

Schön mit Schlamm: Masken und Peelings aus der Natur

Schlamm als Heilmittel ist längst ein Trend. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, warum Heilerdebehandlungen, Algenpeelings und Fango so gut tun.

19.04.2017 - von Tina Mottok

Schlick, Modder, Matsch - Millionen von Kindern spielen gerne im Schlamm, Millionen von Müttern meckern, wenn ihre Sprösslinge voller Matsch nach Hause kommen: „Puh, du Schmutzteufel, ab in die Badewanne, das ist eklig und unhygienisch!“ Aber ist es das tatsächlich? Schließlich suhlen sich auch Tiere darin, ob im Zoo oder in der freien Wildbahn. Elefanten schleudern sich Schlamm auf den Rücken, um ihre Haut vor der Sonne und Insekten zu schützen. Krokodile graben sich in feuchten Morast ein, damit ihre Panzer nicht austrocknen. Und Schweine...naja, die Tiere wissen eben, was gut für sie ist!

Natürliche Wirkstoffe – Algen, Heilerde und Fango – und wie so viele Dinge, die der Mensch sich bei der allwissenden Mutter Natur abgeguckt hat, macht er auch vorm Schlamm nicht halt. Wellness- und Kosmetikcenter locken mit reinigenden Peelings, mit Heilerdebehandlungen und Fangopackungen. Mit Massagen, Wickeln und sogar der inneren Anwendung von Schlamm. Aber was genau ist das alles? Und wie wirkt es sich auf das menschliche Wohlbefinden aus?

Peeling am Strand Als Peeling bezeichnet man die chemische oder mechanische Abtragung von (toten) Hautschichten. Jeder Teenager kennt Waschgels oder Reinigungslotions mit kleinen, harten, sandkornartigen Granulaten, die beim Auftragen auf die Haut ein bisschen scheuern und Schmutzpartikel, Talgablagerungen oder Make-up entfernen. Der Waschvorgang öffnet die Poren, sodass Pickel und Mitesser leicht entfernt werden können. Die Haut wird klarer, reiner und feiner. Dieses Phänomen tritt auch ungeplant auf: Wann immer man im Sommerurlaub im Meer badet, sorgen kleinste Salzpartikel und natürlich Sand dafür, dass sich die Haut danach viel weicher und klarer anfühlt.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/317>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Peelings für ZuhauseHeutzutage gibt es Peelings für den Hausgebrauch in verschiedenster Form. Mit Fruchtsäuren von Erdbeeren oder Aprikosen beleben sie die Haut. Die Zellerneuerung wird angeregt und das Hautbild verfeinert sich. Mit Gurkenextrakt für ein extra frisches Aussehen. Mit Olivenöl und Lotusextrakt gegen freie Radikale oder Holunderblüte und Vitamin E gegen lichtbedingte Hautalterung. Es gibt Peelings mit Algen, und es gibt Peelings mit Champagner oder Goldplättchen für das ganz besondere Reinigungserlebnis.

Peelings für jeden HauttypAuf Ihren Hauttyp individuell zugeschnitten sind jedoch nur die Peelings in Wellnessstudios und Kosmetikpraxen. Hier geht man wissenschaftlich an die Sache heran: Erst wenn bestimmt ist, welchen genauen Zweck ein Peeling haben soll, und die Haut auf mögliche Unverträglichkeiten getestet wurde, wird nach einer Vorreinigung das speziell angerührte Peeling aufgetragen und von kundigen Händen sanft einmassiert. Wohlbefinden und eine klare, weiche Haut sind nach einer solchen Prozedur das befriedigende Ergebnis.

Heilerde gegen Falten und AkneGegen ernstere Beschwerden als Hautunreinheiten und Falten wird Heilerde (ein Pulver aus eiszeitlichen Lößablagerungen, angereichert mit Mineralen und Feinsand) eingesetzt. Vermischt mit Wasser ergibt es einen halbflüssigen, halbfesten Brei, der auf die Haut aufgetragen wird und bei zahlreichen Leiden helfen kann: er mindert Muskelspannungen, Entzündungen und Schmerzen wie Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen, auch chronische Krankheiten wie Rheuma, Akne, Allergien, Ekzeme, Neurodermitis und Krampfadern. Innerlich eingenommen kann er Sodbrennen oder Magenbeschwerden lindern, weil die Inhaltsstoffe Magensäure bündeln und neutralisieren. Außerdem hilft Heilerde bei zahlreichen Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Eine echte Alternative für alle, die der traditionellen Medizin mit ihren Spritzen und Pillen ein wenig skeptisch gegenüberstehen.

FangoFango ist ein Mineralschlamm vulkanischen Ursprungs, der mit Thermalwasser und Algen oder Mikroorganismen angereichert ist. Wenn die Mischung zwischen 45 und 50 Grad warm ist, wird sie etwa drei Zentimeter dick auf erkrankte Hautpartien aufgetragen und der Körper wird in Folie, Leinentücher oder eine Wolldecke gewickelt. Jetzt hat der Schlamm etwa 30 Minuten lang Zeit, um seine Wirkung zu entfalten. Anschließend wird er vorsichtig abgespült.

Heilende Mineralien und WärmeDie Vorstellung, mit Matsch beschmiert und in Klarsichtfolie eingewickelt eine halbe Stunde lang irgendwo völlig hilflos herumzuliegen, mag für manche

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/317>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

abschreckend wirken. Allerdings sind die Ergebnisse einer Fangobehandlung wissenschaftlich dokumentiert und äußerst vielfältig: Die Mischung aus Mineralien, Mikroorganismen und vor allem Wärme hilft bei Rheuma, Gelenkschmerzen, Hexenschuss, Ischias, Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen und Menstruationsbeschwerden. Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte und Ekzeme werden nicht nur gelindert, sondern können bei mehrmaliger Behandlung sogar ganz verschwinden. Weiterhin hilft Fango bei Durchblutungsstörungen, lindert Muskelschmerzen, entspannt, lockert und stärkt das Immunsystem. Ein echter Zauberschlamm also!

Originalrezepte für SchlammbehandlungenAber Achtung: Please don't try this at home! Wer jetzt nämlich losrennt und auf eigene Faust nach Heilerde, Vulkanschlamm oder Thermalwasser gräbt, wird vermutlich nicht so zufrieden sein! Da müssen schon die Profis mit ihren Originalrezepten ran. Und außerdem gilt: Bitte keine Erde essen! Alles, was sich in heimischen Gärten und Sandkästen so tummelt, ist sehr wahrscheinlich eher der Anlass für eine medizinische Behandlung, als dass es heilende Kräfte hat. Wer neugierig geworden ist und gern mal ausprobieren will, wie sich die unterschiedlichen Schlammbehandlungen anfühlen und wie sie wirken, sollte sich an das Wellnesscenter seines Vertrauens wenden.