

## Internet Kolumne Dr. med. Hans-Peter Legal Rügener Naturheilkreide – eine Vielfalt an therapeutischen Möglichkeiten

Deutschland schönste und größte Insel besitzt mehr als nur weiße Strände, klares Meerwasser, grüne Wälder und Urlaubsaufenthalte. Ein jeder kennt die bekannten Kreidefelsen, welche so einmalig das Bild dieses Islands charakterisieren. Es hat Millionen Jahre gedauert, bis beim Absinken von Schalen bzw. Gehäuse, kleinster Lebewesen auf Meeresboden, dieses aus fast reinem Kalziumkarbonat  $\text{CaCO}_3$  bestehende Naturprodukt entstanden ist. Seit ca. einem Vierteljahrtausend kennt man diese Heilwirkung. Wenn auch der größte Teil von Kreide für Industrie und Landwirtschaft benutzt wird, so ist die Original Rügener Naturheilkreide aus dem Gesundheitsbereich nicht wegzudenken. Als Facharzt für Naturheilverfahren und Verfechter gesundheitlicher Lebensweise (Wellness), bin ich ein Überzeugter Anhänger. Wo so manche Therapie versagt hat, gar schädlich war (z.B. Chemie), hat dieses reine Naturprodukt vielen Hunderttausenden Menschen schon geholfen. Es wird in kalten und warmen Packungen angewandt. Das liegt sicher auch an den Indikationen und Verträglichkeiten. Die Folge ist, dass die Hautzelle zur schnellen Regeneration angeregt wird, wodurch es zu einer besseren Atmungsfunktion und Sensibilisierung kommt, das Immunsystem stabilisiert und die Durchblutung des ganzen Körpers gesteigert erscheint. In warmer Form (ca. 45 Grad) eignet sich Kreide oft bei Muskel- und Gelenkerkrankungen, den rheumatischen Formenkreis, Frauenleiden und nach Sportverletzungen. Stehen jedoch entzündliche Vorgänge im Vordergrund, wie z. B. akutes Rheuma, der subakute Muskel und Gelenklässionen, dann ist die Kältepackung mit 4-6 Grad besser geeignet. Diese Packungen sollten ca. 20 Min. einwirken und wichtig erscheint, die anschließende Ruhephase von gleicher Zeit. Auch im kosmetischen Bereich (mit Beisätzen z. B. Meersalz, Algen, Öle, Honig, Sanddorn usw.) ist die Wirkung oft verblüffend. Ich habe einige Praxen auf Rügen inspiziert und mich von den oft hervorragenden Erfolgen überzeugen lassen. Meine Empfehlung als Facharzt für Naturheilverfahren und Sportmedizin ist uneingeschränkt.

Dr. med. Hans-Peter Legal