



## Artikeldownload bei NATUR & HEILEN

### Artikeldaten:

Titel: Heilkreide – Kur für zuhause  
Quelle: [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)  
Ausgabe: 12/2007

### Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt könnten deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

### Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

---

<b>NATUR &amp; HEILEN Online:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de">www.naturundheilen.de</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN NEU:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/neu">www.naturundheilen.de/neu</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Archiv:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/archiv">www.naturundheilen.de/archiv</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Abonnement:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/shop">www.naturundheilen.de/shop</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Forum:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/forum">www.naturundheilen.de/forum</a>
<b>NATUR &amp; HEILEN Newsletter:</b>	<a href="http://www.naturundheilen.de/service/newsletter">www.naturundheilen.de/service/newsletter</a>

---

## Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN  
Nikolaistr. 5  
80802 München  
Telefon +49 (0)89 380159-10  
Telefax +49 (0)89 380159-16  
info@naturundheilen.de  
www.naturundheilen.de  
Inh. Hansjörg Volkhardt  
HRA München: 60060

## GESUNDES LEBEN

Anwendungen von Kreide in Kosmetik und Wellness sind nicht nur eine alte Tradition – sie wurden vor 100 Jahren schon in den Heilbädern der Insel Rügen praktiziert –, sie sind auch ein einzigartiges Geschenk der Natur an von Stress geplagte und erschöpfte Menschen.

# Heilkreide-Kur





# für zuhause

**D**ie Kreide, die in Deutschland für Heilzwecke und Wellness verwendet wird, wird hauptsächlich auf der Ostseeinsel Rügen abgebaut. Sie ist ein reines Naturprodukt (ein so genanntes Peloid) ohne Fremdzusätze und unterliegt einer strengen Qualitätskontrolle. Sie zeichnet sich durch ihre einzigartige Reinheit und Feinheit aus und damit zusammenhängend durch ihr hohes Absorptions- (Aufsaugungs-)vermögen. 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 vom Abbaubetrieb der Rügener Kreide ([www.dammann.de](http://www.dammann.de)).

Kreide bewirkt nicht nur in der Kosmetik und im Wellnessbereich Beachtliches, auch in der Balneologie genießt dieses naturreine Peloid einen hohen therapeutischen Stellenwert. Die therapeutischen Anwendungseffekte sind denen eines Moorbades oder einer Fangoanwendung ebenbürtig und gehen wegen ihres besseren thermischen Verhaltens teilweise darüber hinaus. Qualifizierte Kreideanwendungen werden von speziell geschulten und zertifizierten

Therapeuten in eigener Praxis, in Wellness-Oasen und Seebädern angeboten. \*

Aufgrund der medizinischen Erfolge wurde Rügener Heilkreide – neben Meerwasser, Jodsole und Kneippschen 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 dies bei allen Kassen und in jedem Ort möglich, in den genannten Kur- und Badeorten im Rahmen einer „offenen“ Badekur aber mit einem höheren Satz.

## NATURPRODUKT MIT VIELEN ANGENEHMEN EIGENSCHAFTEN

Kreide ist feinstes mikrokristallines Sedimentgestein. Der weißliche, weiche Kalkstein zeichnet sich durch eine sehr feinkörnige Struktur aus und verfügt wegen seiner porösen Beschaffenheit über ein äußerst gutes Aufsaugverhalten. Nicht oder ungenügend Verstoffwechseltes und Abgelagertes werden aus Haut und Gewebe durch Anlagerung an die Kreidepartikelchen „herausgelugt“. Aufgrund der großen inneren Oberfläche der Kreidepartikelchen (ca. 2,5 m<sup>2</sup>/g) und ihrer freien

bindungsfähigen Partikelchen führt der lebhaftere Ionenaustausch im Körperinneren zu einer guten Bindung von Abgelagertem und einem gezielten Ausscheidungsprozess.

Das weiße Gold Rügens, dieser 70 Millionen Jahre alte Schatz, kann mit Zauberhand die gestressten Seelen in unserer anspruchsvollen Zeit beschwichtigen. Und das ist auch das Besondere bei Kreideanwendungen: Neben dem medizinisch-therapeutischen und dem kosmetischen Faktor sorgen sie für ein unvergleichliches Wohlfühlgefühl und wirken in wunderbarer Weise harmonisierend auf den ganzen Menschen – auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Die reinweiße Farbe, die Sanftheit eines Kreidebades und die Geschmeidigkeit der aufgelösten feincremigen Kreideteilchen vermitteln ein bleibendes Gefühl von Reinheit und Ästhetik, von Genuss und Leichtigkeit.

## KREIDEANWENDUNGEN IN VORBEUGUNG UND THERAPIE

- 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

- Zusammensetzung von Kreide (CaCO<sub>3</sub>):  
98 % Calciumcarbonat (kohlesaurer Kalk), Magnesium-, Silizium-, Eisen- und Aluminiumverbindungen sowie Verbindungen, die Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, wie beispielsweise Phosphor und Schwefel.

Interessant ist, was uns das Homöopathische Lexikon über Calciumcarbonat (calc. carb.) mitteilt:

„Calcium Carbonicum Hahnemanni: Dieses große Hahnemannische Antipsori-

kum ist ein konstitutionelles Heilmittel par excellence. Seine Hauptwirkung konzentriert sich auf den vegetativen Bereich, mangelhafte Ernährung ist ein Leitsymptom für seine Wirkung; die Drüsen, die Haut und die Knochen sind aktiv an der Veränderung beteiligt. Mentaler oder körperlicher Zustand der Erschöpfung, durch Überarbeitung verursacht, voller Sorgen, empfindlich...“ (William Boericke: *Handbuch der homöopathischen Arzneimittellehre*. Narayana Verlag)

## NATURKOSMETIK ERSTER KLASSE

Aufgrund des sanft stimulierten Stoffwechsels wird die Regeneration insbesondere auch der Oberhautzellen beschleunigt, was bei entzündlicher oder chronischer Hauterkrankung (Akne, Neurodermitis) spürbare Erleichterung und oftmals schnelle Heilungserfolge bringt. Kreide wird mit Wasser (bei fettiger Haut) oder Basisölen wie Sesamöl, Mandelöl oder Rizinusöl (bei trockener Haut) angerührt und kann unter Hinzugabe eines Tropfens Rosenöl verfeinert werden. Möglich ist auch eine Beimischung von Honig, Molke oder feingemahlene Algen. Unter Berücksichtigung des Hauttyps sind der Phantasie dabei keine Grenzen gesetzt.

Kosmetische Effekte bei regelmäßiger Anwendung:

- Hautbild klärend, frisches Aussehen;
- entzündungshemmend, abschwellend;
- Bindegewebe festigend, tief reinigend, zellerneuernd;
- entspannend, beruhigend, entkrampfend, ausgleichend;
- Cellulite mildernd und Pölsterchen reduzierend (insbesondere durch Vollbäder).

Grundsätzlich kommt es bei der reinen Kreideanwendung nicht zu einer Austrocknung der Haut, vielmehr setzt nach der Behandlung (nach einer Anpassungsphase) eine natürliche, körpereigene Hautversorgung (Hautrückfettung) ein. Unterstützend kann die Haut nach der Behandlung leicht geklopft und ausgestrichen werden.

Ihre reinweiße Optik verleiht der Kreide einen einzigartigen ästhetischen Faktor, womit sie sich für einen Einsatz bei der Gesichts- und Dekolletépflege und für das Wellness- (Aroma-)bad besonders gut eignet.

## ANWENDUNGEN FÜR BEAUTY & WELLNESS

### • **Gesichtsreinigung/Peeling:**

1 TL Kreide mit 1 TL Wasser anrühren und ca. 2 Minuten lang mit leichten kreisenden Bewegungen in die Gesichtshaut einarbeiten, anschließend warm abspülen. Die Haut fühlt sich nach der Anwendung ganz zart an. Ein bis zwei Mal in der Woche angewendet, zeigt sich der sanfte regenerierende Effekt in einem klaren, frischen Teint. Alternativ kann das Präparat *Peeling-Körnung* zum Einsatz gelangen.

### • **Gesichtsmaske:**

1 EL Kreide mit 1 EL Basisöl, echtem Honig oder Molke zu einer nicht tropfenden Masse verrühren, auftragen und ca. 20 Minuten einwirken lassen. Danach warm gut abspülen. Einmal die Woche angewendet, ergibt sich ein auf Dauer pflegender und beruhigender Effekt, die Gesichtshaut erscheint von innen her frischer, da besser durchblutet.

Diese Maske pflegt und hat einen beruhigenden Effekt auf strapazierte Haut.

### • **Cleopatra-Packung:**

Die Cleopatra-Packung erfolgt als Gesichts- und Dekolleté-Packung. Hierzu verwendet man ca. 100 - 150 g Original Rügener Kreide, 60 ml Stutenmilch oder süße Sahne, je 20 ml Sesamöl, Rizinusöl und süßes Mandelöl sowie 20 g echten Honig und 1 - 2 ätherische Öle nach Bedarf. Diese Packung wird warm aufgetragen und verweilt ca. 30 Min. auf der Haut. Nach dem Entfernen der Packung ist keine Nachbehandlung notwendig, wobei sich eine leichte Kopfmassage und Ausstreichungen im Gesichts- und Dekolletébereich abschließend gut anbieten.

### • **Kreidevollbad:**

Im Kreidevollbad wird der Körper entspannt, entsäuert und entschlackt. Auf schmerzende Körperpartien wird ca. fünf Minuten vor dem Bad eine extra angerührte Kreidemasse dick aufgetragen. Die Zugabe eines natürlichen Oles in das Badewasser regt an (Rosmarin) oder beruhigt (Lavendel, Eukalyptus). Die Durchblutung des Körpers wird optimal angeregt.

Während des Bades zwei- bis dreimal den ganzen Körper, auch die Fußsohlen, sanft massieren oder bürsten (Drainageeffekt). Als Zugaben zum Badewasser eignen sich Kokosmilch, Molke, Meersalz oder Algen (Vorsicht bei Schilddrüsenproblemen). 1 - 2 kg Kreide auf ein Wannenbad geben, Badetemperatur bei ca. 36 - 38 °C, Badedauer ca. 30 - 40 Minuten, abduschen und danach eine Ruhephase einhalten. Einölen oder Cremen der Haut nach dem Bad ist nicht erforderlich.

### • **Variante Cleopatra-Bad:**

Hierbei werden 1/4 Liter Olivenöl, 1/4 Liter Stutenmilch (oder Sahne) und ca. 1 kg Rügener Heilkreide bei 36 - 38 °C in das Badewasser eingerührt. Badedauer ca. 30-40 Minuten, abduschen und danach ausruhen.

### • **Klassisches Fußbad:**

In einer Fußbadewanne oder ausreichend großer Schüssel (Platz für beide Füße) werden in 4 - 5 Liter Wasser (40 °C) ca. 500 g 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 anschließen.

## HEILKREIDE GEHÖRT ZU DEN WERTVOLLSTEN NATURPRODUKTEN

Kreidepackungen leiten im Unterschied zu Fango- und Mooranwendungen die Wärme gleichmäßiger und langsamer und hal-

Aufgrund des sanft stimulierten Stoffwechsels wird die Regeneration der Haut insbesondere auch der Oberhautzellen beschleunigt



**Kreide, die auf der Ostseeinsel Rügen abgebaut wird, unterliegt einer strengen Qualitätskontrolle**

ten 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 immunsystemstärkend. Nebenwirkungen sind bei sachgemäßer Anwendung keine bekannt, ebenso keine allergischen Reaktionen. Neben dem *Kreidepulver* für Bäder, Packungen und Wickel gibt es zur weiteren Unterstützung *Kreidebalsam* und *Massageemulsion*, dessen Wirkbestandteile u. a. *EM-X-Mikroorganismen* und *kolloidales Silber* sind. Diese Kreideprodukte werden u. a. bei akuten und auch chronischen Gelenkbeschwerden angewendet.

## HARMONIE IM SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Bei Packungen und mehr noch bei Bädern bewirkt der hohe basische pH-Wert der Kreide (pH-Wert bei ca. 7,9) eine kräftige Verschiebung des pH-Wertes im Haut- und

Körpergewebe während der Anwendungen, was den Organismus unmittelbar dazu anregt, Säuren auszuscheiden, sowohl über die Haut wie auch über die inneren Ausscheidungssysteme. Stoffwechsel, Hautaktivität und Immunsystem werden aktiviert, die Regeneration insbesondere von Hautzellen beschleunigt. Gerade bei entzündlichen oder chronischen Hauterkrankungen wie Akne und Psoriasis ist eine regelmäßige Kreideanwendung von großer Hilfe für die Betroffenen, sie 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- und Streichmassagen entgegen gewirkt werden. Im extremen Falle wird die Verwendung der Heilkreide-Massage-Emulsion mit kolloidalem Silber und effektiven Mikroorganismen empfohlen. Diese spezielle Massage-Emulsion gibt der Haut eine gute Feuchtigkeit und macht sie spürbar sanfter. Sie ist sowohl für die Massage als auch für die tägliche Hautpflege geeignet, auch wirkt sie

### Ausleitungsöl

nach Dr. R. C. Fernando

- Die Entgiftungstherapie zur natürlichen Ausleitung von Schadstoffen aus dem Körper und zur Wiederherstellung eines dynamischen Organismus
- Zusammensetzung: Reinchlorophyll, Nachtkerzenöl, Leinöl, Traubenkernöl und Vitamin E.

### boscari®

Wehrauch nach Dr. R. C. Fernando

- 400 mg Harz von *Boswellia carterii*
- 65 - 70 % Boswelliasäuren
- pulverisiertes Wehrauchharz in Kapseln
- afrikanisches Harz aus geschütztem Anbau
- geprüft auf Rückstände und Schwermetallbelastung

Olibanum B. V. Good Natural Products Eurode-Park 1-45 NL-6461 KB Kerkrade  
fon 0031- 455411112 fax 0031- 455411116 [www.olibanum-bv.com](http://www.olibanum-bv.com) [info@olibanum-bv.com](mailto:info@olibanum-bv.com)

In Deutschland: Eurode-Park 1-45 D-52134 Herzogenrath fon 02406-999 0 75 fax 02406-999 0 77

beruhigend nach großflächiger Depilation (Enthaarung) an den Beinen.

## DIE HEILKREIDEKUR ZU HAUSE

Kreideanwendungen können unter Berücksichtigung der einfach einzuhaltenden Regeln sehr gut zu Hause vorgenommen werden. Die entspannendste und effektivste Anwendung ist die eines Vollbades. Für ein Wannenvollbad werden ca. ein bis zwei Kilo Heilkreide benötigt, für medizinische Bäder gelangen bis zu vier Kilo zur Anwendung (diese nur mit begleitender therapeutischer Konsultation durchführen!). Stehen Schönheit und Wohlbefinden im Vordergrund, reicht ein Wannenbad pro Woche oder 14-tägig mit einem Pfund bis einem 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.

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. Pro Bad werden 1 - 2 kg Kreide empfohlen. Nach dem Bad ist die empfohlene Ruhepause von mindestens ca. 30 Minuten einzuhalten oder wenn abends angewendet, gleich die Nachtruhe anzuschließen. Das Kreidebad bewirkt im Körpergeschehen, ähnlich einer Lymphdrainage, erst nach ca. 20 Minuten einen guten Bewegungsfluss. Den Elektrolythaushalt unterstützend, können während und auch nach der Anwendung ein bis

zwei Glas Wasser oder Entschlackungstee getrunken werden. Kreidebäder-Kuren haben einen Langzeiteffekt, d. h., das veränderte Gesamtgeschehen wird erst nach der Kur richtig deutlich, ähnlich wie auch bei anderen Badekuren.

## 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. Im Garten entsorgt verbessert Kreideschlamm den pH-Wert der Erde.

Renate Petra Mehrwald

\* Siehe NATUR & HEILEN 10/04 „Heilen mit Kreide“

### Informationen und Bezug von Kreide und Kreide-Produkten

\* arcus Handelskontor GmbH,  
Tel. 04121/475670, Internet: [www.arcus-kontor.de](http://www.arcus-kontor.de).

\* Auskunft über Kreide-Wellness-Angebote in Hotels entlang der Ostseeküste:  
Tourismuszentrale in Bergen auf Rügen,  
Tel. 03838/80770, Internet: [www.ruegen.de](http://www.ruegen.de).

\* Historisches: Kreidemuseum Gumannz, Tel. 038302/56229, Internet: [www.kreidemuseum.de](http://www.kreidemuseum.de).

### Literatur

- 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.

Fotos: S.38 (Autorin), S.39 (Caro/Westermann), S.41 (Uochen Tack), S.42 (vario images)

Gerade bei entzündlichen oder chronischen Hauterkrankungen wie Akne und Psoriasis ist eine regelmäßige Kreideanwendung von großer Hilfe



**ILP**  
**Integrierte Lösungsorientierte Psychotherapie®**

Neue Berufschancen mit

- Kurzzeittherapie
- Coaching
- Autonomietraining
- Familientherapie
- Partnertherapie

durch Anwendung des innovativen ILP®-Verfahrens. Praxisbezogene nebenberufliche Ausbildung (12 Monate) in 14 Schulen zum ILP®-Therapeuten / ILP®-Coach.

[www.ilp-fachschulen.de](http://www.ilp-fachschulen.de)