

# Heilende Erde



Heilerde hat seit Jahrtausenden einen festen Platz in der Volksheilkunde. Äusserlich angewendet, lindert sie Schmerzen und Hauterkrankungen, innerlich eingenommen, schwemmt sie schädliche Substanzen aus und lindert oder kuriert zahlreiche Beschwerden.

Text: **Willi Dommer** Fotos: **Matthias Tunger**

**D**er Vater des kleinen Anton war verzweifelt. Der 6-Jährige war an Kinderlähmung erkrankt und an beiden Beinen vollständig gelähmt. Aus Sicht der Schulmedizin galt der Fall als «austherapiert», sprich: hoffnungslos. Als letzten Ausweg suchte der Mann die Schweizer Heilpraktikerin *Emma Kunz* auf. Die sensitive Frau kam zu dem Schluss, dass der Junge mit einem speziellen Pulver geheilt werden könne, das sich in seinem unmittelbaren Lebensbereich finden werde. Bei einem Besuch in Würenlos, dem Wohnort des Kranken,



Foto: Matthias Tunger, Südwest Verlag

fand Emma Kunz das entsprechende Mittel in einer Gesteinsschicht des dortigen Römersteinbruchs. Die Heilerin verordnete feuchte Umschläge mit dem feingemahlten Heilgestein, und nach einigen Monaten konnte der Junge wieder gehen.

So geschehen im Jahre 1942. Anton C. Meier, der damals auf so wundersame Weise geheilt wurde, ist heute Mitte 60 und verwaltet den Nachlass der Schweizer Heilpraktikerin, Naturforscherin und Künstlerin. Er hat sich dafür eingesetzt, dass auf dem stillgelegten Steinbruchareal – laut Experten einem der stärksten

Energieplätze der Erde – das «Emma-Kunz-Zentrum» entstehen konnte und das energetische Heilgestein der Allgemeinheit zugänglich wurde. So hatte es sich Emma Kunz gewünscht. Sie nannte das Steinpulver «Aion A» – abgeleitet vom griechischen Wort für «grenzenlos». Es wird heute oft als «Königin unter den Heilerden» bezeichnet, während die Würenloser allerdings Wert darauf legen, dass es sich nicht um eine Heilerde, sondern um ein Heilgestein handelt.

Aion A besteht zu über 70 Prozent aus Calciumoxyd und enthält die meisten

Mineralsalze in ihrer ursprünglichen Form. Heilpraktiker und Physiotherapeuten verwenden es äusserlich zur Behandlung von Sportverletzungen und Rheuma, denn es wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Im Badewasser wirkt das Mittel entgiftend und ausgleichend. Eingenommen beugt es Kalzium-, Mineralstoff- und Kieselsäuremangel vor.

Dass Heilerde auch innerlich angewendet wird, mag auf den ersten Blick befremden, hat aber eine jahrtausendealte Tradition. Heilende Erden gehören zu den ältesten Arzneimitteln der Welt. «Seit Menschengedenken werden sie zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, als Nahrungsergänzung, für Schönheit und Wohlbefinden sowie zur Körperpflege genutzt», schreiben Margot Hellmiss und Falk Scheithauer in ihrem Buch «Natürlich behandeln mit Heilerde». Die Autoren vermuten, dass unsere steinzeitlichen Vorfahren die «Geophagie», das Erde-Essen, von ihren tierischen Mitgeschöpfen abgeschaut haben, denn viele Tierarten ergänzen ihren normalen Speiseplan durch Erde und versorgen sich so mit heilkräftigen Substanzen und lebensnotwendigen Mineralien. Bei vielen Naturvölkern hat sich diese Gewohnheit bis heute erhalten; Körperbemalungen mit Erdfarben zu rituellen Anlässen zeugen von der tiefen Verbundenheit dieser Menschen mit «Mutter Erde». Auf Borneo essen Frauen Erde, um die Fruchtbarkeit zu fördern und Fehlgeburten zu verhindern. Zudem soll Erdeessen die Entbindung erleichtern und helfen, kräftige Kinder mit gesunder Haut zur Welt zu bringen. «Was auf den ersten Blick wie der Aberglaube von Eingeborenenstämmen aussehen mag, enthält Wahrheit», geben Hellmiss/Scheithauer zu bedenken. «Der Verzehr von Erde kann Mineralstoffmängel ausgleichen, was gerade für werdende Mütter und das noch ungeborene Leben von grosser Bedeutung ist.» Sagte nicht meine Mutter beschwichtigend «Sand reinigt den Magen», wenn wir als Kinder mit Erde in den Mundwinkeln vom Spielen heimkamen?

### Erde war Gold wert

Ganz bestimmte Erdarten wurden in den alten Hochkulturen Indiens, Chinas und Babyloniens gegen viele Leiden eingesetzt

und demzufolge als «Geschenk der Götter» gepriesen. Die alten Ägypter nutzten Nilschlamm als Mittel gegen rheumatische Beschwerden, Gliederschmerzen, Entzündungen und Schwellungen und sogar für die Einbalsamierung und Mumifizierung von Toten, da er wirksam das zerstörerische Werk der Fäulnisbakterien unterband. Aus Ägypten stammen auch die ersten schriftlichen Aufzeichnungen über die erfolgreiche Anwendung von Heilerde (3000 v. Chr.). Im antiken Griechenland war Heilerde von der Insel Lemnos so begehrt, dass sie zeitweise mit Gold aufgewogen wurde. *Hippokrates* (460–370 v. Chr.), Vater aller Ärzte, verabreichte jungen Müttern Heilerde von der Insel Samos zur «inneren Reinigung». *Claudius Galenus* (129–201 n. Chr.), Leibarzt des römischen Kaisers Marc Aurel, vermischte Erde mit Wein oder Wasser und verordnete sie bei Vergiftungen, frischen Wunden, Hämorrhoiden, Wassersucht, Durchfällen und Hauterkrankungen.

Im Mittelalter war es die heilkundige Äbtissin *Hildegard von Bingen* (1098–1179), die in ihren Schriften die therapeutische Anwendung von so genannten «Wurzelerden» empfahl, die im Wurzelbereich bestimmter Pflanzen zu finden sind und die aufgrund des Mineralstoffbedarfs der Pflanzen je nach Jahreszeit einen unterschiedlichen Charakter und Säuregehalt aufweisen. Hildegard riet unter anderem zu Auflagen mit Apfelbaumerde bei Schulter-, Lenden- und Bauchschmerzen und zu heißen Bädern mit Lindenzwurzelerde bei Gicht und Lähmungserscheinungen. *Paracelsus* (1493–1541), einer der bedeutendsten Ärzte und Naturforscher des Mittelalters, stellte Arzneien auf der Basis von Heilerde her und behandelte damit nicht zuletzt Pestkranke. Mit dem «Fortschritt» in Chemie und Pharmazie drängten indes synthetisch hergestellte Präparate auf den Markt, während heilkräftige Erden durch Quacksalber in Verruf kamen. Die «auf-

geklärte» Ärzteschaft betrachtete Naturheilmittel zunehmend kritischer.

Laientherapeuten trugen schliesslich im ausgehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhundert dazu bei, das alte Wissen um die Heilkraft der Erde wieder neu zu entdecken. Pfarrer *Sebastian Kneipp* (1821–1897) war von ihrer Wirkung ebenso überzeugt wie der «Lehmpastor» *Emanuel Felke* (1856–1926). Kneipp verordnete Erdtherapien überall dort, wo kühlende, ausleitende Umschläge erforderlich waren – also bei Wunden, Geschwüren, Venenentzündungen, Hautausschlägen, Halsentzündungen und Insektenstichen. Felke hatte als Kind beobachtet, wie ein im Kampf schwer verwundeter Hund sich ausgiebig in einer Lehmsuhle wälzte. Als der Junge das Tier nach einigen Tagen wiedersah, stellte er mit Erstaunen fest, dass die tiefen Wunden spurlos verheilt waren. Unter dem Eindruck dieser beeindruckenden Beobachtung entwickelte er später seine Therapien, bei denen Lehmschläge und -wickel bei Hautverletzungen, Schwellungen, Blutergüssen und Verrenkungen im Mittelpunkt standen. Hinzu kamen die Heilfaktoren Wasser, Licht und Luft sowie Barfusswanderungen und Vollwert-

kost. Heute werden «Felke-Kuren» sogar bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Arthrosen verordnet.

### Umfassend erforscht

Seitdem man im 20. Jahrhundert mit der medizinischen Erforschung des «irdischen Wundermittels» begonnen hat, gibt es kaum eine Naturarznei, deren gesundheitlicher Nutzen so umfangreich dokumentiert ist. Pionier auf diesem Gebiet war der Würzburger Arzt Prof. *Julius Stumpf* (1856–1932). Ihm gebührt wohl das Verdienst, ein wissenschaftliches Fundament für die therapeutische Anwendung von Heilerde geschaffen zu haben. Unter anderem wies er unter Laborbedingungen die austrocknende und somit antibakterielle Wirkung von Lehm nach: In dem zurückbleibenden trockenen Milieu können Bakterien nicht gedeihen.

Nicht zuletzt angesichts der positiven Erfahrungsberichte hat es die Heilerde bis in das grundlegende medizinische Wörterbuch, den «Psyhyrembel» geschafft. Sie ist dort vertreten als «terrestrisches Peloid in wechselnder Zusammensetzung mit adsorbierender und lokal reizender Wirkung zur innerlichen und äusserli-



Foto: Matthias Tunger, Südwest Verlag

### «Lassen Sie die Kerls Erde fressen!»

Ratschlag des deutschen Leibarztes an den russischen Zar Nikolaus I., als im Krim-Krieg unter den Soldaten die Cholera auszubrechen drohte.



**Tägliche Körperhygiene:**  
Elefanten suhlen sich im Schlamm.



**Gut dokumentierte Wirkung:** Heilerde-Wickel aktivieren die Selbstheilungskräfte und fördern die Ausscheidung von krankmachenden Stoffen.

chen Anwendung, z. B. bei Durchfallerkrankungen, nässenden und entzündlichen Hautveränderungen». Unter den verschiedenen Erden mit ihren besonderen Vorzügen und Anwendungsgebieten wird in dem Wörterbuch nicht unterschieden, obwohl sich je nach vorherrschender Gesteinsart die chemische Zusammensetzung stark unterscheidet.

Als Arzneimittel für die innere Einnahme sind in der Schweiz die aus Löss-Ablagerungen gewonnene «Luvos»-Heilerde und der Anliker Lehm zugelassen, der in der Region Brugg/Wildegg abgebaut wird. Sie dürfen als mild wirkendes, traditionelles Heilmittel bei Sodbrennen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Störungen des Nagel- und Haarwachstums und anderen Beschwerden ausgewiesen werden. Daneben gibt es etwa ein Dutzend weitere Heilerden, zum Beispiel das erwähnte Aion A oder die «grünen Heilerden», die vor allem aus Frankreich stammen. Dass diese Heilerden in der Schweiz nur für die äusserliche Anwendung zugelassen sind, lässt nicht zwingend negative Rückschlüsse auf ihre Qualität zu, sondern kann damit zusammenhängen, dass die betreffenden Anbieter ihre Heilerden nicht der obligaten, kostspieligen Prüfung durch die Swissme-

dic (ehemals: Interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel) unterziehen lassen.

In jedem Fall – ob als äusserliche oder innere Arznei – muss Heilerde frei von Keimen oder sonstigen Belastungen sein. Daher werden sie zum einen aus grösseren Erdtiefen gefördert, wo Verunreinigungen praktisch ausgeschlossen sind. Darüber hinaus wird durch Erhitzen bei 130 Grad (Luvos-Heilerde) oder durch ausgiebiges Trocknen in der prallen Sonne der Provence (grüne Heilerde) eine eventuelle Belastung mit Keimen ausgeschlossen. Chemische oder sonstige Zusätze sind gänzlich untersagt.

### **Breites Wirkungsspektrum**

Erfahrungsberichte von Therapeuten und Patienten präsentieren ein geradezu phänomenales Wirkungsspektrum. Äusserlich angewendet – als Auflage, Wickel, Gesichtsmaske oder Badezusatz – soll Heilerde gegen Hautunreinheiten, leichtere Brandwunden, Insektenstiche, juckende Ekzeme und nässende Geschwüre bis hin zu schmerzhaften Gelenkerkrankungen, chronischen Venenentzündungen und Krampfadern helfen. Aufgelöst in Wasser oder Tee und im

Rahmen einer Kur morgens auf nüchternen Magen getrunken harmonisiert Heilerde die Darmflora, entgiftet, entschlackt und entsäuert, regt den Stoffwechsel an, hilft bei Darminfektionen, Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen, Lebensmittelvergiftung und wirkt sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Bei einigen Patienten verschwanden Kopf- und Rückenschmerzen, bei anderen wurde die Haut straffer, Unreinheiten gingen zurück, Gelenksbeschwerden besserten sich.

Viele Menschen, die in erster Linie auf Grund von Störungen im Magen-Darm-Bereich zur Heilerde griffen, erlebten geradezu ein «kleines Wunder», wenn – so ganz nebenbei – auch Beschwerden verschwanden, die der medizinische Laie auf den ersten Blick nicht mit dem Verdauungssystem in Verbindung bringt: Schmerzen, Gelenkprobleme, allergische Reaktionen oder das allgemeine Befinden. Man darf dies getrost als Hinweis auf die überragende Bedeutung des Darms für Körper, Geist und Seele werten – im schulmedizinischen Bereich nach wie vor arg unterschätzt.

Ihre Bedeutung für die Darmgesundheit verdankt die Heilerde ihrer physikalischen Beschaffenheit: Heilerden bestehen aus Gesteinsstaub. Sie setzen sich aus winzigen Körnchen zusammen, die zum Teil nur einen tausendstel Millimeter gross sind. In der Fachsprache nennt man solche puderartigen Substanzen «Kolloide». Die zerklüftete Oberflächenstruktur der Erdpartikelchen ist mit dafür verantwortlich, dass sich in ihnen andere Teilchen leicht verfangen und hängen bleiben. Dadurch erhält Heilerde ihre ausserordentliche Bindungskapazität, ihr «Sorptionsvermögen» für andere Stoffe wie Gifte oder Bakterien. So bindet Heilerde unter anderem Gallenflüssigkeit, Speisefette und Cholesterin sowie eine Reihe weiterer toxischer Substanzen und führt sie der Ausscheidung zu. Indem die Heilerde also beispielsweise Bakterien, schädliche Substanzen und Gifte ausschwemmt, entlastet sie das Immunsystem, das sich anderen Aufgaben zuwenden kann.

Ein Freibrief für ungesunde Ernährung ist die Einnahme von Heilerde allerdings nicht! Wer übermässig Fett und Zucker verzehrt, zu wenig Ballaststoffe und Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aufnimmt, wird auch mit Heilerde auf längere Sicht keinen Erfolg haben.

**Alter Brauch:** Gibt man Heilerde morgens in ein Tongefäß, füllt dieses mit Wasser und lässt es tagsüber in der Sonne stehen, verbindet sich die heilende Kraft der Erde mit derjenigen der Sonne.



Foto: Matthias Tunger, Südwest Verlag

## Heilerde ist nicht gleich Heilerde

Äusserlich wird Heilerde kalt oder warm, trocken oder feucht angewendet. Je nach Art des Leidens erzielt man mit bestimmten Erdarten und Anwendungsformen unterschiedliche Heilerfolge. So werden bei Abszessen, allergischen Hautreaktionen und Entzündungen *kalte*, bei Ekzemen indes *warme Wickel* empfohlen. *Feuchtkalte Umschläge* gelten als wohltuend bei degenerativen rheumatischen Beschwerden und Gelenkerkrankungen, da sie die Eigenwärme des Körpers sehr stark anregen. Behandelt man Wunden, Geschwüre, Furunkel und andere Hautprobleme, so ist eine hohe Wasserdurchlässigkeit von besonderer Bedeutung, denn die aufgetragene Erde soll sich mit Wundsekreten, Eiter, Talg, Schweiß und Bakterien vollsaugen, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Man verwendet in solchen Fällen eher körnige Erde, die wesentlich durchlässiger ist als Lehm oder Ton. Sogar mit grobem Seesand wurden bei der Wundbehandlung schon gute Erfolge erzielt.

Für die äusserliche Anwendung verwendet man hauptsächlich feuchte Erde, deren Saugkraft viel höher ist als bei

trockener. Eine feuchte Heilerdepackung trocknet von aussen nach innen. Dadurch entsteht ein Sog, der Flüssigkeiten von innen nach aussen transportiert. Trockenanwendungen sind hingegen bei nässenden Wunden und Geschwüren, Blutungen und Verbrennungen vorzuziehen. Die im Handel erhältliche Heilerde ist zwar praktisch steril; dennoch wird empfohlen, zwischen offener Wunde oder nässendem Ekzem und der Erdepäckung einen dünnen Mullverband anzulegen. Tiefe und grossflächige Wunden gehören allerdings stets in die Hand eines Arztes!

Einige Mediziner – zum Beispiel Dr. Heinrich Gabele, Oberarzt der Aeskulap-Klinik in Brunnen SZ – wenden Heilerdepulver bei offenen Wunden nicht an. Ansonsten haben Aion A, Luvos-Heilerde oder Lehmwickel einen festen Platz im Therapieangebot der komplementärmedizinisch orientierten Klinik – so etwa bei Magen-Darm-Krankheiten und rheumatischen Leiden. «Die Rückbesinnung auf die Natur und damit auch auf Heilerde ist eine gute Sache», sagt Heinrich Gabele, «doch bei schweren Erkrankungen wie zum Beispiel bei entzündlichen Prozessen sollte man sich nicht ausschliesslich auf Heilerde verlassen.» ■

### Buchtipps

- Adolf Just: «Kehrt zur Natur zurück»  
Luvos Just GmbH, D-61381 Friedrichsdorf  
(Kontakt siehe unten)
- Ran Knishinsky: «Die Lehmkur.  
Den Körper entschlacken und reinigen durch  
Heilerde» (Goldmann Verlag)
- Jürgen Westphal: «Kuren nach Felke  
mit den Elementen der Natur –  
Die Licht-, Luft- und Lehmtherapie»  
(Wachhausen/Natura)
- Rose-Marie Nöcker: «Heilerde.  
Gesundwerden aus der Kraft der Natur» (Heyne  
Verlag/München)
- Margot Hellmiss/Falk Scheithauer: «Natürlich  
behandeln mit Heilerde» (Südwest-verlag).  
Dieses Buch ist leider vergriffen und nur noch  
im antiquarischen Buchhandel erhältlich.

### Bezugsquellen und weitere Informationen:

Heilerden sind erhältlich in Drogerien und Apotheken. Adressen der Anbieter:

- Anliker Lehm, Delibon AG,  
Bodenackerstr. 51, Postfach,  
4657 Dulliken, Telefon 062 295 46 66
- Luvos Heilerde, Telefon 089 10 01,  
Duomed AG, Hausenstrasse 35, Postfach,  
9533 Kirchberg, Telefon 071 932 62 63  
E-Mail: luvos@t-online.de,  
Internet: www.luvos.de
- Aion A – Würenloser Heilgestein, Gesundheit  
und Energie, Zürcherstr. 36,  
CH-8640 Rapperswil, Telefon 055 210 16 14
- Emma Kunz Zentrum (mit Emma-Kunz-Museum  
und -Grotte; jeden Donnerstag Ganztages-  
seminare über die Aion-A-Therapie),  
Steinbruchstr. 5, CH-5436 Würenlos,  
Telefon 056 424 20 60,  
E-Mail: info@emma-kunz-zentrum.ch,  
Internet: www.emma-kunz-zentrum.ch
- Aeskulap Klinik, CH-6440 Brunnen,  
Tel. 041 825 47 47, E-Mail: info@aeskulap.com
- Salus Heilerde, Dr. Otto Greither,  
Bahnhofstrasse 24, D-83052 Bruckmühl,  
Telefon 0049 8062 9010,  
E-Mail: info@salus.de, www.salus.de
- Naturgarten (weisse und grüne Naturerde),  
A-8462 Gamlitz, Telefon 0043 3453 48460,  
Mail: office@naturgarten.com,  
www.naturgarten.com
- Felke-Kurhaus (Ganzkörper-Lehm-  
behandlungen, Heilfasten und Ganzheits-  
medizin), D-55566 Bad Sobernheim,  
Telefon 0049 6751 850,  
Mail: kurhaus-menschel@vive-sanis.de
- Kurt Wenzel, Vivawenzel,  
Leubelfingstr. 117, D-90431 Nürnberg,  
Telefon 0049 911 617 925,  
beratung@vivawenzel.de

## So setzen Sie Heilerde richtig ein

### Innerliche Anwendung

- Zur inneren Anwendung gibt man 1 bis 2 gestrichene Teelöffel Heilerde in ein Glas und giesst es mit Wasser oder Tee auf. Umrühren und sofort in kleinen Schlucken trinken. Man kann die Mischung auch abends anrühren, über Nacht stehen lassen und dann morgens trinken. Dritte Möglichkeit: 1 Teelöffel Heilerde einnehmen und mit Flüssigkeit hinunterspülen.
- Wem diese Art der Einnahme nicht behagt, kann auf Heilerdekapseln (z. B. Luvos) aus Drogerie, Apotheke oder Reformhaus zurückgreifen. Sie werden unzerkaut mit einem Glas Flüssigkeit geschluckt.
- Heilerde wirkt am besten, wenn man sie 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück einnimmt, eventuell zusätzlich abends vor dem Schlafengehen (die Zähne erst nach der Einnahme putzen).
- Heilerde sollte mindestens 1 Stunde vor oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden. So wird verhindert, dass die Heilerde neben Schadstoffen nicht auch Vitamine und Nahrungsbestandteile absorbiert (bei Einnahme von Arzneimitteln: mindestens 1 bis 2 Stunden Abstand).
- Heilerde sollte stets mit einem Löffel aus Keramik oder Holz umgerührt werden, nie mit einem Metalllöffel. Der Kontakt zu Metall kann Oxidationsprozesse auslösen, die die Erde entwerten.
- Bis zum 12. Lebensjahr sollten Kinder nur die Hälfte der für Erwachsene empfohlenen Menge einnehmen.
- Ein häufiger Fehler bei der Einnahme von Heilerde ist die Überdosierung: Heilerde bindet im Dünndarm gesättigte Fettsäuren. Diese Nebenerscheinung ist meist willkommen, da der moderne Mensch in der Regel zu viel Fett isst. Eine während mehr als 3 bis

6 Wochen durchgeführte innerliche Heilerdekur kann den Dünndarm allerdings zu stark entfetten und damit austrocknen.

- Die empfohlene Höchstdosis bei akuten Durchfällen oder Vergiftungen liegt bei 5 gestrichenen Teelöffeln pro Tag.
- Wer zu Verstopfung neigt, nimmt nur  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Heilerde aufs Mal. Diese kleine Menge wirkt abführend, eine zu hohe Dosis würde verstopfend wirken.
- Bei leichteren Erkrankungen und Alltagsbeschwerden ist eine Selbstmedikation unbedenklich. Bei unklaren Beschwerden, chronischen Verläufen und stärkeren Symptomen (Schmerzen, Fieber), oder wenn die Selbstbehandlung auch nach 2 bis 3 Tagen keine Wirkung zeigt, sollte unbedingt ein Arzt, Naturarzt oder Heilpraktiker hinzugezogen werden.

### Äusserliche Anwendung

- Für Feuchtanwendungen verrührt man die Heilerde mit etwas Flüssigkeit (Wasser, Essigwasser oder Kräutertee von Kamille, Salbei usw.) zu einem Brei und streicht diesen direkt auf die betroffene Hautstelle. Darüber legt man mit einem angefeuchteten Tuch einen Wickel an. Für warme Heilerdepackungen wird der Brei vorher in einem Wasserbad auf 40° erhitzt. Achtung: Warme Anwendungen dürfen keinesfalls bei Venenentzündungen und Krampfadern vorgenommen werden.
- Für die Dicke des Breis gilt: Je grösser die zu behandelnde Körperpartie, desto dünner die aufgetragene Schicht (bei kleineren Wunden fingerdick, bei grösseren Flächen bleistift dick, bei Wickeln, die ganze Gliedmassen oder Körperteile umhüllen, allenfalls einen Millimeter).
- Über den Wickel mit dem feuchten Tuch legt man ein trockenes Tuch, das mit Sicherheitsnadeln oder Verbandklemmen zusammengehalten wird, und deckt sich schliesslich warm zu.
- Den Erdverband im Durchschnitt 1 bis 2 Stunden einwirken lassen, sicher jedoch bis die Erde zu bröckeln beginnt.
- Akute Beschwerden behandelt man 2- bis 3-mal täglich, chronische Leiden 2- bis 7-mal wöchentlich.
- Gesichtsmasken mit Heilerde empfehlen sich bei Hautunreinheiten, Kopf- oder Nervenschmerzen. Der Brei wird mit kaltem Wasser oder Kamillentee angerührt und mit der Hand oder einem Pinsel aufgetragen. Wenn die Maske getrocknet ist, die Erde mit lauwarmem Wasser abwaschen. Anschliessend die Haut eincremen.
- Heilerdebad: 1 bis 1,5 Kilogramm Heilerde in eine Wanne mit angenehm warmem Wasser geben. Die Badezeit sollte etwa 15 Minuten betragen. Beim kalten Bad nach Emanuel Felke werden 750 Gramm Heilerde in kaltes bis lauwarmes Wasser gegeben. Die Heilwirkung wird erhöht, wenn man anschliessend die Lehmreste am Körper trocknen lässt und dann abrubbelt – ein wirkungsvolles Peeling. Damit das Abflussrohr der Wanne nicht verstopft, legt man ein feinmaschiges Sieb oder Baumwolltuch über den Abfluss.
- Gurgeln bei Erkrankungen des Mund- und Rachenraums: 1 bis 2 Teelöffel Heilerde in lauwarmes Wasser oder Salbeitee geben; gurgeln, bis das Glas leer ist. Zusätzlich einen Heilerdewickel um den Hals des Patienten legen.
- Heilerde nach jeder Anwendung fortwerfen – auf keinen Fall nochmals verwenden! Mit dem Restmüll entsorgen, da gebrauchte Erde mit toxischen Substanzen und Krankheitserregern belastet ist.