

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein

**Artikel:** Von Siegel-Erde und Mondmilch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557523>

#### 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](#)

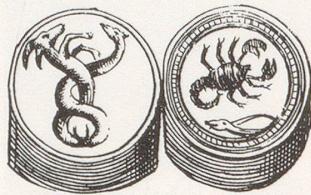
#### Terms of use

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](#)

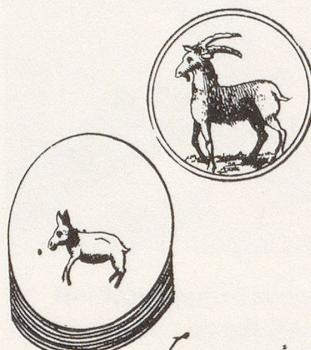
**Download PDF:** 24.02.2026

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

# Von Siegel-Erde und Mondmilch



*Terra Sigillata*



*Lemniae*

Erde zu essen, Erde auf kranke Körperpartien aufzulegen, sind Maßnahmen, die seit jeher zur Volks- und Naturmedizin gehören. Von der Antike bis zum Mittelalter wurden Heilerden hauptsächlich in Armenien, Ägypten und Alexandrien, Indien, China, Persien, in Italien, Norwegen, Deutschland und auf vielen Mittelmeerinseln ausgegraben und aufbereitet.

Weithin berühmt war die weiß-gelbe oder rötlich-aschfarbene Erde der griechischen Insel Lemnos, eine fette, klebrige Tonmasse, wohlriechend und weich wie Wachs. Von der Antike bis ins 19. Jahrhundert war sie als die Heilerde begehrte und, da die Nachfrage immer das Angebot überstieg, war sie kostbar und teuer. Ihr Raub wurde mit dem Tode bestraft. Man formte sie zu flachen runden Tabletten und drückte diesen als Herkunftsbezeichnung und Markenzeichen unverwechselbare Siegel auf. Die Terra sigillata war geschaffen, und viele andere Produzenten haben das Stempeln der Kugeln, Pastillen oder Täfelchen aus Heilerde später nachgeahmt.

Im Italien der Medici wurden die Siegel-Erden von Eichmeistern und Medizinern streng überprüft. Sie waren Bestandteil der tragbaren Apotheken, der Medikamentenkoffer, und wurden höchst teuer aufgewogen.

Schon Hippokrates verordnete die Terra Lemnia, die Heilerde aus Lemnos, bei Vergiftungen, Knochenbrüchen und gegen die Pest. Der Leibarzt des römischen Kaisers Marc Aurel, Galen, verwendete Heilerde bei giftigen Bissen und Stichen, Wunden, tief sitzenden Geschwüren und Verbrennungen. Auch der persische Arzt und Philosoph Avicenna kannte die Lemnische Erde und schrieb: sie trockne Katarrhe aus, heile Geschwüre des Magens und des Darms, reguliere alle Körperfunktionen und verbessere das Blut.

Damit war ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten angegeben. Viele andere Erden aus anderen Gegenden hatten ähnliche Indikationen oder auch ganz spezielle Anwendungsgebiete. Zum Beispiel die weiße, feine Heilerde «Lac lunae» oder Mondmilch, die auf Sumatra, aber auch auf dem Berg Pilatus bei Luzern oder im Appenzellerland gefunden wurde und bei Brustentzündungen und zur Förderung des Milchflusses eingesetzt wurde.

## Wiederentdeckung der Heilerde im vorigen Jahrhundert

Doch bis in die neuere Zeit geriet die Heilerde teils in Vergessenheit, teils in Verruf, weil sie zu sehr als wundertägliches Allheilmittel propagiert wurde. An ihrer Wiederentdeckung waren maßgeblich drei deutsche Naturheiler beteiligt. Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) ergänzte seine berühmten Kaltwasseranwendungen mit dem «Lehmhemd». Der Lehm wurde mit verdünntem Essig verrührt, ein Leinenhemd mit dieser milchigen Flüssigkeit getränkt und feucht-

## *Von der Siegel-Erde*

*Die Siegel-Erde oder Terra Sigillata, ist ein fetter und schwerer Thon / welcher gemeinlich in runde Küchlein formiret und mit gewissen Siegeln und Bildern bezeichnet wird: eines anhaltenden Geschmacks / erdichten Geruchs / und bald roth / bald gelb / braun / weise / oder von anderer Farb: wird theils in Deutschland / theils in anderen Ländern gegraben und heraus gebracht / von welchen sie insgemein ihre Beynamen bekommet. (aus einem mittelalterlichen Buch)*

naß angezogen. Diese Anwendung wurde zum klassischen Heilmittel gegen Flechten und Hautausschläge.

Der Laie Adolf Just (1859 bis 1936) hatte als junger Mann ein Nervenleiden, das niemand heilen konnte. Angeregt durch Schriften des Altertums und des Mittelalters behandelte er sich selbst erfolgreich mit Heilerde. Er forschte weiter und fand heraus, daß die damals hauptsächlich gehandelte Heilerde, Bolus alba (Kaolin), durch die notwendige Sterilisierung einen Teil der Heilkraft verloren hatte und bei der Einnahme schwere Verstopfungen verursachte, da sie im Darm zur Bildung von Klümpchen neigte. 1908 stieß Just auf ein ideales Lößvorkommen im Harz und behandelte mit dieser Heilerde Tausende von Patienten.

Der evangelische Pastor Emanuel Felke (1856 bis 1926), bekannt als «Lehmpastor», arbeitete mit Just zusammen und kombinierte die Heilerdebehandlung in Form von Wickeln, Kompressen und Bädern mit Luftbädern, lakto-vegetabiler Vollwertkost, Heilfasten und Gymnastik. Er erfand das Lehm-schlammbad in einer Erdgrube, in das man sich zweimal täglich 10 bis 45 Minuten hineinsetzt. In den Kurorten Diez an der Lahn und Sobernheim bei Bad Kreuznach wird die sogenannte Felke-Therapie praktiziert.

### Löß, Lehm, Schlamm, Heilerde

Die Heilerde, die heute im Handel ist, ist ein naturreiner Löß, der keinerlei chemische Zusätze enthält und keine allergischen Reaktionen hervorruft. Das feine mehlartige mineralische Pulver hat eine enorme Oberfläche: ein Gramm Heilerde hat eine Oberfläche von 60 Quadratmetern. Hieraus erklärt sich einerseits die Fähigkeit zur Aufnahme von Giften, Schadstoffen und Gerüchen, andererseits zur Abgabe von Mineralien und Spurenelementen.

Heilerde gibt es in drei Feinheitsgraden: «ultra» zur inneren Anwendung, zur Eingewöhnung, vor allem bei akuten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes; «1» ist hoher Feinheitsgrad für innere Anwendung und der «normale» Grad «2» eignet sich zum äußeren Gebrauch. Heilerde enthält beachtliche Mengen an Kieselsäure und geringere Mengen an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Aluminium, Kalium und Natrium.

### Heilerde schlucken

Heilerde kann, in Wasser oder Tee gelöst, getrunken werden. Sie kann eingenommen (wichtig ist das Nachtrinken!) oder im Mund eingespeicht werden.

Sie wirkt als erste Hilfe bei Sodbrennen, Völlegefühl, Nikotin-, Alkohol- oder Lebensmittelvergiftung. Sie dient zur Vorbeugung, wenn Toxine und Darmgifte gebunden werden sollen, Mineralien und Spurenelemente im Körper fehlen, die Abwehrkräfte stabilisiert und der Stoffwechsel gefördert werden sollen. Im Magen sorgt Heil-



**Schlamm-, Schlick- und Lehmbäder tun der Haut und dem Bindegewebe gut und eignen sich zur Behandlung von Gelenk- und Muskel-erkrankungen wie Gicht, Rheuma, Arthrose.**

erde für den Ausgleich des Verhältnisses von Säuren und Basen. Sie bindet jedoch nur überschüssige Säure, die für die Verdauung notwendige Menge bleibt zur Verfügung. Bei Magenentzündungen wirkt die Heilerde wie ein inneres Pflaster und schützt die Schleimhäute. Sie hilft zudem bei Infektionen in Mund, Hals, Nase und Rachen.

### Wickel, Packungen, Umschläge, Masken mit Heilerde

Die Wirkung der Heilerde besteht in der Absorption von Krankheitserregern, Stoffwechselgiften und überschüssigem Talg. Auf diese Weise beseitigt sie Entzündungen und Eiterherde und bewirkt eine bessere Durchblutung. Durch die gleichzeitige Abgabe von Mineralien und Kieselsäure wird das Bindegewebe gestützt und die Elastizität der Haut verbessert.

In der November-Ausgabe 1994 der Ärztezeitschrift «naturamed» berichtet Prof. Dr. B. Olesch über ausgezeichnete Ergebnisse bei der Behandlung von Geschwüren und Ekzemen im Zusammenhang mit chronischen Venenerkrankungen des Unterschenkelbereiches durch Heilerdekompresen.

Zur Pflege der Haut kann Heilerde als preiswertes Schönheitsmittel zusammen mit Kamillentee, Tomaten-, Gurken- oder Karottensaft verwendet werden. Wie bei den medizinischen Kompressen ist die Heilerde-Maske nur während des Trocknungsprozesses wirksam, soll also abgespült werden, sobald die Masse trocken ist.

Auch zur Haarpflege eignet sich Heilerde: sie entfernt Schmutz, Fettpartikel und Schuppen behutsam und macht das Haar füllig und glänzend.

### Kein Allheilmittel

Heutzutage sollte man nicht in den gleichen Fehler verfallen wie vor zweihundert Jahren. Heilerde kann vorbeugen, helfen und heilen, ist aber kein Allheilmittel. Die Heilerdebehandlung braucht Geduld und Ausdauer. Sie kann mit homöopathischen oder naturheilkundlichen Verfahren verbunden werden, aber sie darf bei ernsteren Erkrankungen nie die Beratung durch den Arzt ersetzen.



**Heilerde reinigt die Haut, verbessert die Elastizität und heilt Ausschläge.**

## Heilerdemaske für unreine, fette Haut

2 EL Heilerde, 2 1/2 TL flüssiger Honig, 2–3 EL Kamillentee oder Thymiantee

Alle Zutaten mischen, mit einem Pinsel oder den Fingern auf Gesicht und Hals auftragen, dabei die Augenpartie aussparen. Nach 10 bis 15 Minuten mit einer warmen Komresse aus dem restlichen Tee aufweichen und sanft abnehmen.

Heilerde strafft und spannt die Haut. Diese Wirkung wird durch den Zusatz von Honig und Kräutern gemildert. Kamille hat entzündungshemmende, Thymian desinfizierende Eigenschaften. Die Maske verengt die Poren und heilt Hautunreinheiten.

(Rezept von Pia Hess Heer und Rosemarie Krauchthaler)