

# Heilen mit Lehm: Lassen Sie sich „reinlegen“

Dr. med. Matthias Menschel

*Dem Bad Sobernheimer Pastor Emanuel Felke (1856–1926) verdanken wir, daß der Lehm als Heilmittel wieder zum festen Bestandteil der naturheilkundlichen Therapie wurde. Lehmanwendungen waren bereits im Altertum in der Behandlung von Krankheiten und Verletzungen bekannt und geschätzt. Nicht nur die mikroskopisch kleinen Mineralpartikel machen den Lehm so wertvoll. Er kann auch große Mengen Säuren und Giftstoffe aufnehmen, massiert die Haut und macht mit seinem Eigengewicht die Blutgefäße wieder elastisch.*



Lehm wird, je nach Indikation, als Lehmbad, Packung oder Lehmschlammganzkörpertherapie im Dampfbad im Rahmen einer Felke-Kur verabreicht.

Lehm besteht aus einer Vielzahl von Mineralien und entstand durch Ablagerung von Gesteins-Verwitterungsprodukten im Lauf der letzten 65 Millionen Jahre. Neben dem Sand als größtem Anteil (Körnchen von 0,02–2 mm) besteht Lehm aus Schluff (Partikelgröße 0,002–0,02 mm) und Ton (Teilchen kleiner als 0,002 mm). Bei der chemischen Analyse macht Silizium in Form von Quarz den Hauptbestandteil aus. Daneben enthält Lehm große Mengen Eisen-(III)-Oxid, Aluminium-(III)-oxid, sowie Oxide des Magnesiums, Kaliums und Kalziums (vgl. Kasten Seite 32). Der pH-Wert liegt bei etwa 8 und damit im alkalischen Bereich. Mit einem Litergewicht des anwendungsfertigen Breis (22 Prozent zugesetztes Wasser) von knapp 1.900 Gramm ist der Lehm deutlich schwerer als Wasser.

Für die therapeutische Wirkung ist vor allem das physikalisch-chemische Verhalten der äußerst quellfähigen, feinverteilten Tonmineralien verantwortlich. Sie können große Mengen Wasser, Säure und andere Stoffe an sich binden und gelöste Mineralien austauschen. Hinzu kommen die mechanischen Ein-

flüsse, die beim Eintrocknen und eventuell erneuten Quellen des Lehms auf der Haut wirksam werden.

Das **Lehmbad** ist die zentrale Anwendung der Felke-Kur, die darüber hinaus Kaltwasseranwendungen, Luft- und Lichtbäder mit viel Gymnastik und Wärmeanwendungen beinhaltet. Die Bäder werden heute in den Felke-Kurhäusern in bodenbeheizten Hallen eingesetzt. Heute existieren drei Felke-Kurhäuser, alle mit Sitz in Bad Sobernheim (Kur- und Touristeninformation: 067 51/8 12 43). Während der Sommermonate finden die Anwendungen – wie zu Pastor Felkes Zeiten – im Freien innerhalb eines großzügig angelegten Natur-Licht-Luft-Badeparks statt. Der Patient sitzt dabei in einer flachen, in die gewachsene Erde gestochenen Grube (120 x 60 x 40 cm). Seit 1912 werden Lehmäder mit Lehmschlamm angewendet – früher waren trockene Lehmäder üblich. Der trockene Lehm wird heute vor der Anwendung mit Brunnenwasser zu einem zähflüssigen Brei „ingeschlammt“.

## Wie zu Pastor Felkes Zeiten: kühles Lehmbad im Freien

Jeder Gast bekommt für die Dauer des Aufenthaltes (1–4 Wochen) sein eigenes Lehmbad zugeteilt und benutzt es ein- bis zweimal täglich für die Dauer von je 30 bis maximal 60 Minuten. Das Lehm-

bad ist ein Halbbad. Es wird in sitzender, angelehnter Position eingenommen, dabei werden die Beine, der Leib und die Unterarme mit Lehmbrei bedeckt, während der Oberkörper frei bleibt. Die Temperaturen des Lehms liegen in den bodenbeheizten Hallen etwa 8–10 Grad unter Körpertemperatur, im Freien hängt die Lehmtemperatur von der aktuellen Witterung ab. Das Lehmbad ist im Gegensatz zu ähnlichen Anwendungen wie Moor oder Naturfango eine Kaltanwendung. Aufgrund der geringen Wärmeleitfähigkeit des Lehms hat sich bereits kurz nach dem Einstieg in das Lehmbad ein Wärmegleichgewicht eingestellt, und dem Körper wird keine weitere Wärme entzogen. An den alkalisch reagierenden Lehm kann die Haut Säuren abgeben und entgiften. Während des Bades erzeugt die Schwere des Lehms einen verstärkte Rückzug des Blutes in die inneren Organe, verbessert dort den Stoffwechsel und aktiviert die Ausscheidungsfunktion des Körpers.

Nach dem Bad schabt man sich den Lehmbrei vom Körper ab. Bei milder Witterung läßt man den auf der Haut verbleibenden dünnen Lehmfilm durch das Sonnenlicht antrocknen und rubbelt ihn dann mit den Händen ab, bevor man den Körper mit kühlem Wasser gründlich säubert. Dieses Antrocknen des Lehms auf der Haut bewirkt eine intensive Durchblutungssteigerung der

oberflächlichen Gefäße, wodurch sich die Haut rötet.

## Lehm „zieht“ Entzündungen und Schmerzen aus dem Körper

Die Herrichtung eines Lehmbades erfordert schwere körperliche Arbeit. Jedes Lehmbad benötigt 240 kg frischen Lehm aus örtlichen Lehmvorkommen. Um organische Anteile wie Humus zu vermeiden, wird der Lehm mindestens einen Meter unter der Erdoberfläche ausgegraben. Steine werden herausgesiebt. Er wird weder erhitzt noch anderweitig behandelt, lediglich unmittelbar vor der Anwendung mit Wasser eingeschlammmt. Gebrauchter Lehm kann in der Nähe der Abbaustelle gelagert werden, wird jedoch nie wieder therapeutisch verwendet. Ein Lehmbad im eigenen Garten ist theoretisch denkbar, hierzu benötigt man natürlich auch brauchbare Lehmvorkommen in der näheren Umgebung und einen großen, sichtigeschützten Bereich.

Wissenschaftlich wurde nachgewiesen, daß durch eine Felke-Kur (mit dem Lehmbad als zentraler Anwendungsform) das Immunsystem gestärkt wird, Risikoparameter im Blut wie erhöhte Leber-, Cholesterin- oder Harnsäurewerte sinken und der Blutdruck normalisiert wird. Es kommt daher nicht nur zu einem spontanen Wohlfühleffekt, sondern auch zu weniger Infektionen und Allergien und deutlich besseren Aussichten für Herz, Leber und Blutkreislauf. Indikationen für ein Lehmbad sind:

- ▶ Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen (z. B. Arthrosen, Ver-

## Woraus besteht Lehm?

Als Beispiel dienen die Meßdaten des in Meddersheim bei Bad Sobernheim gestochenen Lehms (Angaben in Gramm pro Kilogramm):

Silicium-(IV)-Oxid	SiO <sub>2</sub>	652,2 g
Eisen-(III)-Oxid	Fe <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	100,7 g
Aluminiumoxid	Al <sub>2</sub> O <sub>3</sub>	126,3 g
Kaliumoxid	K <sub>2</sub> O	20,4 g
Natriumoxid	Na <sub>2</sub> O	1,2 g
Magnesiumoxid	MgO	22,5 g
Kalziumoxid	CaO	16,0 g
Mangan-(II)-oxid	MnO	0,1 g
Phosphor-(V)-oxid	P <sub>2</sub> O <sub>5</sub>	0,9 g
Schwefel-(VI)-oxid	SO <sub>2</sub>	5,1 g

Physikalische Meßdaten:		
pH-Wert:	leicht alkalisch (7,5–8,5)	
Litergewicht der Trockenmasse:	1465 g	
Litergewicht bei Anwendungskonsistenz:	1885 g	

lust von Wirbel- oder Bandscheibensubstanz)

- ▶ Rheumatische Erkrankungen (z. B. chronische Polyarthrititis)
- ▶ Infektanfälligkeit
- ▶ Venenerkrankungen
- ▶ Erschöpfungszustände
- ▶ Wechseljahrsbeschwerden und andere gynäkologische Beschwerden
- ▶ Prävention
- ▶ Krankheiten des Verdauungstraktes
- ▶ vegetative Störungen
- ▶ Umstimmungstherapie

Beim **Lehmtretbad** als spezieller Anwendung werden entweder in den üblichen Lehmgruben oder in speziellen kleineren, quadratisch angelegten Bodenvertiefungen die Beine bis unterhalb der Kniegelenke in den Lehm eingetaucht. Ähnlich dem Kneippschen Wassertreten werden sie dann abwechselnd langsam herausgehoben und in Tretbewegung wieder nach unten gesenkt. Dies geschieht in langsamer Folge zehn bis

fünfzehn Minuten lang. Der therapeutische Effekt besteht einerseits in der thermischen Wirkung des kühlen Lehmbreis. Noch stärker wirken jedoch der Druck und Zug auf Blut- und Lymphgefäße, Nervenbahnen und Gewebe: Durch die Zähigkeit der Lehmmasse werden die Blutgefäße beim Eintauchen verengt und beim Herausheben wieder erweitert. Bewährt hat sich diese Anwendung besonders bei Durchblutungsstörungen der Arme und Beine, Krampfadern (Varikosis), chronischen Fußbeschwerden, Lymphstauungen und zur Mobilisation der Zehen-, Fuß-, Sprung-, Knie- und Hüftgelenke.

Beim **Lehmhandbad** werden die Hände bis zu den Handgelenken in ein Gefäß mit Lehm eingetaucht. Dabei knetet man den Lehm durch und zerkleinert kleinere Erdklümpchen, was die Handmuskulatur stärkt. Das Lehmhandbad kann gut zu Hause durchgeführt werden. Es dauert 15 bis 30 Minuten und ist bei chronischer Polyarthrititis, Daumenwurzelgelenkarthrose (Rhizarthrose), Polyarthrose der Fingergelenke, Zustand nach Unterarmbruch oder Morbus Sudeck (Bewegungseinschränkungen der Hand nach Verletzungen oder Operationen) indiziert. Hierzu füllt man eine große flache Schüssel 15 Zentimeter hoch mit eingeschlammtem Lehm. Nach dem Knetbad deckt man die Schüssel mit einem Handtuch bis zur nächsten Anwendung ab. Vor jedem Handknetbad fügt man etwas Wasser hinzu. Der Lehm kann etwa 1 Woche verwendet werden. Bei Arthrose wird die Lehmmasse auf 37–43 °C angewärmt, während bei Entzündungen



Ein Lehm-Seraillbad eignet sich zur Ausleitung und Entsäuerung über die Haut und steigert das Wohlbefinden.

oder Verletzungen Temperaturen unter 20 Grad ideal sind.

### Warme und kalte Lehmauflagen wirken gezielt am Krankheitsort

Durch lokale Lehm packungen hat man die Möglichkeit, die Durchblutung gezielt zu steuern und Beschwerden örtlich zu behandeln, z. B. an erkrankten Gelenken oder Wirbelsäulenabschnitten. Sie werden auch bei geschwächten Patienten eingesetzt, die das Lehm bad zu sehr reizen oder anstrengen würde. Wer selbst keinen Zugang zu Lehm hat, kann ihn auch bei einem Felke-Kurhaus abholen oder alternativ Heilerde verwenden, die als natürlicher Löß eine sehr ähnliche Zusammensetzung und Wirkung aufweist.

Der trockene Lehm wird wie beim Lehm bad mit Leitungswasser zu einem zähflüssigen Brei „eingeschlammmt“. Dieser Lehm brei wird dann mindestens 2 cm dick, je nach Indikation kalt (bis 20 Grad, z. B. bei Entzündungen) oder warm (37 bis 43 Grad, z. B. bei Verspannung, Arthrose), direkt auf die Haut über den zu behandelnden Bezirken aufgetragen und mit einem luftdurchlässigen Leintuch oder einem Baumwolltuch abgedeckt. Ein weiteres Tuch dient ebenfalls zum Abdecken. Schließlich wird ein Wolltuch darauf fixiert. Bei Entzündungen wie Arthritis oder Sehnenentzündungen oder Verletzungen (z. B. Muskelzerrung, -faserriß, Knochenfraktur) wird kalter Lehm aufgetragen, der lokal entzündungshemmend, schmerzlindernd und ableitend wirkt. Die warme Lehm packung (mit heißem Wasser angerührt) fördert hingegen stark die Durchblutung und

löst Krämpfe, vor allem bei Arthrose oder Muskelverspannungen, z. B. der Rückenmuskulatur. Warme Lehm packungen liegen 60 bis 90 Minuten und werden ein bis zweimal pro Tag durchgeführt. Die kalte Lehmanwendung dauert zwischen 20 und 60 Minuten, bis der Lehm Körpertemperatur erreicht hat, kann jedoch mehrmals täglich wiederholt werden. Die körpereigene Wärme trocknet den Lehm innerhalb von 60 bis 90 Minuten aus. Das Antrocknen des Lehm breis bewirkt eine Blutverschiebung aus der Haut in tiefere Gewebsschichten und innere Organe.

Der benutzte Lehm kann maximal dreimal wiederverwendet werden, danach sollte er durch frischen Lehm ausgetauscht werden. Um einen therapeutischen Effekt, d. h. eine Linderung vorhandener Beschwerden zu erzielen, sollte immer eine Serie von 10 bis 20 Lehm packungen durchgeführt werden.

Kalte Lehm packungen sind indiziert bei:

- ▶ entzündlichen Gelenkbeschwerden (z. B. Arthritis, chronische Polyarthritiden)
- ▶ akuten Arthrose-Schüben
- ▶ Venenerkrankungen (Varikosis, Thrombophlebitis)
- ▶ Verletzungen (Prellungen, Stauchungen)
- ▶ Tennis-/Golferellenbogen
- ▶ Sehnscheidenentzündungen

Warme Lehm packungen eignen sich bei:

- ▶ Wirbelsäulensyndromen
- ▶ Muskelverspannungen
- ▶ Reizdarmbeschwerden

- ▶ degenerativen Gelenkbeschwerden (Arthrosen)
- ▶ Erschöpfungszuständen
- ▶ asthenischen (geschwächten, fröstelnden) Menschen
- ▶ gestörter Temperaturregulation

Kleinere Lehm packungen, z. B. aus örtlichen Lehm vorkommen oder mit Heilerde, können gut zu Hause aufgelegt werden.

### Seraillbad: Mit Lehmeinsalbung, Wärme und Kräutern entgiften

Das Lehm-Seraillbad folgt einem antiken orientalischen Pflegezeremoniell. Es ist eine Heilerde-Ganzkörpertherapie im Dampfbad, also eine warme Lehmanwendung. Zu Beginn wird der ganze Körper dünn mit Naturlehm eingesalbt. Im 40 °C warmen Baderaum trocknet der Lehm an der Haut an, dabei kann der Körper über die Haut entgiften und überschüssige Säuren abgeben. Die Haut wird durch den Trocknungsvorgang gestrafft. Nach 15 Minuten füllt sich der Raum durch einen Aufguß mit duftendem Kräuterdampf, der die Luftfeuchtigkeit erhöht und den getrockneten Lehm wieder anfeuchtet. Nun kann man den Lehm mit kreisenden Bewegungen einmassieren und damit ein aktives Peeling durchführen. Nach der reinigenden Dusche ist die Haut aufnahmebereit für Pflegeöle, die das Seraillbad abschließen. Das Lehm-Seraillbad eignet sich gut zur Ausleitung und Entsäuerung über die Haut und steigert erheblich das Wohlbefinden. Auch auf Menschen mit gestörter Temperaturregulation wirkt diese Anwendungsform sehr wohltuend.

### Weiterführende Literatur

- ▶ J. Westphal: *Kuren nach Felke, fit fürs Leben, Weil der Stadt 1999* ■



**Dr. med. Matthias Menschel**, Jahrgang 1969, nach seinem Medizinstudium und der Facharzt Ausbildung zum Allgemeinarzt erwarb er die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren. Seit Juni 2000 leitet er ein Kurhaus in Bad Sobernheim mit den Schwerpunkten Naturheilverfahren, Felke-Kur, Medical Wellness, Ernährungsmedizin, Heilfasten und Sportmedizin.