

## Anwendung zur Haut- und Haarpflege

### Luvos® Heilerde Bäder

Bäder mit Luvos® Heilerde fördern die Durchblutung der Haut, versorgen sie mit Mineralstoffen, lindern den Juckreiz und wirken desodorierend. Für ein Bad geben Sie löffelweise Luvos-Heilerde in das einlaufende Badewasser. Benutzen Sie auf ein Vollbad 8-10 Esslöffel, bei Bedarf auch mehr. Wählen Sie eine angenehme Wassertemperatur. Wegen der intensiven Wechselwirkung der Heilerde mit der Haut sollten Sie nicht länger als 15-20 Minuten baden. Nach dem Bad duschen Sie sich lauwarm oder kalt ab und frottieren kräftig nach. Dies fördert zusätzlich die Durchblutung.

Sie können die Heilerde aber auch auf der Haut antrocknen lassen. Hierdurch wird die Versorgung der Haut mit Mineralstoffen und Spurenelementen zusätzlich verstärkt. Ruhen Sie für 15 Minuten und duschen sich danach ab. Vor dem Abduschen können Sie abgestorbene Hautschuppen durch Abrubbeln mit den Händen oder – schonender – mit einem feuchten Tuch entfernen (Peeling). Ein Heilerdebad kann auch als Teilbad durchgeführt werden. Hierzu benutzen Sie entsprechend weniger Heilerde. Für ein Sitzbad 5 Esslöffel, für Arm- und Fußbäder 2-3 Esslöffel. Beim Fußbad wirkt sich besonders die Fähigkeit der Luvos® Heilerde aus, auch Bestandteile des Schweißes (freie Fettsäuren, Bakterien usw.) zu binden.

Abrubbeln der angetrockneten Heilerde führt zu einer wohltuenden Massage gestresster Füße und verbessert die Durchblutung.

Vollbäder mit Luvos® Heilerde können Sie 2-3 Mal wöchentlich nehmen, solange keine Kreislaufbeschwerden auftreten. Teilbäder nehmen Sie beliebig oft nach Bedarf. Die Wanne sollte nach dem Bad mit einem Reinigungsmittel gut ausgespült werden, damit keine Heilerde-Ablagerungen auf-

treten. Heilerde verklumpt nicht und lässt sich leicht wegspülen.

### Haarpflege

Luvos® Heilerde bindet überschüssigen Talg auf der Kopfhaut, öffnet verstopfte oder verhornte Poren und wirkt damit der Schuppenbildung auf natürliche Weise entgegen. Durch die Wäsche mit Luvos® Heilerde erhält fettiges Haar seinen natürlichen Glanz und Fülle zurück, ohne chemische oder andere Zusätze.

Besonders intensiv wirkt ein Brei mit Heilerde, den Sie auf Haar und Kopfhaut durch Massieren auftragen. Waschen Sie Ihr Haar mit lauwarmem Heilerde-Wasser (1 Esslöffel Heilerde auf 1 Liter Wasser). Die Wirkung der Heilerde ist größer, wenn Sie nicht gleichzeitig ein Shampoo verwenden. Bei sehr fettigem Haar lassen Sie die Heilerde vor dem Ausspülen 15-20 Minuten einwirken. Spülen Sie das Haar mit klarem Wasser aus. Für Auflagen auf die Kopfhaut bereiten Sie einen dünnen Brei aus Heilerde (5 Esslöffel Luvos® Heilerde mit 10 Esslöffeln Wasser bzw. Sud aus Kamille oder Arnika verrühren), und tragen Sie diesen unter leichtem Massieren auf. Umwickeln Sie das Haar mit einem Handtuch, und ruhen Sie so für 15 Minuten. Danach spülen Sie mit klarem Wasser gründlich aus. Sehr fettiges Haar mit schuppender und juckender Kopfhaut sollte anfangs 2-3 Mal wöchentlich behandelt werden. Die Häufigkeit der Anwendung hängt vom Zustand Ihres Haares ab. Nach Normalisierung reicht eine Anwendung mit Heilerde pro Woche aus.

### Hinweise

Bitte konsultieren Sie einen Arzt, wenn keine Besserung der Beschwerden nach einigen Tagen eintritt. Medizinprodukt für Kinder unzugänglich aufbewahren. Entsorgen Sie die Verpackung und nicht verbrauchtes Pulver nach den Vorgaben der öffentlichen Abfallentsorgung.

### Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

### Haltbarkeit

Das Verfalldatum dieser Packung ist auf der Unterseite aufgedruckt. Verwenden Sie die Packung nicht mehr nach diesem Datum. Bitte lagern Sie die angebrochene Packung trocken und frei von Fremdgerüchen.

⊗ Nicht wiederverwenden: angewendete Heilerde nicht ein zweites Mal benutzen. Bitte Reste vernichten.

### Inhalt der Packung:

Originalpackungen mit 480 g, 800 g und 4.200 g in Deutschland; 800 g in Österreich.

### Meldung von schwerwiegenden Vorkommnissen

Wenn Sie im Zusammenhang mit der Verwendung von Adolf Justus Luvos® Heilerde 2 hautfein eine schwerwiegende Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes bemerken, melden Sie diese dem Hersteller Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG und der zuständigen Behörde des Landes, in dem Sie niedergelassen sind. In Deutschland: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Medizinprodukte, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn, www.bfarm.de. Indem Sie Vorkommnisse melden, können Sie dazu

beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Medizinproduktes zur Verfügung gestellt werden.

### Zusätzliche Informationen

#### Natürlich und effektiv

Luvos® Heilerde erhalten Sie für die innerliche Anwendung als Pulver, Kapseln und Granulat. Äußerlich und kosmetisch werden Pulver und gebrauchsfertige Paste verwendet.

#### Luvos® Naturkosmetik mit Heilerde

Unser reicher Erfahrungsschatz naturheilkundlicher Anwendungen mit Luvos® Heilerde bildet die Basis für Luvos® Naturkosmetik: Für diese tiefenwirksamen Produkte werden die wertvollen Mineralien und Spurenelemente der Heilerde mit ausgewählten Pflegestoffen und natürlichen pflanzlichen Wirksubstanzen zu einzigartigen Kompositionen angereichert. Für schöne und gesunde Haut.

#### Luvos® Medizinische Hautpflege

Die klinisch-dermatologisch getestete Naturkosmetik ist speziell auf die Bedürfnisse der sehr trockenen, gereizten und schuppenden Haut sowie zur Pflege bei Neurodermitis abgestimmt.

#### Stand der Information

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im August 2023.



DA/2-0823

## HEILERDE-GESELLSCHAFT

Luvos Just GmbH & Co. KG, Postfach 47, 61371 Friedrichsdorf, www.luvos.de  
Vertrieb in Österreich: Merz Pharma Austria GmbH, Guglgasse 17, A-1110 Wien

### Bestellcoupon:

Ja, ich bin bis auf Widerruf einverstanden. Informationen über Luvos® Heilerde per E-Mail oder Post zu erhalten. Mehr unter [www.luvos.de/datenschurz](http://www.luvos.de/datenschurz)

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte schicken Sie mir kostenlos den Ratgeber für die Anwendung.

Wodurch haben Sie Luvos® Heilerde kennengelernt? (Mehrfachnennungen)?

Arzt/Heilpraktiker  
 Drogeriemarkt  
 Apotheke

Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_  m  w

Versandapotheke  Internet  
 Reformhaus/Bioladen  Zeitungsartikel  
 Werbung  Bekannte/Verwandte



## Gebrauchsanweisung



# Luvos® HEILERDE 2 hautfein

## Akne

### Pulver zur äußerlichen Anwendung

### Gebrauchsanweisung bitte aufmerksam lesen

Luvos® Heilerde 2 hautfein wird angewendet als Gesichtsmaske, Peeling, Umschlag, Verband und Packung sowie in Spülungen und Bädern.

### Hautbeschwerden

#### Zur unterstützenden Behandlung bei

- Akne; fettiger, unreiner und entzündlicher Haut
- Ekzemen und Ausschlägen
- Allergien
- Neurodermitis, Psoriasis (Linderung des Juckreizes)
- Cellulite

### Entzündungen

#### Zur unterstützenden Behandlung bei

- Entzündungen in der Mundhöhle bis zum Rachen sowie bei Mundgeruch
- Entzündungen und Druckstellen durch Zahnprothesen
- Entzündungen von Magen, Darm und Harnwegen
- der Therapie zur Fiebersenkung

- oberflächlicher Sonnenbrand (Grad 1)
- Insektenstichen
- oberflächlicher Venenentzündung (z. B. Krampfadern) und Entzündung der Lymphgefäße
- rheumatischen Beschwerden

### Muskel- und Gelenksbeschwerden – Sportverletzung –

#### Zur Linderung von

- Prellungen
- Quetschungen
- Verstauchungen

### Haut- und Haarpflege

- Gesichtsmaske
- Peeling
- Auflage bei schuppender und juckender Kopfhaut
- Haarwäsche

### Luvos® Heilerde

### Ein traditionelles und bewährtes Naturheilmittel

„Heilende Erden“ sind seit alter Zeit bekannt und wurden zur innerlichen und äußerlichen Anwendung schon von den berühmten Ärzten des Altertums und Mittelalters empfohlen. In neuerer Zeit haben vor allem Adolf Just, der „Lehmpfarrer“ Emanuel Felke und Sebastian Kneipp die Erde für die Naturheilkunde wiederentdeckt. Adolf Just, der „Vater“ der Luvos® Heilerde, stellte sein Lebenswerk vor über 100 Jahren unter den Leitsatz: „Kehrt zur Natur zurück!“ Für Just war seine Heilerde „das beste Heilmittel der Natur“.

### Woraus besteht Luvos® Heilerde?

Luvos® Heilerde wird in Deutschland unterhalb der Erdoberfläche aus speziellen, naturreinen, eiszeitlichen Lössablagerungen gewonnen. Das Eiszeitalter Diluvium ist der Namensur-

sprung von Luvos®. Der naturreine Luvos® Löss enthält die Mineralien Silikat, Kalzium, Dreischichttonminerale, Feldspat und Dolomit mit Kalzium, Eisen, Magnesium und anderen Elementen. Als mineralisches Naturprodukt ist Luvos® Heilerde frei von jeglichen Zusätzen und ist vegan.

In einem speziellen Verfahren wird der Luvos® Löss so aufbereitet, dass die Luvos® Heilerde ihre idealen Eigenschaften für die therapeutische Anwendung erhält. Sie wird getrocknet und schonend auf 130 Grad erhitzt, um mögliche Keime und Bakterien abzutöten. Danach wird die Heilerde fein vermahlen und nach Korngrößen in unterschiedliche Feinheitsgrade gesiebt. Je feiner die Heilerde aufbereitet ist, desto ausgeprägter ist ihre Fähigkeit, Stoffe zu binden.

#### Wie wirkt Luvos® Heilerde?

Luvos® Heilerde hat eine optimale mineralische Struktur und wirkt rein physikalisch über ihre große Oberfläche und die bei der Trocknung entstehende Saugwirkung von innen nach außen. Fett, Talg und andere Flüssigkeiten sowie darin gelöste und ungelöste Stoffe und Bakterien werden aufgenommen und gebunden. Hierin beruht die intensive Wirkung der Luvos® Heilerde auf die Haut. Die Nervenfunktionen werden unterstützt, die Funktion der Hormondrüsen normalisiert, Kreislauf und Stoffwechsel (Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen, Abtransport von Stoffwechselschlacken) werden angeregt.

#### Anleitung zur Herstellung einer Heilerde-Paste

Verrühren Sie in einer Schale 7 Teile Luvos® Heilerde mit 3 Teilen Wasser zu einer cremigen Paste.

#### Anwendung bei Hautbeschwerden

##### Akne, Pickel, fettige, unreine und entzündliche Haut

Wenn die Talgdrüsen zu viel Talg absondern, fühlt sich die Haut fettig an. Sie glänzt, besonders an Stirn, Nase und Kinn, der so genannten T-Zone. Talg – ein Gemisch aus Fettstoffen, Zellen und freien Säuren – schützt die Haut vor Austrocknung. Eine Talgüberproduktion verstopft die Poren; Schmutzpartikel und Bakterien nisten sich ein. Anfänglich entstehen Mitesser. Durch Entzündungsstoffe der Bakterien bilden sich Pusteln und Pickel (Akne). Als Folge der Entzündung rötet sich die Haut und wird schuppig.

Gesichtsmasken mit Luvos® Heilerde wirken entzündungshemmend, entfettend und porentief reinigend auf die Haut. Luvos® Heilerde bindet sanft mit den Kräften der Physik überschüssigen Talg, Hautfett, Bakterien und deren giftige Stoffwechselprodukte. So wird die Haut schonend und gründlich gereinigt. Ein zusätzliches Peeling unterstützt die Wirkung.

##### Luvos® Heilerde Gesichtsmasken

Tragen Sie die frisch angerührte Paste auf Gesicht und Hals auf, wobei Sie die Augenpartie und Lippen aussparen. Nach ca. 20-30 Minuten ist die Gesichtsmaske getrocknet. Wenn Sie die Paste in dickerer Schicht auftragen, was die Saugwirkung beim Trocknen verstärkt, dauert es etwas länger. Das vollständige Trocknen erkennen Sie an der erdig gelben Färbung ohne dunkle Flecken (Restfeuchte). Die Maske kann bei besonders empfindlicher Haut bereits vor dem vollständigen Trocknen abgenommen werden. Bei sehr fettiger oder schuppiger Haut sollten Sie die Gesichtsmaske anfangs 2-3 Mal wöchentlich anwenden, später ist eine Maske pro Woche ausreichend. Die Maske nehmen Sie mit lauwarmem Wasser ab. Sie können das Abnehmen

auch mit einem wirksamen Peeling verbinden. Vorübergehende Spannungsgefühle nach der Anwendung resultieren aus dem Wirkprinzip der Heilerde.

##### Peeling

Rubbeln Sie die Gesichtsmaske zur Entfernung abgestorbener Hautschuppen mit den Händen oder mit einem Tuch sanft ab.

Besonders praktisch ist die gebrauchsfertige Luvos® Heilerde Gesichtsmaske im Sachet mit rückfettendem Jojobaöl. Zur abschließenden Hautpflege wird nach jeder Gesichtsmaske das Luvos® Gesichtsflied empfohlen. Es eignet sich darüber hinaus auch zur täglichen Basispflege.

##### Ekzeme, Ausschläge, Allergie, Neurodermitis und Psoriasis

Heilerde hat eine umfassende, ausgleichende Wirkung auf die Haut. Ein sanft kühlender Umschlag wird mit Luvos® Heilerde angelegt (siehe: Richtig wickeln). Therapieziel ist die Linderung des Juckreizes und bei Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis eine schonende Ablösung der Schuppen. An die Luvos® Heilerde werden bei diesen Krankheitsbildern Keime und der Lipidfilm mitsamt seinen entzündungsfördernden Substanzen gebunden. Sie hemmt hier zusätzlich die Sekretbildung und fördert die normale Wundheilung. Luvos® Heilerde eignet sich nicht nur für die Behandlung von bereits vorhandenen schuppigen Herden. Bei frühzeitiger Anwendung der entsprechenden Hautpartien können neue Schübe abgemildert werden. Nach dem Trocknen der Heilerde wird sie mit Wasser abgespült. Dabei werden Schuppen schonend gelöst und die Abheilung gefördert.

##### Cellulite

Bei Cellulite entschlacken und straffen Körperwickel (siehe: Richtig wickeln)

mit Luvos® Heilerde das Gewebe. Legen Sie den Wickel ca. 20-30 Minuten an die betroffenen Stellen an. Anschließend die Heilerde mit einem Tuch abtrotieren und Reste mit klarem Wasser abspülen. Der Wickel steigert die Durchblutung an den betroffenen Stellen und aktiviert den Stoffwechsel. Das Hautbild verbessert sich deutlich sichtbar. Wenden Sie die Wickel regelmäßig 2-3 Mal pro Woche an.

#### Anwendung bei Entzündungen

Luvos® Heilerde wird direkt auf entzündete Stellen mit kaltem Wasser als salbenartige Paste aufgetragen. Hierzu gehören u. a. oberflächlicher Sonnenbrand (Grad 1), Insektenstiche, oberflächliche Venenentzündungen (z. B. Krampfadern) und Entzündungen der Lymphgefäße.

Der Kühlungseffekt der Heilerdepaste führt zu einer Schmerzlinderung. Über die große Oberfläche der Heilerde werden Zellgifte, Bakterien und Zersetzungsprodukte gebunden und so der Heilungsprozess gefördert. Die bei der Trocknung der Heilerde entstehende Saugwirkung von innen nach außen erreicht auch darunterliegende Bereiche. Hierbei kommt es zu besonders intensiver Wechselwirkung zwischen der Heilerde und dem entzündeten Gewebe.

Grundsätzlich gilt: Je größer die zu behandelnde Fläche ist, desto dünner sollte die Heilerdepaste aufgetragen werden: auf größere Flächen bleistift-dick, auf kleinere Flächen fingerdick. Mit einem feuchten Wickel wird die Stelle umwickelt und mit einem trockenen Tuch abgedeckt (siehe: Richtig wickeln).

Trockenes Aufpudern von Heilerdepulver auf entzündende Stellen führt

zum raschen Abklingen der Entzündung. Nässende Hautstellen trocknen und die Haut regeneriert sich.

##### Mundspülungen und Zahnfleischauflagen

Verrühren Sie einen Esslöffel Luvos® Heilerde in einem halben Glas lauwarmem Wasser – noch besser in Kamillentee. Spülen oder gurgeln Sie mehrfach täglich für einige Tage bis zum Abklingen der Beschwerden.

Sie können auch eine Paste aus Luvos® Heilerde und lauwarmem Kamillentee herstellen, die Sie dick auf das Zahnfleisch bzw. die Mundschleimhaut auftragen. Hinweis für Prothesenträger: Spülen Sie den Mundraum gründlich mit lauwarmem Wasser oder Kamillentee, bevor Sie die Prothese wieder einsetzen.

#### Anwendung bei Muskel- und Gelenksbeschwerden

Kalte Anwendungen werden bei akut-entzündlichen Beschwerden wie Arthritis oder Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen (Sportverletzungen) angewandt.

Durch den Kältereiz und den Eigendruck des feuchten Heilerdebreis auf den behandelten Bereich werden die Blutgefäße verengt und Muskelspannungen gemindert. Der Stoffwechsel im betroffenen Gewebe verlangsamt sich, Entzündungen werden gedämpft und Schmerzen rasch gelindert. Auch die meist schmerzhaften Schwellungen gehen auf schonende Weise zurück. Beim Trocknen des Heilerdebreis tritt eine erhebliche Saugwirkung auf. Mit dem Flüssigkeitsstrom von innen nach außen wird überschüssige Gewebsflüssigkeit entfernt, die bei Verletzungsbedingtem Gewebserguss entsteht. Es kommt zu einer wohltuenden Er-

wärmung der tieferen Gewebe, sodass die Heilwärme auch von innen wirken kann.

Warme Anwendungen werden hauptsächlich bei schleichend degenerativen Beschwerden wie Arthrose eingesetzt, da sie für eine bessere Durchblutung der Muskulatur und damit für eine wohltuende Entkrampfung sorgen.

##### Richtig wickeln

Grundsätzlich gilt: Je größer die zu behandelnde Fläche ist, desto dünner sollte die Heilerdepaste aufgetragen werden: auf größere Flächen bleistift-dick, auf kleinere Flächen fingerdick.

Für einen Wickel eignen sich gut luftdurchlässige Leinen- oder Baumwolltücher, die vor der Behandlung in Wasser getaucht und ausgewrungen werden. Die Paste aus Heilerde wird direkt auf die zu behandelnde Stelle aufgetragen und mit dem feuchten Wickeltuch umwickelt. Alternativ kann die Paste auch auf das Tuch aufgetragen werden, das dann um die Körperpartie gewickelt wird. Über das Wickeltuch wird ein größeres trockenes, ebenfalls luftdurchlässiges Leinen- oder Baumwolltuch gelegt. Befestigen Sie dieses mit Sicherheitsnadeln. Dabei sollte beachtet werden, dass bei der Anwendung von Heilerde nicht auswaschbare braune Verfärbungen zurückbleiben können, insbesondere bei hellen Textilien.

##### Dauer der Wickel-Anwendung

Bei kalten Anwendungen wird der Wickel wieder abgenommen sobald ein Wärmegefühl auftritt.

Warme Wickel werden nach vollständigem Durchtrocknen abgenommen, damit sie über einen längeren Zeitraum ihre Tiefenwirkung entfalten, was je nach Größe der Fläche bis zu zwei Stunden dauern kann.