Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 3

Artikel: Heilerde
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554375

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

andere Faktoren, die berücksichtigt werden müssen.

Bewegung als nutzbringende Therapie

Man braucht genügend Bewegung im Freien und auch sportliche Betätigung, sofern es möglich ist. Ich habe Bekannte, die den ganzen Tag im Büro arbeiten. Damit sie keine gesundheitlichen Schwierigkeiten und Gewichtsprobleme bekommen, gehen sie jeden Morgen eine Stunde im flotten Tempo spazieren. Je nach Wetter zieht man sich dementsprechend an und geht los, statt sich im Bett nochmals umzudrehen. Es bedarf schon eines festen Willens, eine Stunde früher aufzustehen. Das Marschieren, Laufen und Atmen regt den ganzen Kreislauf an, fördert die Funktion der inneren Organe und kann uns auch unter Umständen davor bewahren, dass wir unnötig Speck ansetzen. Vor allem Geistesarbeiter, solche die in Büros tätig sind, sollten sich unbedingt (als Ausgleich) körperlich betätigen, wenn sie gesund bleiben wollen.

Auch vernünftig betriebener Sport ist ein wunderbarer Ausgleich, ja eine Notwendigkeit, um das gesunde biologische Gleichgewicht zu erhalten. Nur vernünftig betriebener Sport und absolut kein falscher Ehrgeiz und Überanstrengung kann unsere Gesundheit fördern. Langlauf im Winter, vernünftig betrieben, gehört zu den gesündesten Sportarten, die wir ausüben können. Das Wandern, Schwimmen und alles, was den Kreislauf richtig in Form hält, ist wichtig, um das geistige und körperliche Gleichgewicht im richtigen Verhältnis zu erhalten. Diese Notwendigkeit wird allzu oft vergessen. Die zwei Voraussetzungen, Achtsamkeit in der Ernährung und körperliche Betätigung, tragen dazu bei, Gewichtsprobleme zu lösen. Wenn dieses Problem gelöst ist, dann wird es uns zur Selbstverständlichkeit werden, so dass wir diese Gewohnheiten nicht mehr missen möchten.

Heilerde

Eines der ältesten Heilmittel ist wohl der Lehm. Instinktiv spürten die Menschen, als es noch keine Medikamente gab, dass vom Lehm eine Heilkraft ausgeht, die auf erstaunliche Weise zu helfen vermag. In unserer Hausapotheke haben wir allerlei Naturheilmittel, aber wer denkt schon an Lehm, den man bei Bedarf sofort zur Hand haben sollte. «Lehm saugt die Krankheit auf», pflegten die alten Naturheiler zu sagen, was sich in der praktischen Anwendung des Lehms auch bestätigt.

Die Nützlichkeit der Heilerde

Wer es versteht mit Heilerde umzugehen, der kann bei Quetschungen, Geschwülsten, Nervenentzündungen mit äusseren Anwendungen ganz hervorragende Erfolge erzielen. In meinem Buch «Der kleine Doktor» finden Sie auf Seite 542 den ausführlichen Artikel «Der Lehm als Heilfaktor». In diesem Buchabschnitt führte ich unter anderem folgendes an:

«Auch von den Naturvölkern wird der Lehm verwendet, und selbst in der Tierheilpraxis hat sich der Lehm bewährt. Die Schönheitspflege verwendet ihn zu Gesichtsmasken. In Sportkreisen bleibt er ebenfalls nicht unbeachtet, da er bei Verstauchungen und anderen Schädigungen gerne zugezogen wird. Seit Jahrhunderten hat sich demnach die Lehmbehandlung bewährt. Ganz besonders ist die Kombination von Lehm und Heilkräutern zu empfehlen. Anstatt nur einen Kräuterwickel anzuwenden, kann man die entsprechenden Kräuter mit Lehm zusammen gebrauchen. Der Lehmbrei wird hierbei ganz einfach nur mit dem heissen Kräutertee angerührt und der Wickel auf diese kombinierte Weise durchgeführt. Dadurch kann man die Wirkung verstärken oder gar vervielfachen.»

Lehm mit Zugabe von Johannisöl bewährte sich besonders gut bei Nervenentzündungen am Arm, an der Hand oder an den Füssen.

Zur Linderung der Beschwerden nimmt man zwei bis drei Esslöffel Lehm, und unter Zugabe von Johannisöl vermischt man es zu einem dickflüssigen Brei, der auf ein Tüchlein ausgebreitet, direkt auf die entzündliche Stelle aufgelegt wird.
Ähnlich geht man bei Quetschungen und Verstauchungen vor. In solchen Fällen fügt man der geschmeidigen Heilerde dreissig Tropfen Eukalyptus und zwanzig Tropfen Pfefferminzöl bei.
Die Kombination von Lehm, Johannisöl und anderen ätherischen Ölen hat sich besonders gut bewährt.

Ganzheitliche Lehmanwendung

Zuweilen wird der Arzt bei rheumatischen Erkrankungen Moorbäder verschreiben, was einer erweiterten Lehmbehandlung gleichkommt. Meist werden Moorbäder in therapeutischen Badeanstalten unter Aufsicht verabreicht, denn diese intensive Anwendung der Heilerde kann den Kreislauf unter Umständen übermässig belasten. Man darf nämlich nicht vergessen, dass sich die Heilerde aus mineralischen Stoffen zusammensetzt, die zusammen mit Wärme den Stoffwechsel aktivieren.
Eine weitere Lehmanwendung ist zum Beispiel die nach Pastor Felke benannte Felke-Kur, die noch heute auf beachtliche Heilerfolge zurückblicken kann. Meist im Freien, setzen sich die Patienten in eine flache Lehmgrube, wobei die Beine und der Bauch mit Lehm bedeckt sind. Der Oberkörper bleibt frei.

Grundsätzliche Regel

Lehm darf man niemals auf offene Wunden legen.
Bei Entzündungen wird nur ein kalter Brei angerührt und auf die betroffene Körperstelle aufgelegt. Nach Erwärmung des Lehmwickels diesen wechseln und durch einen kühlen Wickel ersetzen.
Warme Lehmwickel werden eher bei chronischen Erkrankungen angewandt, wie bei Rheuma.
Der Patient fühlt selbst, ob ihm kalte oder warme Lehmwickel guttun. Danach richtet sich die Therapie.
Wir dürfen nicht vergessen, dass die Lehmbehandlung zu den intensiven physikalischen Therapien gehört. Partielle Anwendungen am Arm oder Knie sind harmlos, hingegen müssen Moorbäder oder Ganzheitspackungen mit Vorsicht gehandhabt werden.

Magengeschwüre sind heilbar

Von einem bekannten Spezialarzt bekam ich dieser Tage die interessante Mitteilung, dass Patienten, die rauchen, mindestens dreimal so viele Geschwüre entwickeln als Nichtraucher. Es ist erstaunlich, dass die Neigung zur Geschwürbildung an verschiedenen Stellen des Körpers zum Ausdruck kommt; nicht nur Magengeschwüre, sondern auch am Kehlkopf und anderen Partien. Jede Geschwürbildung kann durch die «Rauchergifte» negativ beeinflusst werden.
Ich habe bei einigen Rauchern sehr gute Erfolge mit einem einfachen Ratschlag erzielt: Wenn ein Raucher Mühe hatte, sich von diesem schädlichen Laster zu befreien, riet ich ihm, Weinbeeren oder Sultaninen in die Tasche zu nehmen. Von Zeit zu Zeit sollte er eine Beere in den Mund stecken. Durch das Aussaugen von Traubenzucker kann man die Lust auf Zigaretten dämpfen oder unterdrücken. Solange man diesen Zuckersaft mit dem Speichel vermengt und schluckt, entsteht kein Bedürfnis zum Rauchen.
Und wenn man Gelüste nach Zigaretten oder Zigarren als Belastung verspürt, sollte man immer eine Weinbeere oder Sultanine in den Mund nehmen und geniessen. Auf diese Art und Weise haben sich schon zahlreiche meiner Bekannten das Rauchen abgewöhnen können. Allerdings braucht es dazu den guten Willen und Geduld!
Es ist ja eine einfache und billige Sache, und es wäre all den Rauchern, die sich