

# Lehm, Dreck oder Heilerde?



Dass gewöhnliche Erde oder Dreck heilen kann, ist seit langem bekannt. Es gab im ersten Weltkrieg Ärzte, die Wunden oder Vergiftungen bei Soldaten mit Heilerde gepflegt haben. Auch die Bibel berichtet davon, z.B. in Johannes 9,1-41.

Heilerde kann bei Insektenstichen, Halsweh, Entzündungen, Mundgeruch, Sodbrennen, Hautproblemen günstige, gute Dienste leisten.

## Zusammensetzung

Sie besteht ausschließlich aus naturreinem Löss. Die Heilerde Luvos ultra z.B. enthält folgende Mineralien und Spurenelemente.

Element	mg/g	Element	mg/g
Aluminium	60,400	Molybdän	0,001
Chrom	0,090	Natrium	5,300
Eisen	46,300	Nickel	0,033
Fluor	1,400	Phosphor	0,800
Kalium	17,800	Selen	0,002
Kalzium	57,900	Silizium	325,700
Kobalt	0,015	Strontium	0,001
Kupfer	0,016	Titan	5,100
Mangan	0,600	Vanadium	0,080
Magnesium	11,100	Zink	0,058

## Wirkung innerlich

Die feine Vermahlung führt zu einer sehr großen inneren Oberfläche (z.B. 1 g Luvos ultra Heilerde hat eine spezifische Oberfläche von 6m<sup>2</sup>!!!). Dies ist wichtig für die therapeutische Wirkung der Heilerde: Je größer die Oberfläche, desto intensiver können überschüssige Magensäure und Gallensäuren, aber auch Cholesterin aus dem Nahrungsbrei gebunden werden.

Heilerde eignet sich wegen ihrer hohen Bindungsfähigkeit für Giftstoffe und Stoffwechselgifte von Darmbakterien auch gut zur Darmsanierung.

## Traditionell angewendet bei

- Durchfall
- Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden wie saures Aufstoßen, Magendruck, Völlegefühl und Blähungen.
- Heilerde bindet überschüssige Magen- und Gallensäuren, Cholesterin aus der Nahrung, Stoffwechselgifte und Giftstoffe von Darmbakterien. Die basischen Mineralien wirken der Übersäuerung des Organismus entgegen.
- Die beim Fasten anfangs gelegentlich auftretenden Magenbeschwerden und Mundgeruch werden schonend beseitigt. Die aus dem Löss freigesetzten Mineralstoffe beugen Mangelerscheinungen vor.

## Aktive Darmpflege

Der Darm ist das grösste Organ unsers Körpers und ist zuständig für die Verdauung und Entgiftung. Er beherbergt **80% des Immunsystems, daher ist der Darm so wichtig für eine gute Gesundheit.** Lebensbelastungen wie Stress, Sorgen, Ängste, Fehlernährung, Medikamente und Umweltgifte können zu einer Fehlbesiedlung der Darmflora (Dysbakterie) führen. Dabei werden die Nährstoffaufnahme reduziert und vermehrt Körpergifte produziert, die das Immunsystem schwächen. **Wird ein kranker Darm während Jahren vernachlässigt, können Rheuma, Allergien, Darmentzündungen oder Migräne die Folge sein.**

Quelle „ABC der Heilerde“, M. Mayer, P.E.-Verlag

## Darmpflege und Entgiftung

Durch die **Einnahme von Heilerde (z.B. Luvos ultra) werden krankheitsauslösende Stoffe**, Mikroorganismen, Stoffwechselgifte und giftige Darmgase aufgenommen, gebunden und ausgeschieden. Das ganze Verdauungssystem wird durch diese tiefgreifende Wirkung gereinigt und der Organismus entgiftet. ... Da das Immunsystem zu 80% im Lymphgewebe des Darms sitzt, wird auch dieses positiv beeinflusst. Die Immunabwehr wird stabilisiert, was nicht nur für Allergiker von Bedeutung ist. Jede Erkrankung ist somit durch eine Darmreinigung **mit Heilerde positiv** zu beeinflussen.

Quelle „ABC der Heilerde“, M. Mayer, P.E.-Verlag

## Heilerde in der Medizin

Innere Anwendungen nach Dr. med. E. Meyer-Camberg finden Sie unter [www.luvos.de](http://www.luvos.de)

## Surftipp

[www.luvos.de](http://www.luvos.de)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Heilerde>

<http://www.gesundheitstrends.de/service/selbsthilfe/heilerde.php>

# Natürlich & vielseitig

Heilerde ist naturreiner Löss. Geologisch gesehen eine Ablagerung. Die Gletscher aus dem Norden brachten kalkhaltige Gesteine bis nach Mitteleuropa. Durch Reibung, Zertrümmerung und Verwitterung verwandelte sich das Gestein in feines Pulver. Dieses wird getrocknet, gemahlen, gesiebt und ohne weitere Verarbeitungsschritte oder Zusätze abgepackt. Es gibt Lehm für innere wie auch äussere Anwendung.

## Anwendung innerlich

Ein bis zwei Teelöffel Heilerde in einem halben Glas Wasser, Mineralwasser oder Tee verrühren. Mischung in kleinen Schlücken trinken.

### Unterschiedliche Empfehlungen!

Einige empfehlen die Einnahme auf nüchternen Magen (beim Aufstehen, vor dem zu Bett gehen je ca. ein gestrichener Teelöffel voll mit ausreichend Wasser).

Andere sagen, man soll die Heilerde eher nach dem Essen nehmen. Wir vermuten, dass diese Empfehlung vor allem bei übersäuertem Magen, Sodbrennen gilt!?

### Beachten

Eine **längere Überdosierung** (täglich einige gehäufte Teelöffel!) mit Heilerde kann den Dünndarm zu sehr entfetten und austrocknen.

**Bei geringer Vitaminzufuhr** empfiehlt z.B. die Firma Luvos, die Heilerde erst eine Stunde nach dem Essen zu nehmen, damit die fettlöslichen Vitamine nicht adsorbiert werden.

Die Firma Luvos Just GmbH sagte auf unsere Anfrage, dass die **Einnahme über einen langen Zeitraum unbedenklich** sei.

## Äusserliche Anwendungen

*Heilerde zur ... bewährt sich als Auflage, Wickel oder Verband und als Badezusatz, aber auch als Gesichtsmaske. Sie hilft bei allergischen Hautbeschwerden, Ausschlägen, Ekzemen und Insektenstichen, bei Arthrose, Muskel-, Gelenkbeschwerden und Prellungen, bei Akne, unreiner und fettender Haut, ...*

*Zur Herstellung eines **Wickels oder einer Kompresse** stellen Sie einen streichfähigen Brei aus Heilerde und Wasser her. Der Brei wird auf die betroffene Partie aufgetragen und mit einem feuchten Tuch bedeckt. Darüber kommt ein trockenes Baumwolltuch. Die Wirkung entfaltet sich, während die Heilerde trocknet. Das dauert bei einer größeren Kompresse eineinhalb bis zwei Stunden. Wenn sie trocken und bröckelig geworden ist, kann die Auflage entfernt werden. Für eine Gesichtspackung brauchen Sie den Heilerde-Brei nicht mit einem Tuch zu bedecken. Er ist dann bereits nach circa 20 Minuten trocken.*

*Für ein **Heilerde-Bad** geben Sie acht bis zehn Esslöffel Erde ins einlaufende Badewasser. Das Bad sollte nicht zu heiß sein und nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern.*

Zitiert aus «Der Reformkurier», Susanne Pöth