

## Einige Anwendungen der Tonerde

---



Gesundheits  
Mittel

- Es gibt nach Dr. Otto Ewald, Berlin, eine besonders wirksame Art, die ganze Haut zu entgiften, durch ein Mineralerde-Trockenbad. Die grüne Tonerde wird zu einem dünnen Brei verrührt und der ganze Körper wird am Besten mit einem breiten Pinsel damit bestrichen. Danach in ein Bettlaken hüllen, ins Bett legen und warm abdecken. In dieser Packung, die sehr bald austrocknet, kann man zwei Stunden, nach Behagen auch bis zum Erwachen liegen bleiben. Während dieser Zeit sammelt sich die im Körper erzeugte Wärme an, dehnt die Gefäße aus und führt Blut und Gewebsflüssigkeit mit ihren Abfallstoffen in die Haut, denn die Tonerde hält die Körperwärme fest. Alle Stoffwechselreste und Fremdstoffe treten durch die Poren an die Oberfläche und werden von der Mineralerde aufgesogen. Ein Gefühl der Erleichterung lässt die angenehme Wirkung des Trockenbades empfinden. Nach Beendigung streift man die Mineralerdeteilchen mit einem trockenen Lappen ab. Man kann aber auch jederzeit eine Abwaschung des Körpers mit Wasser vornehmen.
- Sehr wirksam ist natürlich auch ein Trocken-Teilbad, wobei nur die Unterschenkel, die Arme und der Leib mit dem Mineralerde-Brei bestrichen werden. So können auch Anwendungen von Mineral-Erde, die es auch in Pastenform gibt, insbesondere bei Schmerzen eine große Hilfe sein. Man kann dann eine Schicht der Tonpaste oder des Tonbreis auf die schmerzende Stelle streichen und darüber eine Folie oder Tuch legen.
- Man kann bei Mineralerde-Wickel mit Kräuterabsud (Zinnkraut, Salbei, Eichenrinde usw.) anrühren. Bei Gelenk- und Muskelschäden wird der Brei so warm wie möglich aufgetragen und durch einen festen Umschlag die Wärme möglichst lange erhalten. Durch eine Bettflasche kann zusätzlich die Wärme erhalten werden.
- Bei Mineralerde-Bädern wird ca. 1-2 Tassen oder mehr Mineralerde genommen. Sehr wirksam ist es, sich nach dem Bad nicht trocken zu reiben, sondern feucht in ein Badetuch gewickelt, im Bett auszuschwitzen.
- Auch für die Schönheitspflege hat die grüne Mineralerde vieles zu bieten. Da die Mineralerde in großen Mengen Kieselsäure enthält, kann sie auch die Qualität von Haaren, Nägeln und Haut verbessern.
- Mineralerde-Gesichtsmasken sind Klassiker der Kosmetik, vor allem bei fettiger, großporiger, unreiner Haut. Man verrührt 2 Esslöffel mit Wasser oder Kamillentee und etwas Bienenhonig zu einem Brei und trägt ihn am Besten mit einem Pinsel auf die frisch gewaschene Haut. Danach etwa 15-20 Minuten einwirken lassen.
- Es gibt viele spezielle Rezepte für Masken und Packungen: Man kann z.B. Gurkensaft, Karottensaft, Kleie, Quark, Olivenöl oder Johanniskraut zusetzen. Apfelessig oder Zitronensaft als Beilage reinigt extrem fettende Haut. Ein feuchtes Tuch über die Maske gelegt, hält sie lange kühl.