

Heilkreide - Anwendungen

Eine ganzheitlich wirkende, einfach anzuwendende traditionelle Behandlungsmethode mit einem naturreinen Peloid

Heilkreide-Anwendungen haben eine lange Tradition, die seit ca. 100 Jahren insbesondere auf der Ostseeinsel Rügen gepflegt wird. Die therapeutischen Anwendungseffekte sind einem Moorbad oder einer Fangoanwendung ebenbürtig.



Abb. 1: Kreideküste Jasmund auf Rügen (Foto Verein Rügener Heilkreide e.V.).

Tradition und Moderne

Bereits Anfang des vergangenen Jahrhunderts wurden in Rügens Seebädern Sassnitz, Binz, Sellin und Göhren Kreideanwendungen verabreicht und erlebten ihr erstes Hoch, auch mit beeindruckenden Erfolgsquoten (60-90 %). Sassnitz hatte damals den Status eines Kreideheilbades. Einhergehend mit der Restaurierung der alten Bäderarchitektur an den Stränden Rügens und dem Bau moderner Hotels gelangte die Tradition von Kreideanwendungen seit Mitte der 90er Jahre zu erneuter Blüte. Neben therapeutisch-medizinischen Anwendungen stehen heute insbesondere Wellness und Beauty im Mittelpunkt. Qualifizierte Kreideanwendungen in ansprechendem Ambiente werden von speziell geschulten und zertifizierten Therapeuten in eigener Praxis, in Wellness-Oasen und Seebädernhotels verabreicht.

Kostenübernahme durch Krankenkassen

Infolge der medizinischen Erfolge über die vielen Jahre hinweg wurde Rügener Heilkreide – neben Meerwasser, Jodsole und Kneipp-

schen Anwendungen – als "ortsgebundenes Heilmittel" von den Krankenkassen anerkannt. Therapeutische Anwendungen mit Heilkreide in den Seebädern Binz, Sellin, Baabe, Göhren, Thiessow, Juliusruh und auf der Insel Hiddensee sind als ärztlich verschriebene Anwendung abrechnungsfähig. Grundsätzlich ist die Kreideanwendung bei allen Kassen und in jedem Ort abrechnungsfähig, in den o.a. Kur- und Badeorten im Rahmen einer „offenen“ Badekur aber mit einem höheren Satz.

Die ganzheitliche Wirkweise

Das Besondere bei Kreideanwendungen: Neben dem medizinisch-therapeutischen und dem kosmetischen Faktor sorgen sie für ein besonderes Wohlgefühl und wirken harmonisierend auf den ganzen Menschen – auf Körper, Geist und Seele und somit ganzheitlich umfassend. Die reinweiße Farbe, die Sanftheit eines Kreidebades und die Geschmeidigkeit der angerührten feincremigen Kreidepartikelchen vermitteln ein bleibendes Gefühl von Reinheit und Ästhetik, von Genuss und Leichtigkeit. Die Unberührtheit der Natur aus der

¹ Zitat aus Boericke, Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen, Materia medica, 7. Auflage 2002, S.116

Zusammensetzung der Rügener Heilkreide (CaCO₃):

98% Calciumcarbonat (kohlesaurer Kalk), Magnesium-, Silizium-, Eisen- und Aluminiumverbindungen sowie Verbindungen, die Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, wie bspw. Phosphor, Schwefel etc., Jodanteile

Vorzeit der Menschheit vermittelt sich dem Anwender der 70 Millionen Jahre alten Heilkreide nicht nur direkt über das bewusste Erleben im Bad sondern auch indirekt über das Unterbewusste.

Die Kreide „spricht“ mit der Seele.

Körper, Geist und Seele entspannen sich gleichermaßen. Schon während einer einzigen Anwendung im Vollbad kann der Anwender die Urkraft unberührter Natur aus der Kreidezeit spüren. Sie umfängt dessen gestresste Seele und führt ihn mit seiner - vielleicht verschütteten - Mitte wieder zusammen. Aus der zentrierten Kraft heraus ist der Körper in der Lage, sein System relativ störungsfrei zu halten. Diese ganzheitliche Wirkweise (System stärkend und stützend) kann auf Dauer stabil gehalten werden durch Überprüfung und gegebenenfalls Veränderung von Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Darauf ist der Erkrankte immer wieder hinzuweisen.

Calciumcarbonat in der Homöopathie

Informationen, die sich auf geistiger Ebene dem Referenzpartner mitteilen, sind aus der Homöopathie bekannt. Interessant ist, was uns das Homöopathische Lexikon über Calciumcarbonat mitteilt: „Calcium Carbonicum Hahnemanni: Dieses große Antipsoricum Hahnemanns ist ein konstitutionelles Heilmittel ersten Ranges. Seine Hauptwirkung konzentriert sich auf die vegetative Sphäre, wobei eine Verlangsamung der Nutrition der Schlüssel zu seiner Wirkung ist; die Drüsen, die Haut u. die Knochen sind aktiv an den bewirkten Veränderungen beteiligt. ... Erschöpfungszustand, geistig oder physisch, wegen Überarbeitung...voller Sorgen, empfindlich...“

Kreide ist ein großes Mittel für unsere herausfordernde Zeit und berührt und verändert durch Sanftheit.



Jörg Mehrwald

ist als freier Autor und energetischer Heiler (Mitglied im DGH) tätig.

Kontakt:
Fax: 07251 / 10185
jmehrwald@aol.com

2,5 m²/g) und ihrer freien bindungsfähigen Partikelchen führt der lebhaftere Ionenaustausch zu einer guten Bindung von Abgelagertem und einem gezielten Ausscheidungsprozess. Für die Anwendung im medizinischen und kosmetischen Bereich ist der Reinheitsgrad von absoluter Priorität, weshalb die abgebaute Kreide strengen Parametern standhalten muss. Der gleichbleibend hohe Standard der Rügener Heilkreide wird nach dem Medizinprodukte-Gesetz überwacht. Informationen hierüber erhält man unter www.dammann.de.

Kreide

Kreide ist ein sehr feinkörniger weißlicher Kalkstein mit poröser Beschaffenheit und besteht fast ausschließlich aus Kalkspat und Mikroorganismen wie Kokkolithen, Foraminiferen, siliziumhaltige Schwammnadeln und Moostierchen, aus deren Überresten sich feinstes mikrokristallines Sedimentgestein formte. Die Kreide, die in Deutschland für Heilzwecke und Wellness verwendet wird, wird hauptsächlich auf der Ostseeinsel Rügen abgebaut. Auskünfte und Informationen über Bezugsmöglichkeiten erhält man unter www.arcus-kontor.de.

Rügener Heilkreide

Sie ist ein reines Naturprodukt ohne Fremdzusätze und unterliegt einem strengen Qualitätsmanagement. Sie zeichnet sich durch ihre einzigartige Reinheit und Feinheit aus und damit zusammenhängend durch ihr hohes Sorptionsvermögen. Nicht oder ungenügend Verstoffwechseltes und Abgelagertes werden aus Haut und Gewebe durch Anlagerung an die Kreidepartikelchen ‚herausgelaugt‘. Der Ionenfluss im körperelektrischen Feld wird angeregt und der Austausch zwischen Innen und Außen optimiert. Aufgrund der großen inneren Oberfläche der Kreidepartikelchen (ca.



Abb. 2: Gesichtsanwendung (Foto Verein Rügener Heilkreide e.V.).

Wirkung von Heilkreide

Kreidepackungen leiten im Unterschied zu Fango- und Mooranwendungen die Wärme gleichmäßiger und langsamer und halten sie auch länger, was sich insbesondere bei chronischen degenerativen Erkrankungen wohltuend mildernd auswirkt. Kreide muss auch nicht wie Fango auf 50°C erhitzt werden, was den Kreislauf sehr belasten kann.

Heilkreide wirkt entsäuernd, entschlackend, schmerzlindernd, abschwellend, entzündungshemmend, Kreislauf- und Immunsystem stärkend.

Als Beauty- und Wellness-Effekte werden besonders hervorgehoben: Hautbild verbessernd, Cellulite abschwächend und Pölsterchen reduzierend, Bindegewebe festigend, entspannend, beruhigend, entkrampfend.

Nebenwirkungen sind bei sachgemäßer Anwendung keine bekannt, ebenso keine allergischen Reaktionen, was Kreideanwendungen besonders wertvoll für Menschen mit Hautirritationen und schweren chronischen Hauterkrankungen macht. Neben dem Kreidepulver für Bäder, Packungen und Wickel gibt es zur weiteren Unterstützung einen praktisch aufzutragenden Kreidebalsam, dessen Wirkbestandteile u.a. EM-X-Mikroorganismen und kolloidales Silber sind. Dieser Balsam wird eingesetzt bei Gelenkbeschwerden und Hautirritationen. Für die Zahnpflege gibt es eine Natur belassene Kreide-Zahncreme, mit Menthol oder alternativ mit Fenchelöl, um auch den Anforderungen der Homöopathie zu entsprechen.

Harmonie im Säure-Basen-Haushalt

Bei Packungen und mehr noch bei Bädern bewirkt der hohe basische pH-Wert der Kreide (zwischen ca. pH 8 und pH 9 liegend) eine kräftige Verschiebung des pH-Wertes im Haut-

Kreideanwendungen (Auszug):

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

und Körpergewebe während der Anwendungen, was den Organismus unmittelbar dazu anregt, Säuren auszuscheiden, sowohl über die Haut wie auch die internen Ausscheidungssysteme. Stoffwechsel, Hautaktivität und Immunsystem werden aktiviert, die Regeneration insbesondere von Hautzellen beschleunigt.

Gerade bei entzündlichen oder chronischen Hauterkrankungen wie Akne und Psoriasis ist die Anwendung regelmäßiger Heilkreidebäder ein Segen für die Betroffenen, bringt spürbare Erleichterung und sehr gute Heilungserfolge.

Nach Kreideanwendungen braucht der Körper im Normalfall auch nicht eingefettet werden, die Kreide ‚fettet‘ nach, zum Teil noch Tage später. Aufgrund der besonderen Eigenschaften der Kreide wird der Körper angeregt, vermehrt Altes, Abgelagertes und ‚Talgiges‘ nach außen zu bringen und den Feuchtigkeitshaushalt zu optimieren. Die natürliche körpereigene Hautversorgung wird angeregt.

Mit Kreideanwendungen vertraute Ärzte und Therapeuten weisen darauf hin, dass dieser Effekt besonders bei Hauterkrankungen berücksichtigt werden sollte.

Einem möglichen vorübergehenden Spannungsgefühl der Haut kann mit leichten Klopf-



Abb. 3: Anwendung bei Gelenkirritation (Foto Verein Rügener Heilkreide e.V.).



Abb. 4: Fußbad mit Heilkreide (Foto Verein Rügener Heilkreide e.V.).

und Streichmassagen entgegen gewirkt werden. Im extremen Falle ist eine hauchdünne leichte Öleinreibung immer einer Lotion, Salbe oder Creme vorzuziehen, da sie die gerade geöffneten und gereinigten Hautporen in ihrer natürlichen Funktionsweise am wenigsten behindert.

Die Heilkreidekur zu Hause

Kreideanwendungen können zur Entschlackung, Entgiftung und Förderung der Vitalität unter Berücksichtigung der einfachen einzuhaltenden Regeln sehr gut auch zu Hause vorgenommen werden. Die entspannendste und effektivste Anwendung ist die eines Vollbades. Für ein Wannenvollbad wird ca. ein Kilo Heilkreide benötigt, für medizinische Bäder werden bis zu vier Kilo empfohlen. Stehen Schönheit und Wohlbefinden im Vordergrund, reicht ein Wannenbad pro Woche oder 14-tägig. Die Haut wird besser 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.

Kurmäßig werden 6 - 10 Anwendungen im Abstand von zwei/ max. drei Tagen empfohlen. Die Badedauer sollte 30 Minuten nicht überschreiten, da der Effekt des Bades nicht zu unterschätzen ist. Dem Anwender unbedingt nahe zu legen ist, nach dem Bad die empfohlene Ruhepause von mindestens ca. 30 Minuten einzuhalten oder abends angewendet, gleich die Nachtruhe anzuschließen. Das Kreidebad bewirkt im Körpergeschehen, ähnlich einer Lymphdrainage, erst nach ca. 20 Minuten einen Bewegungsfluss. Den Elektrolythaushalt unterstützend, können während und auch nach der Anwendung ein bis zwei Glas Wasser getrunken werden. Kreidebäder-Kuren haben einen Langzeiteffekt, d.h., das veränderte Gesamtgeschehen wird erst nach der Kur richtig deutlich, ähnlich wie auch bei anderen Bädern.

Prophylaktisch von hohem Wert, auch für Therapeuten selbst

Regelmäßige Kreideanwendungen wirken allgemein stabilisierend und aufrichtend, Stim-

mung aufhellend und geben dem Organismus Gelegenheit, Balance und Harmonie im Sinne der natürlichen Ordnung wieder herzustellen und auch zu halten. Ein Kreidebad dient nicht nur dem Erkrankten, es entfaltet seine aufbauenden Kräfte auch in der Prophylaxe.

Gerade auch für im Alltagsstress intensiv geforderte Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten selbst stellt das Bad eine Wohltat dar.

Im Stress des Alltags vergisst der Therapeut allzu oft, dass er auch sich selbst in der Balance halten muss, um seinen Klienten optimal im Sinne der Ordnung dienen zu können.

Auch ökologisch nachhaltig

Mit der Anwendung von Kreidebädern zu Hause tut man auch der Umwelt Gutes. Beim Ablassen des Badewassers fließen keine die Umwelt belastenden Bestandteile in die Kanalisation, das Naturprodukt Kreide fügt sich problemlos wieder in den natürlichen Kreislauf ein und sorgt zudem noch für einen positiven Beitrag im Abwassergeschehen.

Anwendungsbeispiele

Kreidebad:

Im Kreidevollbad wird der Körper entspannt, entsäuert und entschlackt. Auf schmerzende Körperpartien wird ca. fünf Minuten vor dem Bad extra angerührte Kreidepaste dick aufgetragen. Die Zugabe eines natürlichen Öles in das Badewasser regt an (Rosmarin) oder beruhigt (Melisse, Rose). Die Durchblutung des Körpers wird optimal angeregt. Als weitere Zugaben sind geeignet Stutenmilch, Meersalz, Algen, Honig, Sesamöl.

1-2 kg Heilkreide auf ein Wannenbad, Badetemperatur ca. 36-38°C, Badedauer ca. 30 Min., danach Ruhephase.

Klassisches Fußbad:

In einer Fußbadewanne oder ausreichend großer Schüssel (Platz für beide Füße) werden in 4-5 Liter Wasser (40C) ca. 500 Gramm Heilkreide eingerührt und 1-2 EL Meersalz hinzugegeben, bei Bedarf kann dem Fußbad noch Lavendel-, Rosmarin- oder Teebaumöl hinzugefügt werden. Die Badedauer beträgt ca. 40 Minuten, bei Bedarf wird warmes Wasser nachgegossen. Nach dem Bad kann eine Fußpflegebehandlung erfolgen.



Literaturhinweise

Wolfgang Tegethoff: Calciumcarbonat – Von der Kreidezeit ins 21. Jahrhundert, Birkhäuser Verlag 2001

Dr. med. Cordula Bruch: Die Große Enzyklopädie Naturheilkunde – Heilmethoden, Wirkungsweisen und Anwendungsgebiete, DuMont Verlag 2002