



Heilerde lässt sich mikrofein zermahlen und deshalb auch als Kapsel einnehmen.

## DAS URGESTEIN DER NATURHEILKUNDE

Sie kühlt Insektenstiche, lindert rheumatische Beschwerden und saugt Giftstoffe aus Magen und Haut: Die Heilerde ist eine Alleskönnerin unter den Hausmitteln. Ihre Herkunft reicht zurück bis in die Eiszeit.

— Text Annette Wirthlin

Wird jemand von einer Wespe gestochen, rät die Naturheilpraktikerin Sarah Föhn, sofort einen dicken Brei aus Heilerde anzurühren und auf die geschwollene Stelle zu schmieren. «Es wird innert Kürze weniger jucken», verspricht die ehemalige Drogistin aus Altdorf. Aber nicht nur bei Insektenstichen: Auch bei Hautproblemen, rheumatischen Erkrankungen, einer Sommergrippe mit Fieber und Durchfall sowie vielen weiteren Beschwerden verspreche das seit Jahrhunderten bewährte Naturheilmittel – äusserlich oder innerlich angewendet – Linderung.

Doch was genau ist Heilerde? «Sie ist ein reines Naturprodukt, das aus Lehm, Tonerde oder Löss besteht», sagt Sarah Föhn. Letzteres ist ein eiszeitliches Sediment, das zehn bis dreissig Meter unter der Erdoberfläche abgetragen wird. Je nach Abbaugbiet enthält das Urgestein unterschiedliche Anteile an Mineralstoffen – etwa Kalzium, Magnesium, Kalium, Silizium, Kieselsäure oder Natrium. Auch wichtige Spurenelemente wie Eisen, Chrom, Zink, Kupfer,



**SARAH FÖHN, 35,** ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Altdorf UR und Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern.

Mangan oder Selen sind Bestandteile der Heilerde. Die Zusammensetzung bestimmt die Farbe des Produkts: Sie variiert zwischen Weiss, Rosa, Grau, Grün und Gelb. Die Natur liefert Heilerde in nahezu gebrauchsfertigem Zustand. Die Gesteinsablagerungen werden getrocknet, gereinigt und je nach Verwendungsbestimmung unterschiedlich fein gemahlen. In Apotheken, Drogerien und Reformhäusern sind Heilerden von zahlreichen Herstellern als natürliche Arzneimittel ohne chemische Zusätze rezeptfrei erhältlich.

Anbieter erklären die therapeutische Wirkung der Heilerde durch ihr besonderes Bindungsvermögen. Beim Zermahlen des Gesteins entstehen winzigste Teilchen, die durch ihre verhältnismässig grosse Gesamtoberfläche sehr gut mit anderen Substanzen in Wechselwirkung treten und sie in sich aufnehmen können. «Man kann sich das wie einen Schwamm oder ein Löschpapier vorstellen», sagt Sarah Föhn, die in Traditioneller Europäischer Naturheilkunde ausgebildet ist und an der Heilpraktikerschule Luzern unterrichtet. «Bakterien,

deren schädliche Stoffwechselprodukte, überschüssige Säuren und Schadstoffe – dazu gehört auch Insektengift – werden gebunden und aus dem Körper ausgeleitet.» Sogar eine cholesterinsenkende Wirkung wird dem Pulver nachgesagt: Laut einem Hersteller sollen bereits zehn Gramm Heilerde im Magen eine Menge von Cholesterin binden können, die dem Gehalt eines Hühnereis entspricht, und so zur Herzgesundheit beitragen.

### Einsatz gegen Nässe und Hitze

In der Naturheilkunde wird der Heilerde eine «trocknende und kühlende Qualität» zugeschrieben. «Sie kommt also überall dort zum Einsatz, wo im Körper zu viel Feuchtigkeit oder Hitze vorhanden ist», sagt Sarah Föhn. Durch kühle Heilerde-Auflagen ziehen sich die Blutgefässe zusammen, der Stoffwechsel wird gedämpft. «Dadurch bilden sich Schwellungen und Entzündungen zurück, Schmerzen klingen ab.» Typische Anwendungsgebiete sind Sonnenbrand, Akne, nässende Ekzeme, rheumatische Beschwerden wie Arthrose, Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Lymphödeme, Krampfadern, Venenentzündungen oder Fieber. Warme Wickel hingegen fördern die Durchblutung und entspannen die Muskeln. Sie werden beispielsweise bei Gelenk- und Muskelbeschwerden, Sinusitis, Unter-

Die mineralienreiche Heilerde stammt aus Lössablagerungen. Fein zerrieben wird sie geschluckt oder als Paste auf die Haut aufgetragen.



Die Natur liefert Heilerde in nahezu gebrauchsfertigem Zustand.





In Wasser aufgelöst, lässt sich Heilerde trinken. Bei säurebedingten Magenschmerzen saugt sie überflüssige Magensäure wie ein Schwamm auf.

**EINSATZ AUCH IM GARTEN**  
Mit etwas Heilerde (einen Teelöffel auf zwei Liter) wird das Pflanzengießwasser gemäss Heilerde-Experten weicher. Es versorgt die Pflanzen mit den notwendigen Mineralien und macht sie widerstandsfähiger gegen Schädlinge. Auch Schnittblumen sollen länger frisch bleiben, wenn man dem Wasser eine Messerspitze Heilerde beimischt.



Als Wickel lindert Heilerde Muskel- und Gelenkschmerzen (l.). Bei Insektenstichen und Hautausschlägen kühlt sie (u.).



leibsschmerzen oder Hexenschuss empfohlen.

Innerlich angewendet, soll Heilerde etwa gegen säurebedingte Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall helfen. «Sie bringt die Verdauung wieder ins Gleichgewicht und beruhigt auch bei Sodbrennen», sagt die Fachfrau. «Die in Heilerde enthaltenen Mineralien wirken basisch, dadurch wird die überschüssige Magensäure reguliert.» Auch bei Vitamin- und Mineralstoffmängeln hat Sarah Föhn gute Erfahrungen gemacht.

Im vergriffenen Buch «Natürlich gesund mit Heilerde» von Monika Mayer (AT-Verlag) werden unzählige weitere Anwendungsgebiete von Allergien über Cel-

lulite und Migräne bis hin zur Zahnpflege aufgezählt. So soll etwa das Auftragen von Heilerde-Paste in die Achselhöhlen eine übermässige Schweißbildung stoppen. «Die Bakterienbildung wird gehemmt und der Schweiß aufgesaugt, ohne die Poren zu verstopfen», heisst es. Bei Kopfschuppen empfiehlt die Autorin, vor dem Haarewaschen eine Heilerde-Packung,

der ein verquirltes Eigelb beigemischt wird, für eine Stunde auf der Kopfhaut einwirken zu lassen. Unter dem Motto «Nützs nüt, so schadts nüt» kann man diese Anwendungen getrost auch ohne ärztliche Empfehlung einmal ausprobieren. Eine Dusche voller Schlammspritzer dürfte die schlimmste Nebenwirkung sein.

Heilerde wird hauptsächlich mit Wasser angemischt. Für die innere Anwendung empfiehlt Sarah Föhn, bis zu dreimal täglich einen Teelöffel Heilerde-Pulver mit zwei Dezilitern kaltem Wasser oder warmem Tee zu verrühren und das Gemisch in kleinen Schlucken zu trinken. «Es schmeckt nicht unangenehm, vielleicht etwas erdig.» Wenn das nicht behagt, kann man Heilerde in Kapselform kaufen.

Für äusserliche Anwendungen mischt man aus Wasser und Heilerde eine dicke →

# NEUES PFLANZLICHES PRÄPARAT SORGT FÜR GESUNDEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Laut dem Bundesamt für Statistik isst jeder Schweizer rund 42 Kilogramm Zucker, dies entspricht umgerechnet mehr als 115 Gramm am Tag. Zu viel Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper. Ein neues Präparat in Schweizer Apotheken hilft, einen gesunden Blutzuckerspiegel zu erhalten.<sup>1</sup>



Einem renommierten Forscherteam aus der Schweiz ist der Durchbruch bei der Entwicklung eines natürlichen Präparates für den Erhalt eines gesunden Blutzuckerspiegels gelungen: Glycowohl EXTRA.

## Experten Tipp für einen gesunden Blutzuckerspiegel

Glycowohl EXTRA enthält 15 wertvolle 100% natürliche pflanzliche Inhaltsstoffe die helfen, den Blutzuckerspiegel im normalen Bereich zu halten. Glycowohl EXTRA hilft gleich doppelt: Es trägt nachweislich zu einem gesunden Blutzuckerspiegel bei und zudem aktiviert es gezielt den Zucker- und Kohlenhydratstoffwechsel.<sup>2</sup>

**Ideal für die langfristige Anwendung**  
Eine weitere gute Nachricht: Glycowohl EXTRA ist sehr gut verträglich und eignet sich daher bestens für eine Daueranwendung.

**Fazit: Glycowohl EXTRA ist für alle empfehlenswert, die sich endlich einen gesunden Blutzuckerspiegel wünschen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Glycowohl EXTRA.**

Für die Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

90 Kapseln

GTIN: 4260471893686

Pharma-Code: 7806501

SWISS MADE



NEU

\* Quelle: BAG Schweiz 1) Blutzucker: Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. 2) Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei. Pflichttext: Glycowohl® extra. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Heilpflanzenwohl AG • Rathausstrasse 12 • 6340 Baar

# PFLANZENEXTRAKT HILFT BEIM ABNEHMEN

Ein neues rein pflanzliches Präparat, das in der Schweiz entwickelt wurde, hilft wirksam beim Abnehmen und langfristig beim Halten des Wohlfühlgewichts, ohne Jo-Jo-Effekt.

Einem Team Schweizer Wissenschaftlern ist es nun gelungen, ein einzigartiges natürliches Präparat zum Abnehmen und nachhaltigem Gewichtsmanagement zu entwickeln: Refigura PRO.

## Starke Hilfe beim Abnehmen – durch Studien belegt

Refigura PRO enthält einen neuen rein pflanzlichen Wirkstoff-Extrakt aus der Pflanze *Amorphophallus rivieri*<sup>1</sup>. Kombiniert wurde dieser mit einem natürlichen Vitalstoff-Komplex, der den Fettsäure- und Energie-Stoffwechsel anregt.<sup>2,3,4</sup>

Studien bestätigten die Leistungswirkung der Wirkstoffe von Refigura PRO, denn die Teilnehmer konnten ihr Wunschgewicht zuverlässig erreichen. 94% der Anwender sind mit Refigura PRO sehr zufrieden\* und würden es weiterempfehlen. Die Wirksamkeit der Inhaltsstoffe von Refigura PRO wurde zudem von der Europäischen Oberbehörde EFSA offiziell bestätigt.

**Fazit: Erreichen auch Sie jetzt Ihr Wunschgewicht und fragen Sie noch heute in Ihrer Apotheke in der Schweiz gezielt nach Refigura PRO.**



Für die Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

60 Kapseln

GTIN: 4260471893686

Pharma-Code: 7802217

SWISS MADE

94% zufriedene Anwender



NEU

\* Quelle: Online Apotheken Bewertungen; Focus Money \*\* Quelle: BAG Schweiz 1) Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. 2) Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. 3) Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei. 4) Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei. Pflichttext: Refigura PRO. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die Konsumentinnen und Konsumenten sind darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Glucomannan in drei Portionen à 1 g in Verbindung mit 1–2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung einstellt. Die Refigura Pro Tagesdosis enthält 4g Glucomannan. Empfehlung der Einnahme mit reichlich Wasser, damit Glucomannan in den Magen gelangt. Für Personen mit Schluckbeschwerden nicht geeignet. Bei Schluckbeschwerden und bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme besteht Erstickungsgefahr. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Heilpflanzenwohl AG • Rathausstrasse 12 • 6340 Baar





Eine Heilerde-Maske saugt beim Trocknen Talg, Schmutzpartikel und Bakterien auf.

Paste an, die etwa die Streichfähigkeit von Nutella hat. Die Menge wird durch die Grösse des zu behandelnden Körperteils bestimmt, es sollte etwa fingerdick bedeckt sein. Zwischen 45 Minuten und zwei Stunden einwirken lassen. Will man die Erde gar über Nacht einwirken lassen, empfiehlt es sich, dem Gemisch etwas Olivenöl beizugeben oder es mit Frischhaltefolie abzudecken, damit es nicht krümelig wird. Dann wird die ganze Stelle in ein Leinen- oder Küchentuch eingewickelt.

Soll der Wickel eher kühlend wirken, kann man die Paste vorab eine Weile in den Kühlschranks stellen. Ist eine wärmende Wirkung erwünscht, gibt man sie in ein Wasserbad oder legt eine Bettflasche auf die eingewickelte Stelle. Für eine Gesichts- und Décolletémaske kann man dem Schlammgemisch noch etwas pflegendes Ringelblumenöl beigeben, damit die Haut nicht austrocknet. Maximal 30 Minuten einwirken lassen.

Wenn auch viele Menschen auf das «erdige» Allroundmittel schwören und nach der Anwendung eine Verbesserung ihrer Beschwerden beobachtet haben:

### Handfeste schulmedizinische Belege für den Nutzen von Heilerde liegen bis jetzt keine vor.

Handfeste schulmedizinische Belege für den Nutzen von Heilerde liegen bis jetzt keine vor. Eine Untersuchung, die positive Effekte von Heilerde bei Reizdarmbeschwerden fand, gibt es zwar, sie wurde aber auch angezweifelt, weil der Hersteller

selbst die Studie in Auftrag gegeben hatte. Andere Studienergebnisse sind umstritten, weil die Wirkungen nicht mit einem Placebo verglichen oder zu wenige Versuchspersonen einbezogen wurden.

Auch die Heilpraktikerin Sarah Föhn kann die Wirkung von Heilerde nicht beweisen: «Es handelt sich um reine Erfahrungsmedizin», sagt sie. Sie habe zwar mehrfach beobachtet, wie das Hautbild einer Patientin nach längerer konsequenter Anwendung von Heilerde besser wurde oder wie Sportverletzungen erstaunlich schnell verheilten, führe dies aber nie allein auf die heilende Erde zurück. Vielmehr glaubt sie an die Wirkung des «Gesamtpakets» ihrer therapeutischen Massnahmen. Dazu gehören auch andere Naturheilmittel wie pflanzliche Tinkturen, Kräutertees, Massagetechniken, Verhaltens- und Ernährungsumstellungen – sowie die von Schulmedizinern verschriebenen Medikamente.

**Die Durchblutung wird angeregt**  
Nebenwirkungen von Heilerde sind keine bekannt, sie gilt als gut verträglich. Allerdings empfehlen Fachpersonen, zwischen der Einnahme von Arzneimitteln – auch pflanzlichen oder homöopathischen – und der Heilerde-Applikation gut zwei Stunden verstreichen zu lassen, da sonst die Wirkung der Medikamente abgeschwächt werden könnte. Manchmal entstehen durch die vermehrte Durchblutung und die Ausscheidung von säurehaltigen Körpergiften vorübergehende Hautrötungen, was meist als positives Zeichen gewertet werden kann. «Bei empfindlicher, leicht austrocknender Haut kann der Heilerde etwas Hautöl beigegeben oder ein Stück Gaze dazwischengelegt werden», sagt Sarah Föhn.

Ausserdem gilt es, Folgendes zu beachten: Verwenden Sie zum Anrühren der Heilerde keine metallischen Gegenstände. Durch die chemische Reaktion könnte die Wirkung der Heilerde beeinträchtigt werden. Nach der äusserlichen Anwendung gehört die mit Ausscheidungsprodukten versetzte Heilerde in den Abfall beziehungsweise auf den Kompost. Und waschen Sie die für Wickel verwendeten Tücher nach Gebrauch aus hygienischen Gründen bei 95 Grad. ■

## SCHON DIE ÄGYPTER NUTZTEN DIE HEILENDE ERDE

Heilerde gehört zu den ältesten Naturheilmitteln überhaupt. Das erste schriftliche Zeugnis von Heilerde-Anwendungen fand man auf Papyrus und Tontafeln um 3000 v. Chr. in Ägypten. Im antiken Griechenland war die sagenumwobene Erde der Insel Lemnos ein begehrtes Heilmittel bei Knochenbrüchen oder Vergiftungen. Claudius Galenus (129–199), der Leibarzt des römischen Kaisers Mark Aurel, schwor auf die Wirkung von Heilerde bei tief sitzenden Geschwüren und Tuberkulose. Im Mittelalter wurde sie mit Wein oder Essig vermischt und bei Pestepidemien ver-

Die Heilpraktikerin Emma Kunz (r.) fand Heilerde bei Würenlos.



abreicht. Der deutsche Buchhändler Adolf Just, der Wiederentdecker der Heilerde im 20. Jahrhundert, nannte sie «das beste Heilmittel der Natur». Die von ihm gegründete Heilerde-Gesellschaft produziert bis heute nach seiner Philosophie die Luvos-Heilerde, die auch hierzulande zu den meistverkauften gehört. Die Schweizer Heilpraktikerin und Künstlerin Emma

Heilerde wurde von Adolf Just (u.) wiederentdeckt.



Kunz propagierte die «universelle Kraft» eines Heilgesteins, das sie in den Römersteinbrüchen von Würenlos AG entdeckt hatte und das auch heute noch unter dem Namen Aion A vertrieben wird.

Fotos: Getty Images, Emma Kunz Stiftung, Luvos

# Rheumatische Beschwerden pflanzlich behandeln

Wenn jede Bewegung schmerzt, ist der Alltag stark beeinträchtigt. Oft steckt eine rheumatoide Arthritis mit entzündeten Gelenken dahinter, umgangssprachlich oft als Rheuma bezeichnet. Linderung können auch pflanzliche Präparate bringen.

Rheuma ist kein eigenständiges Krankheitsbild. Unter dem Begriff werden über 200 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst. Typische Beschwerden sind gerötete, geschwollene und oft auch warme Gelenke. Dazu kommen Schmerzen. Morgens sind die Gelenke oft steif. Eine Behandlung sollte möglichst früh einsetzen, um die schleichende Zerstörung der Gelenke aufzuhalten. Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen auch degenerative Veränderungen der Gelenke und Wirbelsäule. Von dieser Arthrose sind vor allem ältere Menschen betroffen. Auch hier kommt es zu Bewegungsschmerzen.

Extrakte aus der Arnikablüte (Arnica montana) sind reich an ätherischen Ölen und Flavonoiden. Sie wirken entzündungshemmend, können damit also Schmerzen im Bewegungsapparat positiv beeinflussen. Praktisch sind Gele mit den Pflanzen-Extrakten, die direkt auf die schmerzende Stelle aufgetragen werden. Neben entzündlichen Gelenksbeschwerden können Zubereitungen

mit Arnika auch Muskelverspannungen und Beschwerden nach einem Hexenschuss lösen. Bewährt hat sich ausserdem die Einnahme von Extrakten aus der Wurzel der Teufelskralle. Der Knorpel im Gelenk wird dadurch geschützt, das kann die Beweglichkeit verbessern. Auch bei anderen chronischen Gelenkerkrankungen ist die Teufelskralle eine Option.

### AtroGel®

Das A.Vogel AtroGel® enthält die frische Bergarnika-Blüte in konzentrierter Form. Zweimal täglich aufgetragen wirkt es entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

### Atrosan®

Atrosan®-Tabletten mit dem Extrakt aus den wirkstoffreichen Sekundärwurzeln der Teufelskralle (Harpagophytum procumbens) gelten dank ihrer guten Verträglichkeit als Basismittel zur unterstützenden Behandlung von chronischen Schmerzen bei Verschleisserscheinungen des Bewegungsapparates wie zum Beispiel Arthrose. Die Teufelskralle entfaltet ihre Wirkung nach einigen Tagen; die maximale Wirkung wird nach ungefähr vier Wochen erreicht.

Atrosan® und AtroGel® von A.Vogel sind rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.