

## *Original Rügener Heilkreide*

60 bis 70 Millionen Jahre liegt die Rügener Heilkreide nun schon unangetastet im „Rügener Kreidemeer“. Die Kreide wurde aus Milliarden von Schalen und Gehäusen kleinster Lebewesen, wie Coccolithophoriden, Foraminiferen und Moostierchen, gebildet.

Seit etwa 100 Jahren wurden durch den Auftrag der Kreide, direkt auf die Haut als Packung oder im Bad, zunehmende Erfolge bei positiver Beeinflussung von unterschiedlichen Krankheitsbildern erzielt.

Rügener Heilkreide ist ein reines Naturprodukt. Sie zeichnet sich besonders durch ihre ästhetische, schneeweiße Farbe, die feinkörnige Struktur und die gute Speicherfähigkeit von Wärme oder Kälte aus. Die große Feinheit der Kreide bewirkt einen schnellen Transport der wichtigen Begleitstoffe und Mineralien (z.B. Silizium) in die Haut.

### *Eigenschaften*

Die Original Rügener Heilkreide lindert Schmerzen, wärmt und entschlackt den Körper und reinigt die Haut.

Vermischt mit Wasser und als Packung verwendet, entwickelt das Produkt eine erhöhte Fähigkeit, Wärme beizubehalten. Gerade bei chronischen Schmerzen hat die gleichmäßige, lang anhaltende Wärme eine starke lindernde Wirkung.

Des Weiteren wird die Durchblutung und der Stoffwechselprozess im gesamten Körper angeregt, die Atmungsfunktion der Haut verbessert und das Immunsystem stabilisiert.

Die sorptive Eigenschaft der Kreide (Ausschwemmung der Schadstoffe aus der Haut und Anlagerung an die Oberflächen der Kreidepartikel) und das beim Reinigen nach der Packung durchgeführte Peeling unterstützen die positiven Eigenschaften des Produktes. Nach einer Kreideanwendung fühlt sich die Haut spürbar sanfter an

Seite 1/5

Original Rügener Heilkreide ist in der Lage, durch den Entschlackungsprozess den Säurehaushalt des Körpers zu regulieren (pH-Wert: 7,9). Auch bei Entzündungen ist gerade die Säurereduktion der entscheidende Grund für die positive Entwicklung des Heilungsprozesses.

Rügener Heilkreide ist ein Naturprodukt. In reiner Form kommt es bei der Kreide weder zu Nebenwirkungen noch zu allergischen Reaktionen. Als einzige Ausnahmen gelten hierbei Nierensteine basischen Ursprungs oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse bei der Verwendung mit Algen. In diesen beiden Fällen sollte die Rügener Heilkreide nicht angewendet werden.

Insgesamt wirkt die Rügener Heilkreide schmerzlindernd, abschwellend (z.B. bei Schweregefühl der Beine), vitalisierend, hautverbessernd, zellerneuernd, entzündungshemmend und entkrampfend.

### Anwendung

Die Kreide wird als Warm- oder Kaltpackung angewendet oder als Badezusatz hinzugegeben.

Sie kommt in Reinform- nur mit Wasser angesetzt- oder mit z.B. kosmetischen Zusätzen aus der Natur (Meersalz, Öle, Algen, Honig, Stutenmilch u.a.) zur Anwendung.

Der Vorteil der Kreide gegenüber Moor- oder Fangopackungen besteht darin, dass sie bei jeder körperverträglichen Temperatur angewendet werden kann.

Für alle Anwendungen hinsichtlich der Kreidepackungen wird empfohlen, die Kreide mit warmem Wasser anzumischen, da sich ihre Komponenten im warmen Wasser besser verbinden bzw. entfalten können als im kalten Wasser.

Bei speziellen Krankheitsbildern (wie u.a. Rheuma/Arthrose oder Gelenksbeschwerden) werden Wärmepackungen gegenüber Bädern für besser eingestuft, falls der Anwender zu Kreislaufbeschwerden neigt.

Die Teilchengröße der Kreide und die gute Löslichkeit in Wasser garantieren eine homogene Masse mit einem hohen Grad an Streichfähigkeit, welche die Anwendung erleichtert und eine perfekte Körperhaftung ermöglicht.

Seite 2/5

Original Rügener Heilkreide hat keine Nebenwirkungen. Bei erhöhter Sensibilität wird empfohlen, vorher einen Test auf einer kleinen Hautfläche durchzuführen.

Nach einer Kreideanwendung sollte man sich nicht eincremen. Der Körper wird angeregt, vermehrt Feuchtigkeit für die Haut zu produzieren. Somit kommt es nicht zu einer wirklichen Austrocknung der Haut, sondern vielmehr zu einer Anregung einer natürlichen körpereigenen Hautfettung. Dieser Aspekt sollte besonders bei Hauterkrankungen wie u.a. Neurodermitis oder Schuppenflechte berücksichtigt werden.

Rügener Heilkreide ist ein Naturprodukt und kann im Hausmüll, aber auch im Garten (pH-Wert Verbesserung) entsorgt werden. Bei normalem Hausgebrauch bestehen keine negativen Auswirkungen auf das Abwassersystem.

**Rügener Heilkreide hat eine sehr wohltuende und lindernde Wirkung bei folgenden Krankheitsbildern:**

- Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne)
- Muskel- und Gelenkerkrankungen
- Frauenleiden
- Nach OP-Versorgungen oder Sportverletzungen
- Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen
- Rheumatismus/Arthrose
- Osteoporose
- Ischias
- Neuralgien

Somit ist die Kreide sowohl im medizinischen Bereich als auch im Schönheits- und Wellness Sektor sehr gut anwendbar.

## Anwendungsmöglichkeiten

### FUßBAD:

Eine Möglichkeit besteht darin, die Wirkung der Heilcreide mittels eines Fußbades über die Haut aufzunehmen.

Mischen Sie ca. 500g Creide mit 4-5 l ca.40°C warmen Wasser und lassen Sie die Füße ca. 45 Min. in der Lösung stehen.

Anschließend die Füße ohne Seife mit warmen Wasser abspülen. Um die Poren offen zu halten, sollten Sie Ihre Füße danach nicht eincremen.

Die Rügener Heilcreide wirkt abschwellend, vitalisierend und hautverbessernd (z.B. bei Neurodermitis, Schuppenflechte, Hornhaut). Positive Effekte lassen sich auch in Verbindung mit Ölen (u.a. Teebaumöl) erzielen. Dadurch, dass die Fußreflexzonen stimuliert werden, kann sich eine positive Wirkung im Bereich des Bewegungsapparates (z.B. Arthrose) ergeben.

### KREIDEBAD:

Hierbei rühren Sie 1-2 kg Rügener Heilcreide in das Badewasser (ca.100 l) bei ca. 36-38°C ein. TIPP: Mischen Sie sich vor dem Bad eine Creidepaste an

(mit Wasser oder Öl) und cremen Sie sich die schmerzende Stelle oder raue Hautpartien damit ein und lassen Sie sie einwirken.

Danach genießen Sie dann das wohltuende Bad ca. 30 Min.

Mit Hilfe des Creidebads kann der gesamte Körper entspannt werden. Spannungen und Verkrampfungen werden gelöst und die Durchblutung angeregt. Mit der Hinzunahme eines Öls kann ein beruhigender Effekt (z.B. Melissen- oder Lavendelöl) oder eine anregende Wirkung (z.B. Rosmarinöl) verstärkt werden.

Weitere mögliche Zugaben: Olivenöl, Stutenmilch und Honig, Sanddornöl. Bei der Anwendung mit Öl bitte als Emulgator Milch oder Sahne hinzugeben.

**ÖL-CREME:**

Eine schnelle Lösung, um Schmerzen zu lindern, ist die Öl-Creme.

Verrühren Sie in einem kleinen Behälter die Rügener Heilcreide mit einem Öl zu einer streichfähigen und klümpchenfreien Creme, die Sie dann langsam auf die Haut der schmerzenden Körperteile einmassieren.

Sie werden überrascht sein, wie wohltuend sich diese Art der Behandlung anfühlt.

Gerade bei Gelenkbeschwerden oder Entzündungen ist die Öl-Creme eine gute Möglichkeit, das Krankheitsbild zu verbessern.

Zudem werden Muskelpartien zu sanfter Kontraktion angeregt und die Durchblutung somit gefördert.

**Gesichtspeeling:**

Rühren Sie 1 TL Rügener Heilcreide mit 1 TL Wasser an, verteilen Sie die Paste

2 Min. mit sanften Massagebewegungen auf dem Gesicht und spülen Sie sie mit warmen Wasser gründlich ab (z.B. 1x wöchentlich).

Durch den peelenden Effekt der Creide werden alte Hautschuppen abgetragen, die obere Hautschicht gestrafft und die Bildung von Falten verringert. Die regenerierende Wirkung der Creide zeigt sich nach der Creidebehandlung in einem klaren frischen Teint.