

Wundermittel gegen Sodbrennen?

Heilerde hat eine lange Tradition. Viele nehmen sie als Alternative zu Säureblockern. Und sie kommt auch bei Beschwerden abseits des Magen-Darm-Traktes zum Einsatz.

Von Angela Stoll

Schon in der Antike wurden mineralische Erden als Heilmittel verwendet. Als besonders wertvoll galt die „Terra lemnia“, die auf der griechischen Insel Lemnos entdeckt wurde. Die rötliche, eisenhaltige Erde stand im Ruf, ein hervorragendes Mittel gegen Vergiftungen, aber auch gegen Durchfälle zu sein. Nach strengen Regeln wurde sie ausgegraben, mit Wasser gewaschen, zu Klumpen geformt, getrocknet und mit einem Ziegen-Abdruck gestempelt. Das Siegel bewies die Echtheit – es diente als eine Art Markenzeichen für den griechischen Exportschlager. Auch in Deutschland wurden später solche Tonerden gefunden und aufbereitet, gerieten aber wieder in Vergessenheit. Naturheilkundler der Neuzeit wie Sebastian Kneipp, „Lehmpastor“ Emanuel Felke und Adolf Just verhalfen Heilerde zu neuer Popularität. Just stieß im Harz auf einen Boden, dessen mineralische Zusammensetzung er für optimal befand, und gründete dort 1918 die „Heilerde-Gesellschaft Luvos“. Die Firma, die nach dem Krieg in Hessen wieder aufgebaut wurde, ist heute in Deutschland Marktführer.

Heilerde, wie sie hierzulande angeboten wird, ist meist ein Pulver, das aus eiszeitlichem Löss gewonnen wird. Bei der Aufbereitung wird die feinkörnige Erde noch weiter vermahlen. Je winziger die Teilchen, desto besser können sie Substanzen aufnehmen, heißt es bei der Firma Luvos. Zudem enthält das Pulver viele verschiedene Mineralien und Spurenelemente. Die Liste seiner Anwendungsgebiete ist lang – sie reicht von Sodbrennen über Darmsanierung und Nahrungsmittelintoleranzen bis hin zu Akne und Schuppenflechte. Ist Heilerde wirklich ein Allround-Wundermittel?

„Bei Magenproblemen und Reizdarm-Beschwerden kann sie tatsächlich ganz gut helfen“, sagt Birgit Terjung, Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen. „Das sehr feine Pulver kann Säure oder galliges Sekret absorbieren.“

Davon profitieren unter Umständen Patienten mit Sodbrennen, die eine Alternative zu Protonenpumpenhemmern suchen. Solche Säureblocker sind nämlich



Sodbrennen kann einem den Tag vergällen. Manchen Betroffenen hilft Heilerde. Foto: Silvia Marks, dpa

nicht ganz harmlos, wenn sie langfristig angewandt werden – so gibt es zum Beispiel Hinweise, dass sie das Risiko für Knochenbrüche und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. „Manche Patienten berichten von großen Erfolgen mit Heilerde“, sagt Terjung. „Gerade dann, wenn Protonenpumpenhemmer nicht oder nicht gut wirken, ist ein Versuch sinnvoll.“ Ein weiterer Vorteil: Heilerde wirkt sofort, bei Säureblockern dauert es ein paar Tage, bis sie ihren vollen Effekt entfalten. Daher eignet sich das Naturheilmittel insbesondere dann, wenn jemand nur gelegentlich Probleme hat – etwa nach einem üppigen Essen. „Negativ ist aber der Geschmack. Manche bringen das Pulver einfach nicht hinunter und müssen auf Kapseln ausweichen“, berichtet die Ärztin.

Wer das Pulver nicht herunterbringt, kann Kapseln nehmen.

Kann Heilerde schaden? Nein, sagt sie, fügt aber hinzu: „Man darf sie nicht zusammen mit Medikamenten einnehmen.“ Es besteht

nämlich die Gefahr, dass das Pulver auch diese Stoffe aufsaugt. Daher sollten zwischen der Einnahme von Heilerde und Arzneimitteln ungefähr zwei Stunden liegen.

Auch bei Reizdarm kann ein Therapieversuch mit dem gelbbraunen Pulver sinnvoll sein, sagt Rainer Stange, Präsident des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin. „Grundsätzlich gilt: Immer dann, wenn jemand Magen-Darm-Beschwerden hat und der Arzt eine sogenannte funktionelle Störung diagnostiziert, kann man es mit Heilerde versuchen.“ In solchen Fällen lassen sich keine organischen Ursachen für die Probleme entdecken. Überhaupt plädiert Stange für „mehr Mut zum Probieren“. Das gilt auch für den Cholesterinspiegel: Aus seiner Sicht spricht nichts dagegen zu testen, um wie viel sich ein hoher LDL-Wert mit Heilerde senken lässt.

Vom Prinzip her ist es jedenfalls denkbar, dass Heilerde den Cholesterinspiegel positiv beeinflusst. Der Stoffwechselexperte Prof. Klaus G. Parhofer vom Klinikum Großhadern der Uni München hält es sogar für „gut möglich“. Offenbar bindet das Pulver Cholesterin

und Gallensäure, sodass diese Stoffe ausgeschieden werden. „In der Folge muss die Leber mehr Gallensäuren produzieren, wozu sie Cholesterin benötigt, das sie sich aus dem Blut holt“, erklärt Parhofer. Dadurch sinkt der Cholesterinspiegel im Blut – zumindest theoretisch. Ob das in der Praxis wirklich funktioniert, wird gerade in einer Studie überprüft. Unter anderem laufen derzeit auch zu den Themen Reizdarm und Histamin-Unverträglichkeit Studien.

Bisher haben die Hersteller nämlich das Problem, dass keine stichfesten Belege für die Wirksamkeit vorliegen. Es gibt zwar kleinere Untersuchungen und jede Menge Erfahrungsberichte, aber keine großen Studien, die wissenschaftliche Standards erfüllen.

Das hat dem Marktführer Luvos jüngst einiges an Kritik eingebracht: Laut „Medwatch“ wirbt die Firma mit unbewiesenen Wirkversprechen. Das Online-Magazin berichtet unter anderem von einer 76-jährigen Frau, bei der sich eine Blase am Fuß schwer entzündete, nachdem sie die wunde Stelle mit „Luvos Heilerde 2 hautfein“ behandelt hatte. Laut Beipackzettel sorgt das Mittel dafür, dass nä-

sende Wunden leichter abtrocknen und Zellgifte, Bakterien sowie Zersetzungserzeugnisse an die Heilerde gebunden werden.

„Für die Wundbehandlung eignet sich Heilerde tatsächlich nicht“, sagt der Münchner Hautarzt Christoph Liebich. Statt an sich selbst herumzudoktern, sollte man mit nennenswerten Verletzungen, Geschwüren oder chronischen Wunden zum Arzt gehen. Anders sieht das bei Hautproblemen wie Akne und unreiner Haut aus: Hier sind Heilerde-Gesichtsmasken durchaus sinnvoll. „Sie haben eine hautberuhigende Wirkung und werden als angenehm empfunden“, sagt Liebich. Auch bei Neurodermitis oder Schuppenflechte könnten Heilerde-Anwendungen wohltuend sein. „Ein Heilmittel sind sie aber nicht“, betont der Dermatologe.

Etwas verwirrend ist, dass so viele verschiedene Heilerde-Produkte auf dem Markt sind. Eine ganze Reihe von Pulvern ist für die Linderung von Sodbrennen gedacht, andere für Reizdarm-Probleme oder zur Bindung von Cholesterin, wieder andere zur äußerlichen Anwendung. Öffnet man die Packung, kommt jedes Mal ein Pulver zum Vorschein, das auf den ersten Blick gleich aussieht. Tatsächlich erinnert sich der Naturheilkundler Rainer Stange daran, dass es in den 1980er Jahren nur ein Präparat gab, das man sich mit Wasser verrührt knirschend einverleibt. Dennoch haben die unterschiedlichen Aufbereitungen offenbar ihren Sinn: „Die Wirkung der Heilerde kann von der Partikelgröße abhängen“, sagt Stange.

In der Tat heißt es bei Luvos, dass der Mahlgrad der Produkte unterschiedlich sei. Bei Akne sei Heilerde mit etwas körnigerer Struktur sinnvoll, weil sie wie ein leichtes Peeling wirke. Dagegen eigne sich besonders fein gemahltes Pulver, um Stoffe aufzunehmen. „Die Säure-Bindungs-Eigenschaften der einzelnen Produkte sind unterschiedlich“, sagt Luvos-Geschäftsführerin Ariane Kaestner. Laut „Medwatch“, in deren Auftrag mehrere Heilerde-Produkte in Laboren untersucht wurden, gab es allerdings weder von der chemischen Zusammensetzung noch von der Korngröße her nennenswerte Unterschiede. Immerhin dürfte es dann kein Problem sein, wenn man aus Versehen Akne-Heilerde trinkt.

Weniger Salz senkt den Blutdruck

Hilft auch Menschen, die schon Medikamente nehmen

Eine salzarme Ernährung kann den Blutdruck deutlich vermindern. Das gilt sogar bei Menschen, die bereits blutdrucksenkende Medikamente erhalten. Zu diesem Ergebnis kommt eine amerikanische Studie mit 213 Teilnehmern zwischen 50 und 75 Jahren. Die blutdrucksenkende Wirkung (mittlerer Arteriendruck) trat bei etwa drei Vierteln der Probanden schon nach einer Woche ein und war unabhängig von Alter, Geschlecht, Body-Mass-Index und Diabetes.

Zwar war bisher bekannt, dass der Konsum von Kochsalz (Natriumchlorid) den Blutdruck beeinflusst, aber beim genauen Zusammenhang gab es noch offene Fragen. Etwa ein Viertel der Studienteilnehmer hatte einen normalen Blutdruck, die anderen hatten einen Bluthochdruck, der entweder kontrolliert, unkontrolliert oder unbehandelt war. Der Median der täglichen Natriumaufnahme lag bei 4,45 Gramm, was deutlich über dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Wert von zwei Gramm Natrium (knapp 5 g Salz) liegt.

Die Forscher teilten die Probanden in zwei Gruppen ein: Die Teilnehmer der einen Gruppe erhielten zuerst eine Diät mit 2,2 g Natrium pro Tag zusätzlich zu ihrer üblichen Salzaufnahme. Die der anderen Gruppe durften insgesamt nur 0,5 g Natrium an einem Tag zu sich nehmen. Nach einer Woche wurde der Diätplan getauscht. Am Ende der ersten Woche lag der mittlere systolische Blutdruckwert bei den Teilnehmern mit der salzarmen Diät um acht Millimeter-Quecksilbersäule niedriger als bei den Probanden mit der salzreichen Diät.

In der zweiten Woche zeigte sich ein ähnliches Ergebnis. Der Blutdruck der Teilnehmer, die nun wenig Natrium aufgenommen hatten, war im Schnitt um sieben Millimeter-Quecksilbersäule niedriger als bei den anderen. (dpa)



Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Foto: Robert Günther, dpa

Eine echte Plage: Aphthen

Treffen die Zahnbürste oder auch die Säure des Orangensaftes auf eine Aphthe, könnte man schreien. Was lässt die schmerzhaften Entzündungen im Mund wieder verschwinden?

Rötlich entzündete Stellen im Mund mit einem weißlichen Belag: Das sind Aphthen. Sie können sich an der Innenseite der Wangen oder der Lippen bilden, am Gaumen oder am Zahnfleisch. Oft ist auch die Zunge befallen. Meistens sind Aphthen harmlos. Aber sie können heftig brennen und schmerzen. Beim Essen, Trinken, Sprechen oder Zähneputzen können wir dann nur schwer ignorieren, dass sie da sind.

Immerhin: „Aphthen heilen in der Regel innerhalb von sieben bis zehn Tagen von allein ab“, sagt Prof. Christoph Benz, Präsident der Bundeszahnärztekammer. Das ist meistens bei kleinen Aphthen, den sogenannten Minor-Aphthen, der Fall. Sie haben einen Durchmesser von zwei bis drei Millimetern, selten bis zu zehn Millimetern. Sind sie abgeheilt, hinterlassen sie keine Narben.

Anders ist das bei den größeren Major-Aphthen. Sie werden bis zu drei Zentimeter groß und sind sehr schmerzhaft. Die Heilung dauert mehrere Wochen – und es entstehen oft Narben. Daneben gibt es herpesartige Aphthen, die aber eher selten sind. Dabei treten bis zu 100 stecknadelkopfgroße Aphthen im gesamten Mundraum auf. Nach sieben bis zehn Tagen heilen sie wieder ab.

Was genau die Ursachen von Aphthen sind, ist laut Christoph Benz wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. „Diskutiert wird, dass etwa Verletzungen der Mundschleimhaut durch die Zahnbürste oder ein Vitaminmangel Aphthen auslösen könnten“, sagt der Zahnmediziner. Mögliche Ursachen könnten aber auch allergische Reaktionen oder Stress sein.

Begünstigt werden Aphthen laut Ursula Sellerberg von der

Bundesapothekerkammer oft auch durch Druckstellen von Prothesen oder Zahnspangen – oder durch scharfe Kanten von Zahnfüllungen. Frauen sind übrigens von Aphthen häufiger betroffen als Männer. Bei älteren Menschen treten Aphthen seltener auf als bei



Aphthen können richtig schmerzhaft sein. Foto: Christin Klose, dpa

jüngeren. „Die Gründe hierfür sind ebenfalls noch unklar“, sagt Benz.

Wer Aphthen im Mund bemerkt, kann zunächst versuchen, die Entzündung mithilfe einer Mundspülung in den Griff zu bekommen – etwa mit einer, die hoch dosierte Kamillenextrakte enthält. Ursula Sellerberg zufolge wirken Mundspülungen mit alkoholischen Kamillenextrakten oder einem Kamillenblüten-Aufguss (10 Gramm Kamillenblüten auf 100 Milliliter Wasser) entzündungshemmend.

Akute Beschwerden wie Brennen oder Schmerzen reduzieren sie aber kaum. Und: „Normaler Kamillentee ist zu gering dosiert und wird nur wenig Wirkung entfalten“, sagt Ursula Sellerberg. In der Apotheke gibt es außerdem verschiedene Präparate, die dem Brennen und Schmerzen etwas entgegenzusetzen können: Gele, Pas-

sen, Salben, Mundsprays oder Lutschtabletten etwa.

Bei starken Beschwerden kann eine Cortison-Zubereitung lindernd wirken. Bevor Betroffene sie zum ersten Mal anwenden, sollten sie mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen. Tritt nach 14 Tagen Selbstmedikation keine Besserung auf, ist es Zeit, damit zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin zu gehen. In der Arztpraxis vorbeischauchen sollten auch alle, die öfter als dreimal im Jahr mit Aphthen zu tun haben. Die Hausärztin, der Dermatologe oder die HNO-Ärztin sind zusätzliche Anlaufstellen, wenn Aphthen nicht nur im Mund, sondern auch an anderen Stellen des Körpers auftreten – denn das gibt es auch. Oder wenn weitere Symptome dazukommen: Fieber, geschwollene Lymphknoten oder Magen-Darm-Probleme zum Beispiel. Denn hinter Aphthen kön-

nen auch bestimmte Erkrankungen stecken. „Das können etwa Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Zöliakie sein“, sagt Christoph Benz. Oder der Körper hat beispielsweise zu wenig weiße Blutzellen. Denkbar ist auch, dass Leukämien oder Infektionskrankheiten wie Aids hinter Aphthen stecken. Auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten wie etwa Cortison können Aphthen verursachen. Oft deuten sie auch auf Mangelerscheinungen, etwa Eisen- oder Vitamin-B-Mangel hin. „Das ist schwierig, weil ja die Ursachen nicht wirklich feststehen“, sagt Christoph Benz. Was aber in jedem Fall von Vorteil ist: „Stress reduzieren, gesund leben – mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung, keinem Nikotin, wenig Alkohol und ausreichend Schlaf“, rät Ursula Sellerberg. (Sabine Meuter, dpa)