

MAGAZIN FÜR SCHWIMMBAD · WHIRLPOOL · SAUNA

20. JAHRGANG

pool40



Heilerde

Was Schlamm alles kann

Masken aus Heilerde sind eine Wohltat für unreine Haut. Bei regelmäßigem Auftragen wirken sie straffend und entzündungshemmend.

Die wandernden Gletscher der Eiszeiten hinterließen der Nachwelt einen kostbaren Schatz: Unter tonnen-schwerem Gewicht wurden ganze Felsen zu filigranem Gestein zermalm. Wind und Wasser zerkleinerten die Gesteinspartikel schließlich auf Staubkorngröße. Das Schmelzwasser trieb den feinen Abrieb in Flüsse und Täler. Diese reinen zermahlenen Tonerden, die Geologen auch als Löss bezeichnen, sind reich an wertvollen Mineralien, Spurenelementen und Kieselsäure. Außerdem verfügen sie über ein enormes Absorptionsvermögen, können also sehr gut andere Stoffe an sich binden. Und so machte Heilerde im Laufe der Zeit nicht nur als Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden und Rheuma Karriere, sondern auch als natürliches Schönheitsmittel. Denn ihre Eigenschaften decken sich bestens mit den Ansprüchen, die an eine schonende Hautpflege gestellt werden.

Die gesundheitsfördernde Heilkraft von Erden wussten schon vor Urzeiten unsere Vorfahren zu nutzen. Sie schauten Tieren den instinktiven Gebrauch von feinkörnigen Erden als Nahrungsergänzung und zur Hautreinigung ab. Bis heute ist die Tradition bei Naturvölkern erhalten, Erde zu essen und sie zur Körperpflege zu nutzen. Bereits 3000 Jahre v. Chr. berichteten die Ägypter von der Heilkraft feiner Tonablagerungen, die sie am Nilufer fanden. Deren therapeutische Wirkung schätzten selbst die Pharaonen, die den Schlamm gegen Gliederschmerzen, entzündliche Muskelerkrankungen und bei Hautproblemen verabreichen ließen. Die natürliche Eigenschaft von Heilerden, krankheitserregende Mikroorganismen abzutöten, nutzten die Ägypter gar zum Konservieren ihrer Mumien.

Um 400 v. Ch. verwendete der griechische Arzt Hippokrates verschiedene Erden zur Wundheilung. Von der Insel Lemnos beispielsweise stammt die berühmte „Terra Sigillata“, die so wertvoll war, dass sie von den Herrschern mit Gold aufgewogen wurde. Um ihre Echtheit zu bezeugen, wurde sie in Tablettenform gepresst und mit einem Siegel versehen.

Mit dem Aufkommen der Schulmedizin gerieten die Heilerden fast in Vergessenheit. Erst Anfang des 20. Jahrhunderts erfuhren sie eine Renaissance durch Pfarrer Sebastian

Kneipp, der ihre heilende Wirkung unter Beweis stellte. Er benutzte sie mit großem Erfolg zur unterstützenden Behandlung unter anderem von Wunden, Hautausschlägen und Geschwüren. Heilerden aus Ton und Löss gehören zu den Peloiden (griechisch pelos = Schlamm). Diese zwischen 10.000 und zwei Millionen Jahre alten Ablagerungen enthalten nahezu alle essentiellen Mineralstoffe sowie viele wichtige Spurenelemente wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Silizium, Zink, Mangan und Kupfer.

Aufgrund ihres hohen Bindungsvermögens ist Heilerde prädestiniert für Peeling-Anwendungen: Die mikrofeinen Quarzkristalle saugen wie kleine Schwämme Schad- und Giftstoffe, Bakterien, Hornschüppchen sowie Schmutzpartikel auf und binden sie an ihre zerklüftete Oberfläche. Im Gegenzug versorgt



Foto: © Hotel Heinz Hehr Gerolstein

Masken aus Heilerde sind eine Wohltat für unreine Haut.

Heilerde die Haut mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen, regt die Durchblutung an und gleicht das Säure-Basen-Verhältnis aus. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Haut entgiftet und erscheint klarer, straffer und rosiger. Auch auf der Kopfhaut binden Heilerde-Packungen den Talgüberschuss und sorgen so für duftiges, lockeres Haar.

Im Zeitalter von Umweltverschmutzungen und industriell hergestellten, mit chemischen Substanzen angereicherten Körperpflegeprodukten findet immer mehr eine Rückbesinnung auf bewährte Naturheilmittel statt. Alle naturreinen, unbehandelten Heilerden enthalten keinerlei schädliche Stoffe. Für die unterschiedlichen Farben sorgt der Gehalt an Eisen- und Magnesiumoxiden in den verschiedenen geologischen Lagerstätten, die zwischen zehn und 30 Metern unter der Erde liegen.

Qualitativ hochwertige Erden stammen aus überwachten Tongruben. Angeboten werden weiße, gelbe, grüne, blaue und rote Heilerden. Die grüne Mineralerde ist ganz besonders fähig, Stoffe an ihrer Oberfläche anzulagern oder fest anzukoppeln. Bei ihr ist der Ionenaustausch am stärksten. Sie besitzt daher eine größere Saugfähigkeit als andere Erden. Dadurch kann sie regenerierend und ordnend auf gestörte Hautfunktionen einwirken und einen Ausgleich schaffen. Zur Unterstützung der pflegenden Eigenschaften können je nach Hauttyp, Anwendungsart und Pflegezeremoniell Pflanzenöle wie Mandelöl, Macadamja Nussöl, Sesamöl, Traubenkernöl oder ätherische Öle beigemischt werden. Die Peeling-Pulver werden mit Wasser zu einer streichfähigen Masse verrührt und mit einem Pinsel aufgetragen. Zu beachten ist, dass dazu eine Schale aus Glas, Holz, Ton oder Plastik verwendet werden sollte und auf keinen Fall ein Gefäß aus oxidierendem Metall.

Die weißen und gelben Heilerden eignen sich zur universellen Anwendung für alle Körperpartien. Da diese Peeling-Pulver besonders feinkörnig sind, werden sie für den oberen Körperbereich bis zur Taille empfohlen. Die etwas größeren grünen und blauen Erden sind mit ihren guten Peeling-Eigenschaften besonders effektiv im unteren Körperbereich ab Taille bis Knie oder am gesamten Körper (ohne Gesicht) bei weniger empfindlicher Haut.

Für raue und unempfindlichere Hautpartien wie Beine, Knie, Ferse, Knöchel, Ellbogen und für verhornte Körperpartien werden die roten Tone empfohlen. Die Peeling-Pulver aus Löss eignen sich besonders auch zur Anwendung im Dampfbad, bei orientalischen Pflegezeremonien oder einem Rasul-Ritual. Die Wärme dehnt die Gefäße aus und führt Blut und Gewebsflüssigkeit mit ihren Abfallstoffen in die äußeren Hautschichten. Dabei hält die Heilerde die Körperwärme fest. Stoffwechselreste und Fremdstoffe treten durch die Poren an die Oberfläche und werden von dem Schlamm aufgesogen.

Durch die gesteigerte Durchblutung bei Anwendung in einer Wärmekabine können die Inhaltsstoffe der Mineralerde tiefer in die Haut eindringen. Wer eine Mischhaut hat, sollte die Tonerden-Paste im Gesicht nur auf Stirn, Nase und Kinn auftragen und die trockene Wangenpartie frei lassen. Bei extrem trockener Haut oder erweiterten roten Äderchen im Gesicht sollten keine Heilerde-Masken angewendet werden: Durch die Wärme weiten sich die Äderchen noch zusätzlich. Für alle anderen Hauttypen sind Peeling-Tone natürliche Schönheitsmittel. Die Anwendungen wirken wie eine Frische-Kur für die Zellen und geben der Haut Energie und Spannkraft zurück. □

ULLA ROBBE