

Heilkreide

Das weiße Gold Rügens

Ein 70 Millionen Jahre altes Naturprodukt hilft sanft, aber effizient bei chronischen Erkrankungen infolge Übersäuerung

Die Rügener Kreide – auch das *weiße Gold Rügens* genannt – ist ein Mineralien-Kalkstein-Pulver mit einem pH-Wert von etwa 8. Kalkstein (Kalziumkarbonat) bindet auf sanfte Weise in höchstem Maße Säuren, belebt den Ionenfluss und damit die osmotischen Vorgänge im Zellgeschehen. Heilkreide-Vollbäder haben das Potenzial, sowohl seelische wie auch physische *Verpanzerungen* aufbrechen zu können. Hierzu werden diese kurmäßig unter therapeutischer Anleitung und weiterführend regelmäßig zu Hause angewendet.

Kreideanwendungen sind in der Physiotherapie von zunehmender Bedeutung, z. B. bei der Behandlung von Hauterkrankungen, von chronischen Gelenkerkrankungen und bei Gewebeerkrankungen und Entsäuerung. Die Anwendungseffekte sind denen eines Moorbades oder einer Fangoanwendung ebenbürtig und gehen nicht nur wegen ihres besseren thermischen Verhaltens teilweise darüber hinaus. Leider wird die

Kreidetherapie von Ärzten heute kaum empfohlen, weil sie im Therapieleitfaden nicht enthalten ist, sie kostengünstig ist und nachweislich dem Patienten hilft ...

Gesunde Säure-Basen-Balance

Bei Packungen und mehr noch bei Bädern bewirkt der hohe basische pH-Wert des feinen Kalziumkarbonatpulvers während der Anwendungen eine kräftige Impulsgebung im Haut- und Körpergewebe, was den Organismus unmittelbar anregt, Säuren auszuscheiden, sowohl über die Haut wie auch über die inneren Ausscheidungssysteme. Infolge des osmotischen Geschehens und eines sanft stimulierten Stoffwechsels wird die *Regeneration insbesondere der Oberhautzellen* beschleunigt, was zu einer *verbesserten*

Hautatmung und Durchblutung führt. Gerade bei entzündlichen oder chronischen Hauterkrankungen wie Akne und Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine regelmäßige Anwendung mit dem weißen Gold von großer Hilfe für die Betroffenen. Sie bringt spürbare Erleichterung und zeigt sehr gute Heilungserfolge.

Heilkreide wirkt nicht nur säure-basenausgleichend, sondern auch entschlackend, schmerzlindernd, abschwellend, entzündungshemmend und insgesamt kreislaufentlastend – im Endeffekt also systemstärkend. Nebenwirkungen sind bei sachgemäßer Anwendung keine bekannt, ebenso wenig allergische Reaktionen. Das macht Kreide-

Der hohe Standard der Rügener Heilkreide wird nach dem Medizinprodukte-Gesetz überwacht



anwendungen besonders wertvoll. Grundsätzlich kommt es bei diesen auch nicht zu einer Austrocknung der Haut, vielmehr setzt nach der Behandlung (nach einer Anpassungsphase) eine natürliche, körpereigene Hautversorgung (Hautrückfettung) ein. Mit Kreideanwendungen vertraute Therapeuten weisen darauf hin, dass dieser Effekt besonders bei Hauterkrankungen berücksichtigt werden sollte – also, dass der Haut nach dem Bad die Gelegenheit gegeben werden soll zu lernen, wieder selbstständig normal aktiv zu werden.

Regulierend und ausgleichend

Kreideanwendungen wirken regulierend und ausgleichend auf den Ionen-Haushalt der Zellen und belasten dabei nicht den Organismus. Kreide bewirkt auf sanfte Art Ordnungsgeschehen und stellt eine wertvolle Alternative aufgrund ihrer spezifischen Iontophorese-Eigenschaften dar (Iontophorese = Ionenfluss durch die Haut). „Die

Rügener Heilkreide zeichnet sich durch eine sehr feinkörnige Struktur aus und verfügt wegen ihrer porösen Beschaffenheit über ein äußerst gutes Sorptionsverhalten. Ungenügend Verstoffwechseltes und Abgelagertes wird durch Anlagerung an die Kreidepartikelchen aus Haut und Gewebe herausgelagert. Der Ionenfluss wird angeregt und der Austausch zwischen Innen und Außen optimiert. Aufgrund der großen inneren Oberfläche der Kreidepartikelchen

Heilkreide wirkt basisch und puffert perfekt Säuren ab

und ihrer freien bindungsfähigen Elemente führt der lebhaft Ionenaustausch zu einer guten Bindung von Abgelagertem und zu einem gezielten Ausscheidungsprozess. Die Kreide nimmt perfekt überschüssige Säure und Stoffwechselgifte auf.“ (zitiert aus „Bernstein & Heilkreide“)

Aufgrund der medizinischen Erfolge ist Rügener Heilkreide – neben Meerwasser, Jodsole und Kneippschen Anwendungen – als ortsgebundenes Heilmittel von den Krankenkassen anerkannt und somit verschreibungs- und abrechnungsfähig.

Kreideanwendungen

- Chronische Erkrankungen generell
- Hauterkrankungen (Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne)
- Muskel- und Gelenkerkrankungen
- Sportverletzungen, übersäuerte Muskeln
- Rheumatismus, Arthrose
- Osteoporose, Ischias
- Stoffwechselstörungen
- Lymphatische Stauungen
- Neuralgien, Entzündungen
- Frauenleiden (organische, nervliche und seelische Erschöpfungszustände)
- Schmerzzustände (akute, chronische und postoperative)

Heilung durch Sanftheit

Kreide ist weißlicher, weicher Kalkstein und besteht zu 98 Prozent aus Kalziumkarbonat. In der älteren Literatur wird die Kreide (*creta alba*) auch Kalkblüte, Mondmilch oder Milchstein genannt.

Interessant ist, was das Homöopathische Lexikon über Kalziumkarbonat, den nahezu alleinigen Bestandteil der Rügener Kreide, mitteilt: „Calcium Carbonicum Hahnemanni: Dieses große Antipsoricum Hahnemanns ist ein konstitutionelles Heilmittel ersten Ranges. Seine Hauptwirkung konzentriert sich auf die vegetative Sphäre (...); die Drüsen, die Haut und die Knochen sind aktiv an den bewirkten Veränderungen beteiligt (...). Erschöpfungszustand, geistig oder physisch/Überarbeitung (...)/voller Sorgen/emfindlich (...).“ (zitiert aus: Boericke „Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen“, *Materia medica* 2002) Die Kreide von der Insel Rügen ist ein einzigartiges Mittel für unsere herausfordernde Zeit und berührt und verändert durch Sanftheit.

Das Heilkreide-Vollbad

Kreideanwendungen können zur Entschlackung, Entgiftung und Förderung der Vitalität unter Berücksichtigung der einfachen einzuhaltenden Regeln sehr gut zu Hause vorgenommen werden. Die entspannendste und effektivste Anwendung ist die eines Vollbades. Wegen seiner vielfältigen →

Gewebeerkrankungen und entzündliche Prozesse können gemildert und abgebaut werden



Die Kreidetherapie ist ein biologisches Heilverfahren

Eigenschaften wirkt ein Heilkreidevollbad optimal ausgleichend im körperlichen wie seelischen Gesamtgeschehen. Regelmäßige Anwendungen geben dem Organismus Gelegenheit, Balance und Harmonie im Sinne der natürlichen Ordnung wieder herzustellen und diese auch zu halten. Ein Bad ist nicht nur bei Erkrankung sinnvoll, es entfaltet seine aufbauenden Kräfte auch

Kalziumkarbonat (Kreide) ist ein Naturheilmittel ersten Ranges

in der ganzheitlichen Gesundheitspflege – Körper, Geist und Seele werden harmonisiert. Insbesondere ein Vollbad wirkt daher allgemein stabilisierend, aufrichtend und stimmungsaufhellend. Über das regelmäßige Vollbad kann gezielt und ganzheitlich der Elektrolythaushalt des Organismus gut reguliert werden.

Samtweiche, gesunde Haut

Im Kreidevollbad wird der Körper umfassend entspannt, entsäuert und entschlackt. Während des Bades den ganzen Körper, auch die Fußsohlen, sanft massieren oder bürsten. Durchblutung und Lymphflüsse werden dabei optimal angeregt (1–2 kg Kreide auf ein Wannensbad, Badetemperatur bei ca. 36–38 °C, Badedauer

ca. 30–40 Minuten, abduschen, danach Ruhephase). Stehen Schönheit und Wohlbefinden im Vordergrund, reicht ein Wannensbad pro Woche oder 14-tägig mit einem Pfund bis ein Kilo Heilkreide. Die Haut wird gleichmäßig versorgt und samtweich, der Säure-Basen-Haushalt langsam, aber stetig ausbalanciert, das Bindegewebe durch sanftes Bürsten während des Bades

zu guter Durchblutung und Entschlackung angeregt. Allgemein verbessern sich Hautbild und Gesamtzustand – auch der seelische. Als nicht unwesentlicher Effekt ist die Gewichtsreduzierung zu erwähnen. Kurmässig werden 6–10 Anwendungen im Abstand von zwei Tagen empfohlen. Die Badedauer sollte auch hier 30–40 Minuten nicht überschreiten, da der anstrengende Nacheffekt des Bades nicht zu unterschätzen ist. Pro Bad werden 1–2 Kilo Kreide empfohlen.

Das Kreidebad bewirkt im Körpergeschehen, ähnlich einer Lymphdrainage, erst nach ca. 20 Minuten einen guten Bewegungsfluss. Kreidebäder-Kuren haben einen Langzeiteffekt, d. h. das veränderte Gesamtgeschehen wird erst nach der Kur richtig deutlich, ähnlich wie auch bei anderen Badekuren. Einem dennoch auftretenden vorübergehenden Spannungsgefühl der Haut (evtl. im Ge-



Am wirkungsvollsten ist ein Wannenvollbad – Kreide hat einen pH-Wert von etwa 8 und ist allergenfrei

sichts- und Halsbereich) kann mit leichten Klopf- und Streichmassagen entgegengewirkt werden. Falls erforderlich, wird das sparsam dosierte Auftragen der Heilkreide-Körper- und Massage-Emulsion (mit Silberkolloiden und effektiven Mikroorganismen) oder der Heilkreide-Bernstein-Lotion (mit Bernsteinpulver) Entspannung bringen können. Bioenergetisch schwingen sie, wie die Rügener Heilkreide auch, in einem hohen, die Ordnungsaspekte unterstützenden (Bovis-)Vitalbereich.

Heilkreideanwendung ist Ordnungstherapie. Diese Naturheilmethode erfüllt alle Anforderungen an ein biologisches Heilverfahren. Die Rügener Kreide ist ein wertvolles Naturprodukt und neben dem pflanzlichen Heilmittel Bernstein (succinum) eines der wenigen einheimischen fossilen Heilmittel.

Info-Hotline:
Tel. 038392/31116
(www.heilkreide.net)

■ Renate Petra Mehrwald



Fotos: www.heilkreide.de (2); www.ruegen.de; www.arcus-kontor.de (2)



Die für Therapie und Kosmetik verwendete Heilkreide (CaCO_3) wird auf der Ostseeinsel Rügen im Tagebauverfahren umweltschonend im Insel-Binnenland abgebaut (seit 1720) und heute über den Lizenzinhaber arcus Handelskontor GmbH vertrieben