



# Der Heilpraktiker & Volksheilkunde

Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde



**Heilende Erde**

zur Therapieunterstützung bei Darmsanierung,  
Übergewicht und beim Heilfasten

Sonderdruck aus: DER HEILPRAKTIKER&VOLKSHEILKUNDE

# Heilende Erde

## zur Therapieunterstützung bei Darmsanierung, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen

Viele Magen-Darm-Beschwerden können keinen klinisch eindeutig definierten Erkrankungen zugeordnet werden, sondern den »Befindlichkeitsstörungen«. Die Prävalenz dieser funktionellen Störungen liegt bei über 30 % der Bevölkerung. Darauf bezogene prophylaktische und therapeutische Maßnahmen spielen daher in der Naturheilpraxis eine große Rolle. Übergewicht und eine fettreiche Ernährung sind ein zunehmendes Problem und die Ursache zahlreicher gesundheitlicher Beschwerden.

Eine sehr lange Tradition in der Humanmedizin hat die Anwendung von adsorbierender Heilerde. Die natürliche Kraft der Heilerde hat durch die hohe Bindungskapazität insbesondere als innerlich angewendetes Therapeutikum einen hohen medizinischen Nutzen. Fette, Cholesterin, Magen- und Gallensäuren, Giftstoffe, Stoffwechselprodukte und schädliche Darmbakterien werden rein physikalisch gebunden. Der Einsatz von Heil-

erde zur Darmsanierung, Entgiftung und Entschlackung erzielt durch die Entlastung des Organismus in der natürlichen Prävention und Therapie der funktionellen Magen- und Darm-Störungen erstaunliche Erfolge.

### Historische Erfahrungen

Heilerde wurde schon in der Antike und im Mittelalter von bedeutenden Ärzten wie Hippokrates, Dioskorides, Avicenna, Galen, Herakleides und anderen empfohlen. Propagiert wurde der medizinische Nutzen der inneren und äußeren Anwendung insbesondere durch Paracelsus, Avicenna und Agricola. Mit der Entwicklung synthetischer Arzneimittel geriet diese »Siegelerde« (Terra sigillata) in Vergessenheit, bis Sebastian Kneipp (1821-1897), Adolf Just (1859-1936) und »Lehmpfarrer« Emanuel Felke (1856-1926) sie für die Naturheilkunde wiederentdeckten. In dieser Zeit erkannte man, dass sich naturreiner Löss besonders gut als Heilerde eignet.



### Naturreiner Löss

Löss ist ein terristisches äolisches Schluffsediment. Es besteht aus natürlichen Mineralien mit konstanter Zusammensetzung (Tab. 1). Nach dem Abbau besonders reiner, homogener Lössschichten wird dieses reine Naturprodukt getrocknet und zur Keimzahl-Reduzierung erhitzt. Die Feinkörnigkeit von 0,002-0,02 mm wird durch Vermahlung und höchste Siebung zu ultrafeiner Qualität verbessert. Es entsteht eine extrem vergrößerte spezifische Oberfläche. Dadurch ist Heilerde, unabhängig von ihrer mineralischen und chemischen Zusammensetzung, ein sehr wirksames Ad- und Absorbens für gelöste und gasförmige Stoffe.

Da die Mineralien der Heilerde aus mehreren Kristallgitterschichten auf-

Mineral	Enthält
Quarz	Siliziumoxid
Feldspate (Albit, Kalifeldspat)	Alumosilikat, Aluminiumhydroxid
Glimmer (Muskovit)	Aluminiumhydroxidsilikat
Calcit (Kalkspat)	Calciumcarbonat
Mixed-layer-Tonmineral (Chlorit und Smektit): Montmorillonit	Smektit, Aluminiumhydroxid, Magnesiumhydroxid, Aluminiummagnesiumsilikathydrat, Aluminiummagnesiumhydroxidcarbonathydrat, Aluminiummagnesiumhydroxidsulfathydrat
Dolomit	Magnesiumcarbonat
Chlorit	siehe Montmorillonit
Kaolinit	Aluminiumhydroxidsilikat

Tab. 1: Zusammensetzung von Löss zur Herstellung von Heilerde



gebaut sind, garantiert die innere Oberfläche, die durch Quellung beträchtlich aufgeweitet wird, zusätzlichen Raum für die Einlagerung von Schadstoffatomen und -molekülen.

#### Fettstoffwechselstörung und Hypercholesterinämie

Insbesondere Fette tragen bei disponierten Personen und »moderner« Ernährung zur Überalimentation und damit zum Übergewicht bei. Daraus resultieren Fettstoffwechselstörungen, Hypercholesterinämien und Diabetes. Adsorbentien werden schon seit Jahren zur Reduzierung dieser ungünstigen Blutwerte eingesetzt. Insbesondere für reines Löss ist die effektive Bindung von Fetten, LDL-Cholesterin und Gallensäuren nachgewiesen.

Karcz, M. untersuchte 1995, inwiefern die Einnahme von Löss diätetische Maßnahmen zur Cholesterinsenkung wirksam unterstützen kann. Sowohl im

physiologischen Milieu des Magens als auch beim Darm-pH-Wert wurden nennenswerte Cholesterinmengen gebunden. Zur Bindung des Cholesterin gehaltes von 100 g des essbaren Anteils von Hühnereiern (395 mg Cholesterin) sind demnach unter Magenbedingungen ca. 4,8 g Heilerde, im Darmmilieu ca. 6,4 g Heilerde erforderlich.<sup>2</sup> Klinische Untersuchungen zum Gallensäure- und Fettbindungsvermögen bestätigen die herausragende Effizienz der Heilerde im Bereich der Blutfett-Korrekturen.<sup>3,4</sup>

Aus den hohen Bindungskapazitäten und -affinitäten resultiert der bewährte Einsatz der Heilerde als Antazidum. Die Bindung der Magensäure durch Löss lässt sich nicht ausschließlich durch Pufferreaktionen, wie bei klassischen Antazida, erklären. Heilerde – als eines der stärksten Neutralisationsmedien – bindet Säure mit einer Kapazität von 3,9 mval/g Löss.<sup>5</sup>

Anerkannte klinische Studien untermauern ebenso die therapeutischen Erfolge von Löss und Lössbestandteilen bei Diarrhoe. Die Effekte werden durch in-vivo-Absorptionen von Toxinen, pathogenen Keimen, Fetten und Gallensäuren erklärt.<sup>6,7</sup> Es empfiehlt sich, bei Durchfallerkrankungen alle zwei bis drei Stunden, altersabhängig, 1 bis 3 Teelöffel Heilerde einzunehmen.<sup>8</sup>

#### Aktuelle Studien

Umweltgifte und Schadstoffe gelangen in die Nahrungskette. Schwermetalle, künstliche Radionuklide (Caesium und Strontium), Pestizide (Schädlings- und Unkrautbekämpfungsmittel wie Paraquat und Dinitrophenol-Herbizide) belasten den Stoffwechsel und als Ein- und Ausgangspforte insbesondere den Magen-Darm-Trakt.

Gifte aus dem enterohepatischen Kreislauf sowie krebserregende Substanzen (Phenole, Chlorbenzol, polyzyklische Kohlenwasserstoffe, Nitrobenzole), Bakterien, andere Krankheitskeime und unphysiologische Darmkeime stören ebenfalls das physiologische Gleichgewicht und können funktionelle Störungen begünstigen.

Die Entgiftung als traditionelles Anwendungsgebiet in der Naturheilkunde umfasst neben der Absorption von Giften aus der Nahrung, die Elimination von Giften aus dem enterohepatischen Kreislauf sowie von Bakterien und bakteriellen Toxinen der gesunden und pathologischen Darmflora.

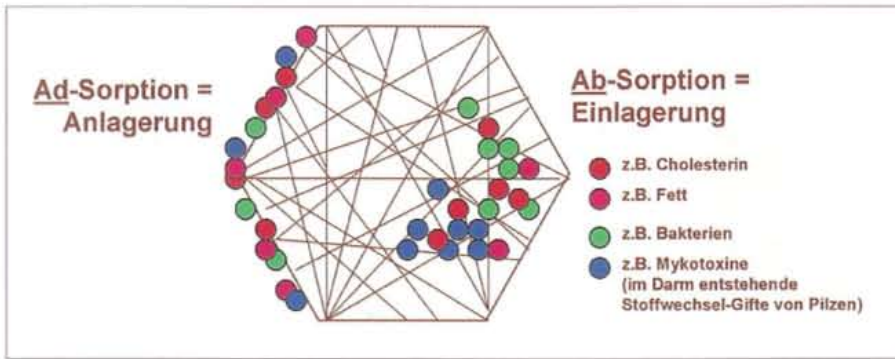
Zahlreiche klinische Studien belegen die hohe Sorptionskraft der heilenden Erde sowie die erfolgreiche Entgiftung und Entschlackung des Körpers.<sup>9</sup>

Besonders relevant und deshalb als Beispiel hervorgehoben sind Mykotoxine und Schwermetalle, die über die Nahrungskette mit pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln in den Körper gelangen. Die Absorptionseffizienz der naturreinen Heilerde wurde in einer experimentellen Studie 1999 bewiesen.<sup>10</sup>

Untersuchungen haben gezeigt, dass reine, ultrafeine Heilerde ein beträchtliches Bindevermögen für Schwermetalle besitzt. (Tab. 2)

Schwermetall	Bindepazität von 1 g Heilerde
Mischung gleicher Anteile aus Cadmium, Kupfer, Blei und Zink	15 mg
Mangan	0,448 mg
Kobalt	0,919 mg
Nickel	1,669 mg
Kupfer	10,787 mg

Tab. 2: Bindevermögen der Heilerde für Schwermetalle (5)



Bindevermögen eines Löss-Teilchens

Insbesondere fettlösliche Toxine können über Jahre im Körper akkumulieren und je nach Beschaffenheit zur Entstehung von Krankheiten beitragen. Fettlösliche Toxine zirkulieren im enterohepatischen Kreislauf. Durch Substanzen mit hohem Sorptionsvermögen wird dieser Kreislauf unterbrochen.<sup>11</sup>

Durch die ballaststoffarme Ernährung in den westlichen Industrieländern kommt es immer häufiger zu Störungen der Darmflora mit einem hohen Anteil ungünstiger Keime. Diese Veränderung der Darmflora begünstigt durch Toxinwirkung oder direkte Pathogenität Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Durchfall. Durch die Adsorption der Toxine und Bakterien können derartige Beschwerden erfolgreich gemindert werden.<sup>12</sup>

### Darmsanierung mit Heilerde

Die positive Beeinflussung der Darmflora kann durch die Adsorption von Substanzen, die die autochthone Flora im Darm schädigen, erfolgen. Besondere Beachtung finden hier Antibiotika in der Nahrung, die bereits in sehr kleinen Konzentrationen zur Resistenzentwicklung von Bakterien der Flora und damit zur Fehlbesiedlung im Darm führen können. Durch die regelmäßige Anwendung von Heilerde werden diese unerwünschten antibiotischen Wirkstoffe gebunden und ausgeschieden.<sup>13,14</sup>

Heilerde zeigt ein starkes Adsorptionsverhalten für Pyozyanase, ein Enzym pathogener Darmbakterien. Es ist bekannt, dass die vom Bacterium pyocyaneum erzeugte Pyozyanase auf viele Bakterienstämme negativ einwirkt, z.B. auf die Bakterien der gesunden Darmflora. Durch die Inaktivie-

rung wird die Entwicklung der physiologischen Darmflora begünstigt, die Vermehrung der schädigenden Keime jedoch unterbunden. Dass Heilerde auch weitere keimschädigende Stoffe bindet und eliminiert, wurde durch Stuhluntersuchungen darmkranker Patienten bestätigt.<sup>15</sup> Das ausgeprägte Sorptionsvermögen von naturreinem Löss wird auch in Fällen von Autointoxikationen zur Bindung toxischer Stoffwechselprodukte genutzt.

Die Adsorptionskapazität wirkt sich nicht nur auf schädigende Substanzen, sondern auch auf Arzneimittelwirkstoffe aus. Die Resorption dieser Arzneien wird in der Regel verringert. Dieser Effekt wird jedoch nur bei zeitnaher Einnahme beider Substanzen beobachtet, eine zeitliche Verschiebung, z.B. um eine Stunde, verhindert diese Interaktion.<sup>8,16</sup>

### Fazit

Mittlerweile liegen viele Studien zur therapeutischen Wirkung von Heilerde vor. Heilerde (z.B. Bullrich's Heilerde) ist zur innerlichen (als Cellulose-Kapseln oder Pulver) sowie zur äußerlichen Anwendung (als Pulver) in allen Kulturen ein bewährtes Volksheilmittel geworden.

## Literatur

1. Hollemann-Wilberg, *Lehrbuch der Anorganischen Chemie*, 101. Aufl. (1995) 930 ff.
2. Karcz, M.: *Vergleichende Untersuchung zur Cholesterinabsorption von Heilerde, Colestyramin und Heilerde-Bindemittel-Gemischen unter simulierten Verdauungsbedingungen*. Internetrecherche (1995)
3. Olesch B.: *Gallensäure-Bindungskapazität von Heilerde*. *Naturheilpraxis* 6 (1995) 874-877

4. Meyer E.: *Anwendung der Heilerde in der Heilkunde*. In: Jung, H.: *Heilerde – Anwendung und Wirkung*. Hippokrates, 2. Auflage (1963)

5. Olesch B.: *Heilerde – ein natürliches Antazidum*. *Naturamed* 4 (1996) 28-31

6. Leber W.: *A new suspension form of smectite for the treatment of acute diarrhoe: a randomized comparative study*. *Pharmatherapeutica* 5 (1988) 256-260

7. Hombrink, J. et al.: *Prevention of radiation-induced diarrhea by smectit. Results of a double-blind randomized, placebo-controlled multicenter study*. *Strahlenther. Onkol.* 176 (2000) 173-179

8. Dietrich Grönemeyer: *Der kleine Medicus*. Rowohlt-Verlag (2005)

9. Meredith T.J.: *Treatment of paraquat poisoning in man: methods to prevent absorption*. *Human toxicology* Vol 6/1 (1987) 49-55

10. Abdel-Wahhab MA et al.: *Effect of aluminosilicates and bentonite on aflatoxin-induced developmental toxicity in rat*. *J Appl. Toxicol.* 19 (1999) 199-204

11. Phillips TD.: *Dietary clay in the chemoprevention of aflatoxin-induced disease*. *Toxicol. Sci.* 52, 2 Suppl. (1999) 118-126

12. Brouillard MY et al.: *Adsorption potency of 2 days, smectit and kaolin on bacterial enterotoxins. In vitro study in cell culture and in the intestine of newborn mice*. *Gastroenterol Clin Biol* 13 (1989) 18-24

13. Jemmi T. et al.: *Residues of antibiotics and chemotherapeutics in meat*. *Schweiz Arch Tierheilk.* 41 (1999) 109-113

14. Wilson DJ. et al.: *Detection of antibiotic and sulfonamide residues in bob veal calf tissues: 967 cases (1987-1988)*. *J Am Vet Med Assoc.* 199 (1991) 759-766

15. Baumgärtel, T.: *Über den Einfluss der Heilerde auf die Darmflora*. *Hippokrates* 13 (1940) 289-290

16. Carter Bl. et al.: *Effect of antacids on phenytoin bioavailability*. *Therapeutic Drug Monitoring* 3 (1981) 333-340

## Verfasser

Dr. Jörg Hüve  
 Institut für ernährungsmedizinische Information (ifemedi)  
 Hopfenweg 44 c  
 26125 Oldenburg