



Ein 70 Millionen Jahre altes Naturprodukt gewinnt in der Physiotherapie zunehmend an Bedeutung. Und es sieht dabei keineswegs alt aus. Durch ihre entsäuernden Eigenschaften hilft Heilkreide nicht nur erfolgreich, chronische Krankheiten abzubauen, sie sorgt auch für ein frisches und schönes Hautbild.

Um in den Genuss des „weißen Goldes“ zu kommen, können Sie natürlich an seinen Entstehungsort fahren – eben auf die schöne Ostseeinsel Rügen. Sie müssen es aber nicht. Heilkreideanwendungen wirken nämlich vor allem in Vollbädern. Und eine Badewanne hat fast jeder zu Hause. Kalkblüte, Mondmilch oder Milchstein – die weißlich-blasser Farbe der Ge-

steinsart hat ihr so manch poetischen Namen eingebracht. Das weiche, weiße Sediment ist auch Namensgeber für die Ära der Kreidezeit und heute ein Wahrzeichen der Insel Rügen. Vor etwa 67 Millionen Jahren lag nämlich der Raum Rügen am südlichen Rand des Norwegisch-Dänischen Beckens, welches Teil einer Meerstraße war. Innerhalb dieser Meerstraße lagerte sich

die Kreide ab, die sich vorrangig aus winzigen Kalkresten einzelliger Lebewesen gebildet hatte.

Heute profitieren physiotherapeutische Anwendungen von den großen Kreidevorkommen der Evolutionsgeschichte, z.B. die Behandlung von Hauterkrankungen, von chronischen Erkrankungen in Folge von Übersäuerung und die Entgiftung und Entsäuerung von Gewebe im Allgemeinen. Die Effekte sind denen eines Moorbades oder einer Fangoanwendung ebenbürtig.

Wohltuender Einsatz von Heilkreide

- Hauterkrankungen (Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne)
- Muskel- und Gelenkerkrankungen, Gliederschmerzen
- Zerrungen, Prellungen, Sportverletzungen, übersäuerte Muskeln
- Chronische Erkrankungen
- Rheumatismus, Arthrose
- Osteoporose, Ischias
- Frauenleiden
- lymphatische Stauungen
- Neuralgien, Entzündungen
- organische, nervliche u. seelische Erschöpfungszustände
- Schmerzzustände (akute, chronische u. postoperative)
- Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen

Gut durchlüftet

Das Mineralien-Kalksteinpulver von feinsten Struktur, auch das „weiße Gold Rügens“ genannt, besteht zu 98 Prozent aus Kalziumcarbonat. Und das macht es auch so wertvoll. Sein hoher basischer pH-Wert regt die osmotischen Vorgänge in den Körperzellen an. Überschüssige Säuren und Stoffwechselgifte werden gebunden und über die Haut aus dem Körper ausgeleitet. Das ist bei der Anwendung von Packungen, vor allem jedoch bei einem Vollbad der



Bild: Verein Rügener Heilkreide e.V.

Fall. Durch den ausgleichenden Effekt auf den Säure-Basen-Haushalt und den sanft stimulierten Stoffwechsel wird die Regeneration insbesondere auch der Oberhautzellen beschleunigt, was zu einer verbesserten Hautatmung und Durchblutung führt. Gerade bei entzündlichen oder chronischen Hauterkrankungen, etwa Akne und Psoriasis, zeigen regelmäßige Anwendung gute Heilerfolge und bringen spürbare Erleichterung. Nebenwirkungen sind bei sachgemäßer Anwendung nicht bekannt, ebenso wenig allergische Reaktionen, im Gegenteil: Nach einer Anpassungsphase des Organismus setzt eine natürliche Hautrückfettung ein. Wertvoll ist dieser Effekt vor allem bei Hauterkrankungen.

Übrigens: Ihre medizinischen Erfolge machen Heilkreideanwendungen bei Krankenkassen verschreibungs- und abrechnungsfähig. Ganz ähnlich wie andere ortsgebundene Heilmittel, etwa Meerwasser-, Jodsole- oder Kneippische Anwendungen. Das sanfte Kreidepulver ist übrigens ein hervorragendes Zahnpflegemittel und entfernt selbst hartnäckige Beläge von Tee oder Kaffee schonend.

Entsäuernd & wohltuend: Heilkreide-Vollbad

Zur Entschlackung, Entgiftung und Förderung der Vitalität können Kreideanwendungen auch sehr gut zu Hause durchgeführt werden – vorausgesetzt, man berücksichtigt ein paar einfache Regeln. Am effektivsten wirken regelmäßige Vollbäder. Sie entspannen und entsäuern nicht nur den Körper, sondern wirken auch stabilisierend und stimmungsaufhellend auf Geist und Gemüt.



Bild: Verein Rüggener Heilkreide e.V.

Am wirkungsvollsten ist ein Wannenvollbad. Kreide hat einen pH-Wert von ca. 8 und ist frei von Allergenen.

Dazu benötigen Sie:

- 1-2 kg Kreide
- Badetemperatur: 36 bis 38 Grad
- Badedauer: 30 bis 40 Minuten

Und so geht's: Während des Bades zwei bis drei Mal den Körper bis zu den Fußsohlen sanft massieren oder bürsten. Das regt die Durchblutung und den Lymphfluss optimal an. Anschließend abduschen und eine Ruhephase einlegen. Durch den hautrückfettenden Effekt von Heilkreideanwendungen ist das Einölen oder Eincremen der Haut nach dem Bad in der Regel nicht nötig. Spannt die Haut dennoch, etwa im Gesicht- und Halsbereich, helfen leichte Klopf- und Streichmassagen. Entspannung bringt auch eine sparsam aufgetragene Heilkreide-Emulsion oder eine Heilkreide-Bernstein-Lotion.

Für Schönheit & Wohlbefinden reicht ein Wannenbad pro Woche oder alle 14 Tage. Der Effekt: Samtweiche Haut sowie ein langsam, aber stetig ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt, der auch das Hautbild verbessert. **Bei kurmäßigen Vollbädern** werden 6-10 Anwendungen im Abstand von jeweils zwei Tagen empfohlen. Typisch ist ihr Langzeiteffekt. Ihre Wirkung kommt also, ähnlich wie bei anderen Badekuren, erst nach der Kur wirklich zum Tragen.

Heilkreideanwendung ist Ordnungstherapie und erfüllt alle Anforderungen an ein biologisches Heilverfahren. Kreide ist außerdem neben Bernstein (lat. Succinum) eines der wenigen einheimischen fossilen Heilmittel. Um so mehr sollten wir uns auf den Weg machen, sie zu entdecken – ob auf Rügen oder zu Hause. □

Unsere Expertin

Die Historikerin **Renate Petra Mehrwald** beschäftigt sich mit einfachen und bewährten Methoden der stressfreien Vorbeugung von Disharmonien und Erkrankungen. Von ihr erschienen: „Bernstein & Heilkreide“, Edition Serafina Box, 18 € (zu bestellen bei Tel. 07251-10184 oder info@serafinabox.de).



HEILSAME KREIDE

Eine Pflegeserie auf Basis der wohltuenden Eigenschaften der Heilkreide bringt Linderung für beanspruchte Haut und Gelenke. Bei der Produktpalette, die vom Kreidebalsam bis zur reinen Natur-Kreidezahncreme reicht, wird bewusst auf kritische Stoffe wie Glycerin oder chemisches Fluorid verzichtet.



Lassen Sie sich über unsere natürlichen Heilkreide-Pflegeprodukte beraten:

arcus Handelskontor GmbH

Tel. 038392-31116, www.heilkreide.net



Das „weiße Gold“ Rügens können Sie auch bei traumhaften Behandlungen im **ambra Spa** des **Hotel Bernstein** in Sellin genießen. Ob in der Sanotherm-Packungsliege mit sanften Klangschwingungen oder bei einer außergewöhnlichen Pflegezeremonie in der Bernsteinrotte mit Dampf und warmen Sprühregen – die Wirkkräfte der Heilkreide bringen Wohlgefühl und Entspannung.

★★★★★
Hotel Bernstein
ambraSPA
Ostseebad Sellin auf Rügen

Für mehr Informationen: **Hotel Bernstein**
Tel. 038303-1717, www.hotel-bernstein.de