

Natur-Heilkunde Journal

Medizin Praxis Wissenschaft



Luvos-Heilerde

– ein bewährtes Naturheilmittel
im Blick neuer Forschung

Luvos-Heilerde

– ein bewährtes Naturheilmittel im Blick neuer Forschung

Dr. Dr. Bernhard Uehleke



Geschichtliches

Verschiedene Heilerden spielten seit der Antike sowohl innerlich als auch äußerlich eine große Rolle. Sie wurden über große Entfernungen gehandelt und waren insbesondere in Notzeiten sehr wertvoll - mitunter wurde Heilerde mit Gold aufgewogen.

Der unter anderem von Sebastian Kneipp angeregte Naturheiler Adolf Just (1859-1936) errichtete 1896 seine Naturheilanstalt Jungborn im Harz, wo die Patienten neben "Lichtluftbädern" und Sonnenbädern Erdumschläge anwandten und Heilerde einnahmen. 1908 gab Adolf Just die Leitung von "Jungborn" an seinen jüngeren Bruder Rudolf Just (1877-1914) ab. Seit 1918 bis heute wird von der Familie über die "Heilerde-Gesellschaft" eine spezielle feine Lösserde unter dem Namen Luvos-Heilerde vertrieben. Diese zeigte ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit in der Selbstmedikation und Medikation so überzeugend, dass sie heute immer noch eins der bekanntesten Hausmittel darstellt. Übrigens war der heute noch als Lehpastor bekannte Emanuel Felke (1856-1926) wiederum ein Schüler von Adolf Just.

Eigenschaften der Heilerde

Löss ist durch Verschiebebewegungen von Eis in der Eiszeit feingemahlener Schluff, welcher durch Wind in bestimmte Lagerstätten verweht wurde. Die extreme Feinkörnigkeit von 0,001 mm hat zur Folge, dass eine enorme Oberfläche (bis zu sechs Quadratmeter pro Gramm) zustande kommt und daran Stoffe gebunden werden können - ähnlich wie sonst an medizinischer Kohle oder pflanzlichen Schleimstoffen. Durch ihre spezielle mineralogische Zusammensetzung mit unlöslichen Aluminiumverbindungen kann Luvos Heilerde besonders gut überschüssige Säure des Magens oder der Galle abpuffern (binden). Die meisten der lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelemente wie Kalzium, Kalium, Magnesi-

um sind in der Heilerde enthalten und es ist wahrscheinlich, dass der Körper sich die benötigten Spurenelemente daraus in kleinsten Mengen verfügbar machen kann. Übrigens nimmt der Mensch schon seit Urzeiten regelmäßig mit seiner Nahrung Erde ein - in Form von etwa dem Gemüse anhaftenden Erdteilchen oder Abrieb von Mahlsteinen im Mehl.

ren Verdauungstrakt, die als so genannte Dyspeptische Beschwerden mit Appetitlosigkeit, vorzeitigem Völlegefühl, verzögerter Magenentleerung, Säurebedingten Beschwerden wie Sodbrennen oder Beschwerden im Bereich der ableitenden Gallenwege einhergehen. Offenbar sind dabei verschiedene der komplexen Verdauungsfunktionen gestört und nicht mehr

Wie ist Heilerde einzunehmen?

Zur innerlichen Verwendung wird die besonders feine Luvos Heilerde Ultra verwendet. Die Einnahme erfolgt, indem ein bis zwei Teelöffel Heilerde als Pulver in Flüssigkeit oder auch Speisen eingerührt werden, und dann in kleinen Schlucken getrunken oder geschluckt wird. Heilerde schmeckt weitgehend neutral und nur leicht "erdig". An das Knirschen zwischen den Zähnen kann man sich schnell gewöhnen - entspricht es doch einer uralten Erfahrung der Menschheit. Erst seit neuerer Zeit gibt es aber auch geschmackneutrale Zubereitungen in Kapselform.

Was sind die Anwendungsgebiete

Das Hauptindikationsgebiet der innerlichen Einnahme von Luvos Heilerde sind funktionelle Magen-Darm-Störungen. Dazu gehören Funktionsstörungen im obe-



Heilerde kann als Pulver in Flüssigkeit eingerührt und dann in kleinen Schlucken getrunken werden.

aufeinander abgestimmt. Und diese Komplexität ist auch der Grund dafür, dass eine ganz spezifische Therapie, etwa mit modernen chemischen Säureblockern, oft genauso unbefriedigend bleibt wie eine gleichermaßen spezifische Anregung der Magen- und Darmbewegung mit so genannten Prokinetika.

Wie wirkt Heilerde?

Heilerde kann auf mehreren verschiedenen Wegen wirken: Sie fängt überschüssige Säure ab, fördert den Mahlvorgang der Zerkleinerung von Speisen im Magen, bindet Gifte und hemmt Keime, die im Magen nichts zu suchen haben; sie bindet weiter überschüssige Galle. Langfristig wird der gesamte Verdauungsprozess beeinflusst, so dass sogar die Behandlung von Verstopfung oder Durchfall möglich ist. Weiterhin kann der Körper sich aus der Heilerde lebensnotwendige Mineralien und Spurenelemente, wie Kalium, Calcium, Magnesium, Silizium etc. holen. Heilerde kann auch bei Erreger bedingtem Durchfall eingesetzt werden und wird vorbeugend bei Reisen in südliche Länder eingenommen. Auch beim Heilfasten wird Heilerde empfohlen, um Säuren und Verdauungssäfte zu binden und um dem Körper Mineralien und Spurenelemente zuzuführen.

Allerdings sind heute neben diesen plausiblen Erklärungen der Wirkweise und älteren Studien auch zeitgemäße klinische Untersuchungen an entsprechenden Kranken angezeigt, um weitere Aussagen über Wirksamkeit und Verträglichkeit treffen zu können. Im Gegensatz zu manch anderen gesetzeswidrig als Heilerden bezeichneten anderen Erden handelt es sich bei Luvos Heilerde um ein Arzneimittel. Fast ein Jahrhundert umfassende Erfahrung dient hier als Hinweis, dass Nebenwirkungen kaum eine Bedeutung haben können und eine gewisse Wirkung gespürt wird.

Neueste Forschung

Wie ist das wissenschaftliche Vorgehen bei einem solch altbewährten Hausmittel? Zunächst geht es darum, festzustellen, bei welchen der zahlreichen Anwendungsgebiete und Beschwerden Heilerde besonders gut hilft. Ziel einer ersten Anwendungsbeobachtung an der Abteilung Naturheilkunde der Charité Berlin war es daher, die Wirksamkeit orientierend bei Patienten mit funktionellen Magen-Darm-Störungen zu untersuchen und deren Abhängigkeit von den verschiedenen Hauptbeschwerden darzustellen.

Das überraschend große Interesse vieler Patienten an der Studie zeigt aber auch, dass offenbar viele von der Schulmedizin keine befriedigenden Behandlungsangebote erhalten und auf Behandlungsangebote der Naturheilkunde warten. Nach zum Teil aufwändigen Untersuchungen zum Ausschluss organischer Ursachen wie Geschwüre oder Krebs, werden die Patienten dahingehend beschieden, dass nichts zu finden sei und außer Medikamenten eine psychische Behandlung sinnvoll sei, was aller-

dings für einen Patienten, der konkrete chronische Bauchbeschwerden hat, offenbar wenig attraktiv ist.

In dieser Studie wurden 60 Patienten mit verschiedenen funktionellen Magen-Darmbeschwerden untersucht. Eingeschlossen waren Männer und Frauen im gleichen Verhältnis, mit einer Altersverteilung mit einem Durchschnitt von 50 Jahren. 60 Prozent der Patienten hatten innerhalb der letzten sechs Wochen andere Magen-Darm-Mittel eingenommen. Es gab nur erstaunlich wenige Raucher, während gelegentlicher Alkoholkonsum von der Mehrheit angegeben wurde.



Eine schützende Erdkruste schützt die Haut besser als jedes Sonnenschutzmittel vor UV-Strahlung.

Da die Beschwerden im einzelnen völlig unterschiedlich waren, wurde für die globale Aussage zur Wirksamkeit ein Fragebogen verwendet, bei dem einzelne Symptome nach Schweregrad und Häufigkeit mit bestimmten Punktwerten versehen und dann alle zusammengezählt werden. Im Ergebnis zeigte sich, dass die Patienten bei den Gesamtbeschwerden des oberen Verdauungstraktes eine Besserung erfahren, ausgehend von einem mittleren Wert von 44, der nach sechswöchiger Behandlung auf den mittleren Wert von rund 25 abfiel. In der Zwischenuntersuchung nach drei Wochen war die Besserung bei weitem noch nicht so stark ausgeprägt. Ähnlich verhielt sich der Gesamtwert der Beschwerden im unteren Verdauungstrakt (zum Beispiel Reizdarm, Darmkrämpfe, Durchfall, Verstopfung): Hier besserten sich im Mittel die Beschwerden von einem Summenwert von 30 auf 16 nach sechs Wochen Behandlung mit Luvos-Heilerde Ultra. Weitere Auswertungen der einzelnen Verläufe werden klären, ob bezüglich der Vorgeschichte, des individuellen Symptombildes, der Konstitution usw. bestimmte Patienten besonders

gut (oder schlecht) auf die Behandlung mit Luvos Heilerde reagieren.

Nebenwirkungen auf andere Organsysteme wurden nicht beobachtet. Da aber auf alle möglichen Nebenwirkungen in einer solchen Studie besonderes Augenmerk gelegt wird, ist es nicht verwunderlich, dass einige Patienten neue und meist vorübergehende Symptome entwickelten, wie beispielsweise Verstopfung, Durchfall oder Darmkrämpfe. Dabei ist dann zunächst nicht geklärt, ob diese durch Heilerde ausgelöst worden sind oder ob es normale Verlagerungen der Symptome bei einer insgesamt gestörten Verdauung sind. Auch diese Fragen sollen in nachfolgenden Studien vertieft werden.

Als Ergebnis der Studie ist festzuhalten, dass erstaunliche Besserungen der Beschwerden eintreten, wenn die Einnahme geduldig über mehrere Wochen fortgesetzt wird. In der Selbstmedikation mit Luvos-Heilerde ist zu beachten, dass bei ernsteren und schweren Beschwerden ärztliche Beratung einzuholen ist, insbesondere - wegen des damit verbundenen Flüssigkeits- und Salzverlustes - bei über mehrere Tage anhaltenden Durchfällen.

Äußerliche Behandlung

Auch die äußerliche Anwendung kann schon auf Jahrtausende zurückblicken: Wie der Urmensch baden sich viele Tiere im Schlamm, um ihre Haut bzw. ihr Fell mit einer schützenden Kruste zu bedecken, die beim Trocknen eine sanfte Abkühlung bringt. Eine schützende Erdkruste schützt die Haut besser als jedes Sonnenschutzmittel vor UV-Strahlung. Die feuchte Erdkruste schützt die Haut vor Insekten genauso wie vor Brennnesseln oder dornigem Gestrüpp.

Feuchte Heilerde-Auflagen haben ein gutes Wärmeleitvermögen und sind ein guter Wärmespeicher. Daher beeinflussen Heilerde-Auflagen wie andere Kneipp-Anwendungen die Temperatur-Regulation im betroffenen Hautgebiet. Ähnlich wie beispielsweise Auflagen mit Quark ist eine anfängliche Kühlwirkung gegeben. Die Kühlwirkung kann intensiviert werden, indem der Heilerdebrei vorher in den Kühlschranks gestellt wird und relativ flüssig und dennoch streichfähig sowie nicht zu dünn aufgebracht wird.

Man streicht dazu praktischerweise den Brei auf Wickeltücher aus durchlässigen Stoffen und legt diese dann auf die betreffenden Körperstellen, verzichtet jedoch möglichst auf Außentücher und Decken, um die Verdunstung nicht zu hemmen. Außerdem nimmt man den Wickel mitsamt des noch feuchten Heilerdebreis rechtzeitig ab (nach spätestens einer halben Stunde), bevor eine zu starke Erwärmung spürbar wird. Hauptanwendungsgebiet lokaler Kühl-Behandlungen sind entzündete Gelenke im Rahmen von Verletzungen oder entzündli-

chen und degenerativen rheumatischen Beschwerden (Arthritis und Arthrosen). Kühlbehandlungen sind aber auch bei Venenentzündungen und bei venösen Stauungen (schwere Beine) angezeigt. Weiterhin können reflektorische Wirkungen auf innere Organe genutzt werden und die allgemein harmonisierende Wirkung einer Auflagentherapie, wenn der Wickel nicht zu kalt angelegt wird und die allmähliche Erwärmung erlebt wird. In diesem Punkt unterscheidet sich Heilerdebrei nur ge-

lerde abgerieben oder abgespült wird, ist die Haut so gut von auf der Haut liegenden Stoffen und Erregern gereinigt, dass praktisch kein Fettfilm mehr vorhanden ist; diese Entfettung und Hautreinigung ist zwar genauso intensiv wie mit chemischen Lösungsmitteln (Alkohol) aber weitaus schonender!

Für eine entfettende/reinigende Wirkung von Heilerde reicht ein gut Messerrückendicker (zwei bis drei Millimeter) Auftrag von



ringförmig von anderen Peloiden wie Fango, Moor usw. und kann auch warm-heiß angewendet werden.

Der feine Zermahlungsgrad von spezieller Lösserde führt jedoch dazu, dass der aufgelegte Heilerdebrei langsam von außen her trocknet und dabei durch Kapillarkräfte aus dem Hautbereich Stoffe in die Heilerde gesogen werden - ähnlich wie Flüssigkeiten durch Löschpapier. Auch bei großflächiger Anwendung fühlt sich die besonders feine Luvos Heilerde sehr angenehm an und blättert nicht so schnell ab, obwohl sie beim Trocknen schrumpft und Risse bildet. Wenn schließlich die getrocknete Hei-

anfangs nicht zu festem Heilerdebrei (so fest wie Schlagsahne), der lauwarm angelegt in trockener warmer Luft nach rund einer halben Stunde durchgetrocknet sein sollte. Vor dem Abwaschen sollte man einen Großteil der Schicht abbröseln, damit die "aufgesaugten" Fette und "Schlacken" nicht wieder zurück an die Haut gelangen. Dieses Abbröseln hat eine Peeling-Wirkung, bei der die oberflächliche Zellschicht der Außenhaut mitsamt lose anliegenden Hautschuppen entfernt wird. Das mechanisch einigermaßen schonende Lösen der Hautschuppen bei Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris) wird von vielen Betroffenen gegenüber anderen Methoden bevorzugt.

Bei vielen Hauterkrankungen, insbesondere bei zu feuchter (fettiger) Haut und bei Akne-Erkrankungen ist diese intensiv reinigende Austrocknung der Haut erwünscht; wenn jedoch die Haut nach den Anwendungen unangenehm trocken wird, schuppt und zum Hautjucken neigt, ist eine Nachfettung mit geeigneten Hautölen (z. B. Nachtkerzenöl) sinnvoll.

Ist diese intensive Reinigung/Entfettung der Haut nicht gewünscht, lässt man die aufgetragene Heilerde nicht völlig durchtrocknen, sondern entfernt sie nach kürzerer Liegedauer. Es kann dann öfter neue Heilerde aufgetragen werden, dies bringt eine gewisse Kühlung und Hautberuhigung bei gereizter Haut, etwa bei juckenden Entzündungen und Anschwellungen. Man kann aber auch Heilerde mit einem fetten Öl, beispielsweise Nachtkerzen- oder Jojobaöl, anmischen.

Wenn Stauungszustände etwa im Rahmen von Krampfaderleiden (chronisch venöse Insuffizienz) oder gar Lymphstauungen vorliegen, ist es sinnvoll, die Heilerde dicker aufzutragen. Diese schrumpft dann beim Trocknen und übt dadurch eine abflussfördernde Wirkung auf das Lymphsystem und die Venen aus, wie man es sonst durch Kompressionsmaßnahmen beispielsweise Lymphdrainage erreicht. Hierzu einen zähflüssigen Heilerdebrei mindestens fünf Millimeter dick auftragen und vollkommen trocknen lassen. Die Trocknung wird in warmer trockener Umgebung beschleunigt, auch unter Sonnen- oder Rotlicht.

Bei blutenden oder sekretfördernden Wunden führt das trockene Auffudern von Heilerdepulver durch die große Oberfläche zur raschen Blutstillung und zum Aufsaugen von überflüssigen Sekreten. Keine Angst vor "Dreck" in der Wunde: Die feine Heilerde bietet Erregern keinen Nährboden und es bilden sich Krusten, unter denen die Wundheilung gut von statten gehen kann. Überschüssiges Pulver wird nach kurzer Zeit vorsichtig weggeblasen.

Hauterkrankungen bei denen eine äußerliche Anwendung von Heilerde besonders empfohlen werden kann, sind Akne vulgaris, Rosacea (Gesichtsrose), Psoriasis (Schuppenflechte), Urtikaria (Juckreiz), Insektenstiche, Brandwunden, Sonnenbrand, Herpes labialis, Herpes zoster und Stomatitis aphthosa. Bei Rheumatischen und Verletzungsbedingten Entzündungen wie Tennisellenbogen wird Heilerde dick und gegebenenfalls gekühlt aufgetragen.

Die äußerliche Anwendung der Heilerde kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden und verspricht dann eine gute Wirkung selbst bei ausgeprägten Hauterkrankungen bei hervorragender Verträglichkeit. Es ist aber unbedingt auf den individuellen Hautzustand Rücksicht zu nehmen. Daher kann die Anwendungshäufigkeit sehr stark variieren - von einmal pro Woche bis zu täglich.

Verfasser:
Dr. Dr. Bernhard Uehleke
Abteilung Naturheilkunde der Charité
Universitätsmedizin Berlin
im Immanuel-Krankenhaus Wannsee