



Mineralerde hat verschiedene Farben. Sie wird mit Wasser eingenommen (r. o.) oder als Paste aufgetragen (r. u.)

HAUSMITTEL AUS DER NATUR



Heilende Erde

Seit Jahrtausenden nutzen die Menschen Erde und Lehm aus mineralhaltigem Urgestein zur Behandlung verschiedener Erkrankungen. Heilpraktikerin Monika Mayer zeigt uns, wie das bewährte Hausmittel aus der Natur richtig eingesetzt wird.

GESICHTS- MASKE

Zutaten: 6–7 TL Heilerde, 5–10 Tropfen ätherisches Lavendelöl, einige Lavendelblüten

Zubereitung: Die Heilerde mit 200 ml lauwarmem Wasser zu einer dickflüssigen Paste anrühren. Das ätherische Öl unterrühren, evtl. ein paar Lavendelblüten zugeben.

Die Paste auf das gereinigte Gesicht auftragen. Nach dem Trocknen die Maske sanft abrubbeln, den Rest mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Verwendung: reinigt und regeneriert den Teint, hilft bei Pickeln und Mitessern. Bei fetter, unreiner Haut kann die Heilerde auch mit Kräutertee (Kamille, Salbei, Schafgarbe) angerührt werden



Dem Instinkt ihrer Kühe und Ziegen haben unsere bäuerlichen Vorfahren bereitwillig vertraut: Als sie beobachteten, wie kranke Tiere bevorzugt Erde aßen oder sich im Schlamm wälzten, wurden sie auf die heilenden Substanzen in bestimmten Böden aufmerksam. In der Volksmedizin nahm das Wissen um die gesundheitsfördernden Kräfte der Erde einen bedeutenden Platz ein: Sie kam bei Blähungen, Sodbrennen oder Durchfall genauso zum Einsatz wie bei Halsentzündungen, Ekzemen, eiternden Wunden, Hexenschuss, Rheuma, Krampfadern oder Verbrennungen. „Viele dieser Wirkungen wurden inzwischen wissenschaftlich untersucht und belegt“, bestätigt die Münchner Heilpraktikerin Monika Mayer, die

in ihrem Buch „Natürlich gesund mit Heilerde“ (AT Verlag, 17,90 Euro) ausführlich über die Anwendung des uralten Hausmittels informiert. Seit ihrer Jugend experimentiert sie – angeregt von ihrer Mutter – mit Heilerde und ist heute noch fasziniert von dem breiten Wirkungsspektrum, welches das „Medikament“ aus der Naturapotheke bietet.

WICHTIGE MINERALSTOFFE

Heilerde ist durch Zersetzung und Ablagerung von eiszeitlichem Urgestein entstanden und bietet außer Jod alle lebenswichtigen Mineralstoffe in ihrer natürlichen Zusammensetzung. Monika Mayer: „Der Hauptbestandteil ist zu rund 50 Prozent Kieselsäure. Andere elementare Inhaltsstoffe, deren Zusammensetzung sich von Fundort

HEILERDE- WICKEL

Zutaten: 10 TL Heilerde, 1 TL Arnikatinktur

Zubereitung: 1 Arnikatinktur mit 250 ml Wasser mischen. 2 In eine Schüssel zur Heilerde gießen.

3 Zu einer Paste anrühren und auftragen. Ein feuchtes Wickeltuch auflegen, mit je einem Leinen- und Flanelltuch abdecken. 60–90 Min einwirken lassen

Verwendung: bei Sportverletzungen, Prellungen, Verrenkungen, Verstauchungen, Blutergüssen





HEILERDEAUFLAGE



Zutaten: 10 TL Heilerde, 3 TL Johanniskraut

Zubereitung: Johanniskrauttee kochen, abseihen und Heilerde einrühren. Leinentuch darin tränken und um eine heiße Wärmflasche wickeln. Auf den Nacken legen. Liegen lassen, solange es angenehm ist

Verwendung: hilft bei Kopfschmerzen, Migräne und Verspannungen der Halswirbelmuskulatur



NASSE SOCKEN

Zutaten: 10 EL Heilerde, 3 TL Arnikatinktur

Zubereitung: Heilerde und Arnika mit ½ l Wasser verrühren. Dünnen Socken (Baumwolle) tränken, anziehen und zwei trockene Strümpfe darüberziehen. 60–90 Min. einwirken lassen

Verwendung: hilft bei Verstauchungen und Sportverletzungen

zu Fundort unterscheidet, sind Aluminiumoxid, Kalziumoxid und Eisenoxid sowie weitere Spurenelemente.“ Je nach Verteilung dieser Substanzen haben die in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlichen Heil-, Mineral- und Tonerden eine grüne, graue, weiße, braune, rote oder gelbe Farbe.

Äußerlich wird das alte Hausmittel meist feucht eingesetzt. Als Brei angerührt, entfaltet es in Form von Masken, Packungen und Pflastern seine wohltuende Wirkung. Wickel und Auflagen werden ebenfalls mit Paste bestrichen oder in konzentriertem Heilwasser getränkt. Bei diesen Anwendungen trocknet die Heilerde von innen nach außen ab. „Dadurch entsteht ein Sog, der entzündungsbegleitende Krankheitskeime, Giftstoffe, Stoffwechselprodukte und Wundsekrete nach außen ableitet“, erklärt die Naturheilpraktikerin.

Bei Sport- oder Hautverletzungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats, Weichteilrheuma, Schwellungen und Fieber sind die Umschläge kalt. Der Wärmeentzug lindert die Schmerzen und Entzündungen, die darauf folgende Erweiterung der Gefäße hat eine bessere Durchblutung der Haut zur

HEILERDEPFLASTER

Zutaten: 10 TL Heilerde, frische oder getrocknete Ringelblumen, Zinnkraut oder Kamille

Zubereitung: **1** Aus den Kräutern einen Tee kochen, abseihen und in eine Schüssel mit Heilerde geben. **2** Eine streichfähige Paste anrühren.

3 Die Paste auf ein Pflaster geben und auf die betroffene Stelle auflegen. Das Pflaster auf der Haut lassen, bis die Paste getrocknet ist

Verwendung: hilft bei Hauterkrankungen, Insektenstichen, Abszessen, Arthritis



HEILERDEPUDER

Zutaten: Heilerde

Zubereitung: Heilerde dick aufpudern und mit einer Kompresse abdecken. Mit einem Baumwollverband umwickeln und ca. 60 Min. wirken lassen

Verwendung: hilft bei Verbrennungen, Wunden, Ausschlägen, Hautjucken



Folge, und das Gewebe wird verstärkt mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Grippe, Bronchitis, Ischias, Nervenentzündungen, chronische Rückenschmerzen oder Muskelverspannungen werden



Monika Mayer (r.) und Angelika Krause mit grünem Heilerdegestein

mit warmen Wickeln oder Auflagen gelindert. Dabei ist zu beachten, dass Heilerde nie direkt, sondern nur mithilfe einer Wärmflasche oder eines Wasserbads erhitzt werden darf. Trocken als eine Art Puder auf die Haut aufgebracht fördert die mineralische Erde bei Verletzungen, Ausschlägen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Ekzemen oder Insektenstichen die Wundheilung.

Für die innere Anwendung empfiehlt es sich, ein besonders fein gemahltes Produkt zu verwenden. Dieses wird direkt eingenommen und mit einem Glas Flüssigkeit hinuntergeschluckt, kann aber auch in Wasser oder Tee aufgelöst werden. Dazu ein Rat der Expertin: „Grundsätzlich sollte man bei allen inneren und äußeren Anwendungen keine Löffel, Tassen oder Schüsseln aus Metall benutzen, da das Material durch

eine chemische Reaktion die Wirkung der Heilerde beeinträchtigen kann.“ Bei der Einnahme werden krankheitsauslösende Stoffwechsel- und Darmgifte, überschüssige Magen- und Gallensäure, Bakterien, Pilze und sogar Cholesterin gebunden und ausgeschieden. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren dagegen bleiben dem Körper erhalten. „Heilerde reinigt nicht nur das Verdauungssystem, sondern entgiftet den gesamten Organismus und stabilisiert das Immunsystem“, erläutert Monika Mayer. „Deshalb sind viele Menschen, die sich wegen Magen-Darm-Problemen einer Heilerde-Kur unterziehen, ganz erstaunt, dass dieses einfache Hausmittel gleichzeitig ihre Allergien, chronischen Schmerzen oder rheumatischen Beschwerden lindert.“

Angelika Krause

Fotos: Peter Raider



HEILERDETEE

Zutaten: 1 TL Heilerde, frische oder getrocknete Kräuter (Kamille, Melisse, Pfefferminze, Fenchel oder Wermutkraut)

Zubereitung: Eine Tasse Tee aufkochen, abkühlen lassen und abseihen. Einen Löffel Heilerde hineingeben, gut umrühren. Schluckweise trinken, dazwischen immer wieder aufrühren

Verwendung: hilft bei Durchfall, Sodbrennen und anderen Magen-Darm-Problemen

KONTAKT:

Naturheilpraxis

Monika Mayer

Planegger Straße 29

81241 München

Tel./Fax: 089/89 62 00 84

Internet: www.ganzheitliche-schoenheit.de