



Heilerderezepte von Drogist Markus Wildisen

Behandlung von innen

Heilerdedrink

1. Bei akuten Beschwerden geben Sie 5 TL, bei chronischen 1–2 TL Heilerde in ein Glas.
2. Mit lauwarmem Wasser, Mineralwasser, Kamillen-, Salbei oder Stiefmütterchentee auffüllen. Wer allergisch auf Korbblütler reagiert, sollte auf Kamillentee verzichten.
3. Rühren Sie das Pulver um, aber nicht mit Metallbesteck. Metall kann eine chemische Reaktion auslösen und die Heilerde unter Umständen entwerten.
4. Trinken Sie die Mischung in kleinen Schlucken.

Kapseln

1. Bei akuten Beschwerden nehmen Sie 3–4 Kapseln, bei chronischen Beschwerden 2 Kapseln.
2. Am besten schlucken Sie die Präparate mit etwas Wasser oder Tee.

Häufigkeit der Anwendung

Akute Beschwerden behandeln Sie 2-mal pro Tag während 5 Tagen, bei chronischen Beschwerden ist es sinnvoll, die Präparate über eine längere Zeit einzunehmen. Hinweise: Kinder unter 6 Jahren sollten keine Heilerde einnehmen. Ab 6 und bis 12 gilt die Hälfte der Erwachsenen-Dosis.

Behandlung von aussen

Heilerdebrei für Wickel oder Auflage zubereiten

1. Nehmen Sie eine Holz-, Keramik-, Glas- oder Porzellanschale.
2. Stellen Sie mit Heilerdepulver und kaltem Wasser, Essigwasser, Kamillen- oder Salbeitee einen streichfähigen Brei her. Wer allergisch auf Korbblütler ist, sollte auf Kamillentee verzichten.
3. Wer möchte, kann dem Brei ätherische Öle beimischen. Diese unterscheiden sich je nach Beschwerde. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.
4. Für einen feuchtwarmen Wickel den Brei in einem Wasserbad auf etwa 40 Grad erhitzen. Achtung: Bei Entzündungen und Venenproblemen sollten Sie auf warme Umschläge verzichten. Sonst besteht die Gefahr, dass sich die Beschwerden und Schmerzen verschlimmern.



Wickel

1. Streichen Sie den fertigen Brei direkt auf die zu behandelnde Hautstelle. Bei rückengrossen Hautflächen ca. 2 Millimeter dick, bei Körperpartien so gross wie ein Unterarm etwa bleistift dick, bei kleineren Hautflächen fingerdick.
2. Nehmen Sie ein atmungsaktives Tuch und befeuchten Sie es mit Wasser, das Heilerde enthält.
3. Umwickeln Sie die betroffene Körperpartie damit.
4. Legen Sie ein grösseres, trockenes und luftdurchlässiges Tuch darüber und befestigen Sie es mit Sicherheitsnadeln.
5. Decken Sie sich warm zu und lassen Sie den Heilerdebrei trocknen. Das dauert ungefähr 1–2 Stunden.
6. Waschen Sie Heilerde mit einem Waschlappen und Wasser ab.

Auflage

1. Befeuchten Sie ein atmungsaktives Tuch mit kaltem Heilerdewasser und bestreichen Sie es mit Heilerde.
2. Falten Sie das Tuch mehrfach.
3. Pressen Sie es auf die Körperstelle, die Sie behandeln möchten.
4. Umwickeln Sie die Stelle mit einem zweiten, trockenen und atmungsaktiven Tuch.
5. Lassen Sie die Heilerde etwa 20–90 Min. einwirken und trocknen.
6. Waschen Sie Heilerde mit einem Waschlappen und Wasser ab.

Häufigkeit der Anwendung

Akute Beschwerden sollten Sie während rund 5 Tagen 2–3-mal täglich behandeln, chronische 2–7-mal pro Woche. Tipp: Viele spüren, ob ihnen warme oder kalte Anwendungen guttun. Einzig Venenbeschwerden und Entzündungen sollten Sie nicht mit Wärme behandeln. Das kann die Schmerzen verstärken.

Verband

1. Pudern Sie die betroffene Hautstelle mit trockener Heilerde ein.
2. Legen Sie einen atmungsaktiven Verband an.
3. Lassen Sie die Heilerde 20-30 Min. einwirken und spülen Sie sie dann ab.

Häufigkeit der Anwendung

Wenden Sie die Behandlung mehrmals täglich während 5 Tagen an.



Gesichtsmaske

1. Für den Heilerdebrei benötigen Sie 2 TL kaltes Wasser oder Kamillentee und etwa 7 TL Heilerde. Achtung: Wer allergisch auf Kamille ist, sollte Wasser verwenden.
2. Mischen Sie die Zutaten in einer Holz-, Keramik-, Glas- oder Porzellanschale.
3. Tragen Sie die Paste mit einem Pinsel auf Ihr Gesicht auf. Lassen Sie Augen und Mund frei.
4. 20–30 Min. einwirken lassen.
5. Waschen Sie die Erde mit Wasser ab. Achtung: Wer besonders empfindliche Haut hat oder rote Äderchen im Gesicht (Couperose), sollte die Maske entfernen, bevor sie trocken ist. Durch das Trocknen verstärkt sich die Durchblutung und das kann die Beschwerden verschlimmern.
6. Cremem Sie Ihr Gesicht mit einem auf Ihren Hauttypen abgestimmten Produkt ein.

Häufigkeit der Anwendung

Wer akute Beschwerden hat, sollte die Gesichtsmaske 2–3-mal täglich während 5 Tagen anwenden. Wer grundsätzlich fettige oder schuppige Haut oder chronische Hautbeschwerden hat, kann die Maske 2–7-mal wöchentlich auftragen.

Bad

1. Für ein Vollbad geben Sie 50 g Heilerde in die Badewanne. Für ein Hand-, Arm- oder Fussbad benötigen Sie 2–EL. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht in das Abflussrohr der Badewanne gelangt und es verstopft. Legen Sie zum Beispiel ein Sieb oder Baumwolltuch über das Rohr.
2. Füllen Sie die Badewanne oder den Behälter für die Füsse oder Arme mit warmem Wasser.
3. Wer Lust hat, kann dem Badewasser zusätzlich ein paar Tropfen ätherische Öle begeben. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.
4. Baden Sie etwa 15 Min.
5. Nach dem Bad waschen Sie die Heilerde ab. Oder Sie lassen sie für ein Peeling auf der Haut austrocknen und rubbeln diese dann mit einem Tuch ab.
6. Putzen Sie die Badewanne mit einem Reinigungsmittel, damit keine Heilerde-Ablagerungen entstehen.

Häufigkeit der Anwendung

Wer akute Beschwerden hat, sollte einmal täglich ein Bad nehmen, bei chronischen Beschwerden reicht es, 2–3-mal wöchentlich in die Badewanne zu steigen.

Shampoo



1. Geben Sie 3 EL Heilerde in 1 L Wasser.
2. Shampooieren Sie Ihre Haare damit.
3. Spülen Sie Ihr Haar mit Wasser ab. Wer zu sehr fettigem Haar neigt, kann die Heilerde vor dem Abspülen 15–20 Min. einwirken lassen.

Haarkur

1. Bereiten Sie die Kurmischung mit 5 EL Heilerde und 10 EL Wasser, Kamille- oder Arnikasud zu.
2. Tragen Sie den Brei auf die Kopfhaut und das trockene Haar auf.
3. Massieren Sie die Kopfhaut ein bisschen, das regt die Durchblutung an.
4. Umwickeln Sie das Haar mit einem Tuch.
5. Lassen Sie die Kur 30 Min. einwirken.
6. Waschen Sie das Haar mit Wasser.

Häufigkeit der Anwendung

Führen Sie die Kur eine Woche lang täglich durch.

Gurgellösung

1. Geben Sie 1 TL Heilerde in ein Glas.
2. Füllen Sie es halb mit lauwarmem Wasser, Kamillen- oder Salbeitee. Achtung: Menschen, die allergisch auf Korbblütler sind, sollten keinen Kamillentee verwenden.
3. Wer will, kann der Mischung noch ein paar Tropfen ätherische Öle begeben. Welche sich für Ihre Beschwerden eignen, erfahren Sie in der Drogerie.
4. Gurgeln Sie so oft, bis das Glas leer ist.

Häufigkeit der Anwendung

Wer akute Beschwerden hat, sollte während 5 Tagen 2–3-mal täglich gurgeln, bei chronischen Beschwerden reichen 2-mal wöchentlich.