ruhr-

Seine Erinnerungen schließen mit den Worten: „Sollte nicht dieses einfache Rezept in Zukunft schon im Kolleg erwähnt werden, um zu verhindern, dass es in Notlagen künftig immer erst wieder „neu entdeckt“ werden muss?“

Diese Worte, neben den vielen eindrucksvollen Geschichten, die sich in diesem Überblick über die Historie der Anwendung von Lehm und Erde finden, sind eine der Gründe gewesen, in diesem Ratgeber die eindrucksvollen Heilwirkungen der Tonerde, des Lehms und der Heilerde so ausführlich zu beschreiben. In Notzeiten haben sie den Menschen das Leben gerettet. Das Wissen um ihre Heilkraft darf nicht in Vergessenheit geraten. Dazu dient auch dieser Ratgeber, der sich nun der Begriffsbestimmung und praktischen Anwendung zuwenden möchte.

Heilerdeanwendungen im Kontext klassischer Naturheilkunde

Im Kontext der Naturheilkunde ist die innerliche Anwendung von Heilerde als ein Verfahren einzustufen, bei dem über den Darm „ausgeleitet“ wird. Nach Vorstellung der traditionellen europäischen Medizin werden Krankheiten u.a. durch unreine Körpersäfte bzw. schädliche Stoffe verursacht, die es gilt, aus dem Körper hinauszubefördern. Dies geschieht in Form von Ab- und Ausleitungsverfahren. Prof. H. F. Herget spricht in diesem Zusammenhang von „Reinigungsverfahren“ (Elies, Ogal 1998).

Mit der Entwicklung der modernen Medizin waren das Denken der traditionellen Medizin (Säftelehre) wie auch die Praxis der ab- und ausleitenden Verfahren in den Hintergrund getreten, da sich das Krank-

heitsverständnis änderte - und damit auch die Vorstellungen einer adäquaten Therapie. Es ist dem Arzt Bernhard Aschner (1883-1960) zu verdanken, dass er, so Herget, „die Erfahrungen eines Hippokrates, Galen, Paracelsus und vieler anderer alter Ärzte der Vergessenheit entrissen und eine Renaissance der alten humoralen Heilweisen eingeleitet“ hat. Mit „humoralen Heilweisen“ gemeint sind damit genau diejenigen Verfahren, die den Fluss und die Ausscheidung der Körpersäfte, der humores, anregen. Dazu gehört die Ausleitung über den Verdauungstrakt, die Anregung von Leber, Galle, Pankreas, die Ausleitung über die Niere (harntreibende Mittel), die Lunge (Atmung, Inhalation, Durchblutungsförderung der Lunge), die Menstruation und die Haut.

„Wenn die Natur irgendwo im Körper einen Schmerz erzeugt, so will sie dort schädliche Stoffe anhäufen und ausleeren“, schreibt Paracelsus. In diesem Sinne ist die die Unterstützung des Körpers bei dem Prozess der Ausscheidung in der traditionellen europäischen Medizin von weit größerer Bedeutung als in der modernen Schulmedizin.

Die innerliche Anwendung von Heilerde entspricht vor diesem Hintergrund einer Ausleitung über den Darm, die äußerliche Anwendung der Ausleitung über die Haut.

Während die Peloidbäder in aller Regel warm angewendet werden, können die Auflagen, unabhängig von dem jeweiligen Material, als Wärme- oder Kälteträger eingesetzt werden.

Schlamm- oder Schlickbad/Thermalschlamm

Beim Schlammbad handelt es sich um ein Ganz- oder Teilbad in Schlamm mit feinkörnigem Sediment (Heilschlamm), der aus stehenden Gewässern gewonnen wird, z.B. aus Binnenseen, dem Wattenmeer oder dem „Quellmund“ von Mineralquellen.

Ein bekanntes Schlammbad ist Bad Piestany in der Slowakei, das sich als Rheumabad einen Namen machte, auch heute noch als das bedeutendste slowakische Heilbad zur Behandlung des Bewegungsapparates gilt und in dem Wahrzeichen der Stadt einen „Krückenbrecher“ zeigt. Der Thermalschwamm an diesem Ort, der ca. 80 km nördlich der Hauptstadt Bratislava liegt, tritt vor allem am Ufer oder im Flussbett des Flusses Vah auf. Entdeckt wurde die heilkräftige Wirkung des schlammhaltigen Wassers angeblich von römischen Legionären, die sich erschöpft nach langer Reise am Ufer des Flusses niederließen und einige Tage später erfrischt weiterzogen. Nach den historischen Quellen wurden für die Badekuren am Flussufer kleine Gruben ausgehoben und mit Pappelzweigen auskleidet. Die Kurgäste setzten sich angeblich z.T. wochenlang (!) in diese Erdlöcher, die sich immer neu mit dem mit Schlamm versetzten Wasser füllten. Bezeichnenderweise wurde diese Kur als „Erdferkel-Kur“ bezeichnet. Daneben verfügt Piestany über schwefelhaltige Thermalquellen.

Moorbad/Torfbad/Moorauflagen

Beim Moorbad wird nicht in Schlamm oder Schlick, sondern in einem aus Torf – der aus verwitterten Pflanzenteilen entsteht - und Wasser

zubereiteten, breiförmigen und ca. 40 Grad warmen Bad gebadet. Moor als Bad oder Auflage wird zur Erwärmung eingesetzt wird. Diskutiert wird zudem, welchen Effekt die im Torf enthaltenen „Huminsäuren“ haben. Moorbäder eignen sich ebenfalls zur Behandlung von rheumatischen, entzündlichen und degenerativen Gelenk- sowie gynäkologischen Erkrankungen.

Für den Hausgebrauch gibt es verschiedene Zusätze für Moorbäder (z.B. von Sonnenmoor), die gewisse Bestandteile des Moorbades extrahieren und so ein Bad in der häuslichen Badewanne ermöglichen.

Ebenfalls erhältlich sind Moorauflagen verschiedener Größe (z.B. von Moorbüchel), die im Wasserbad oder in der Mikrowelle erwärmt werden. Diese Moorauflagen sind fest eingeschweißt, so dass keine Bestandteile austreten. Die Auflagen werden neben der Wärmespeicherung auch als Kälteträger eingesetzt. Zur Wärmeanwendung werden sie empfohlen bei Verspannungen, Rückenschmerzen, Ischias, Hexenschuss, rheumatischen Beschwerden, Magen- und Nierenschmerzen, Monatsbeschwerden, aber auch Erkältungskrankheiten oder sogar Ohrenschmerzen. Der Vorteil dieser Wärmeauflagen im Vergleich zur Wärmflasche: Die Wärme hält länger an, dringt tiefer in das Gewebe bis zur Muskelschicht ein, die Kissen sind relativ flach und damit leichter anzulegen und zu modellieren als eine Wärmflasche.

Zur Kälteanwendungen werden die Moorkissen empfohlen bei Frakturen, Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen und akut entzündlichen Gelenkprozessen.

Als moorhaltiges Körperöl ist beispielsweise das Solum-Öl (Wala) zu nennen, das sich zur Einreibung z.B. bei wetterbedingten rheumatischen Beschwerden eignet.

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.

Heilerde, Lehm und Fango -

innerlich und äußerlich,
einfach und nebenwirkungsarm

Heilerde, Lehm und Fango sind als Heilmittel nicht unbekannt - und doch wird ihre Bedeutung weit unterschätzt. Sie reinigen - sowohl innerlich wie äußerlich.

Erfahren Sie Erstaunliches aus der jahrtausendalten Geschichte der Heilkraft der Erde. Wir geben Ihnen konkrete Hinweise und Tipps zur praktischen Anwendung und Einblicke in die aktuelle Studienlage dieser natürlichen Heilmittel.

Einfach in der Anwendung, nebenwirkungsarm und kostengünstig, sollten sie in keiner Hausapotheke fehlen!

