



# Entspannung, die unter die Haut geht



## Hochwirksamer Schlick aus dem Siwasch-See auf der Krim

„Mutter Erde“ sagen wir, und darin drückt sich das Vertrauen aus, dass die Erde wie nichts und niemand sonst für uns sorgt. Eine Form der Erde kann das ganz besonders: Heilerde, ein feines Pulver aus eiszeitlichen Gesteinsablagerungen, das sich in unterschiedlichen geografischen Lagen findet.

Heilerde unterscheidet sich von anderer Erde durch ihre hohe Konzentration an Mineralstoffen. Schon in der Antike war die heilende Wirkung dieser besonderen Erdpulver bekannt. Üblicherweise wurde das Pulver mit Wasser angerührt und auf die Haut aufgetragen; in besonderen Fällen wurde es auch stark verdünnt zur inneren Anwendung genutzt. Ein Novum ist jedoch die Sivash-Heilerde.

Bei der einzigartigen chemischen Zusammensetzung wird sie nicht trocken, sondern als feuchter Schlick direkt aus dem Siwaschsee gewonnen, welcher zwischen dem Schwarzen und Asowschen Meer liegt und die Halbinsel Krim vom Festland trennt. Dadurch, dass die Heilerde in der algenreichen Sole entsteht und direkt in ihrer natürlichen Form zum Anwender kommt, kann sie noch unmittelbarer und ursprünglicher wirken.

Sivash-Heilerde wird zur Behandlung unterschiedlichster Krankheiten verwendet. Dazu gehören zahlreiche Hautkrankheiten, die den Betroffenen besonders jetzt, mit Beginn der warmen Jahreszeit, Kopfzerbrechen bereiten: Zusätzlich zu Juckreiz und Schmerzen belastet nun auch noch die Frage, wie wohl die Umwelt reagiert, wenn feuerrote Psoriasisflecken oder Neurodermitis an Armen und Beinen zu sehen sind. Viele entscheiden sich für lange Kleidung, um Fragen und Blicken aus dem Weg zu gehen. Das ist vor allem deshalb schade, weil Sonnenstrahlen im richtigen Maße sowohl Psoriasis als auch Neurodermitis lindern können.

## Von Hautkrankheiten bis Arthrose: viele gute Erfahrungen mit dem Heilschlick

Rund um den Siwasch-See haben Betroffene wiederholt sehr gute Erfahrungen mit der Anwendung des besonderen Meeresschlicks gemacht. Vielfach reibt man sich dort direkt unter freiem Himmel mit dem wohlthuenden Schlick ein. Für Patienten mit Neurodermitis oder Psoriasis werden 15 bis 20 Anwendungen empfohlen, wobei zwischen den einzelnen Anwendungen ein bis zwei Tage liegen können. Wenn vor der ersten Anwendung

zwei bis drei mal für jeweils zehn Minuten die Heilerde auf die Fußsohlen aufgetragen wird, kann der Körper sich besser an die Heilerde gewöhnen.

Sivash-Heilerde sollte im Wasserbad leicht erwärmt und dann 1 bis 2 Millimeter dünn auf die betroffenen Hautareale aufgetragen werden. Die Heilerde wirkt dann 30 Minuten lang ein und kann anschließend mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Die Heilerde fördert schon beim Auftragen die Durchblutung, das Schwitzen, entfernt Hautschuppen und Hornbildungen. Außerdem führt sie der Haut wichtige Mineralstoffe zu. Diese Kombination reduziert dann den Juckreiz. Eine ausgeprägte Wirkung der salz- und sulfidhaltigen Sivash-Heilerde bei Akne, Pickeln und unreiner Haut konnten bereits einige Kosmetikerinnen in Deutschland bestätigen.

Auch, wer an anderen Krankheiten wie z.B. Arthrose, Arthritis oder Gicht leidet, kann durch Heilerdepackungen profitieren. Nach dem Auftragen der erwärmten Heilerde wird diese durch weiteres Einwickeln in Folie zusätzlich erwärmt. Die empfohlene Behandlungsdauer lautet hier auch acht bis zwölf Tage. Der Behandlungserfolg wird hier vor allen Dingen durch die wärmespeichernde Kraft der Heilerde erklärt: Sie gibt die Wärme langsam und ausgleichend auch in tiefere Körperregionen ab, wodurch der Schmerz gelindert wird. Wer sich umfassend über die Wirkungen von Sivash-Heilerde bei verschiedenen Krankheiten informieren möchte, findet auf der angegebenen Internetseite dazu zahlreiche Informationen.

[www.sivash.de](http://www.sivash.de)

