



... für Ihre  
**Gesundheit**

#### ANWENDUNGS-GEBIETE

##### Prävention/Gesundheitsvorsorge

Stoffwechsellanregung  
Bindung von Sauerstoffradikalen  
Förderung der Entsäuerung  
Stärkung des Immunsystems

##### Physiotherapie

Muskelverspannungen und Gelenkbeschwerden  
Rheumatische Erkrankungen  
Zerrungen, Prellungen (Sportverletzungen)  
Neuralgien (Nervenschmerzen z.B. bei Bandscheibenvorfällen)  
Lymphatische Stauungen  
OP-Nachbehandlungen

##### Dermatologie

Unterstützung bei der Behandlung von verschiedenen Hautkrankheiten wie z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte, Reizhaut, Akne

#### ANWENDUNGS-FORMEN

##### Ganz- & Teilkörper-Packungen

(mit oder ohne anschließender Massage)

##### Teil- und Vollbäder

##### Okklusionsverband

## Rügener Heilkreide

Lassen Sie Stress und Hektik des Alltags weit hinter sich und gönnen Sie sich mit einer Heilkreideanwendung Momente der Ruhe und Entspannung mit einem lang anhaltenden Gefühl von Wohlbefinden.

Tauchen Sie in ein Kreidebad ein, lassen Sie sich durch eine wärmende Teil- oder Ganzkörperpackung mit anschließender Massage verwöhnen oder genießen Sie ein Rasulbad mit einem Kreidepeeling, was auch als Partneranwendung sehr zu empfehlen ist.

Erleben Sie dabei die angenehme und revitalisierende Wirkung der jeweiligen Heilkreideanwendung.



... für Ihr  
**Wohlbefinden**



... für Ihre  
**Schönheit**

Abgestimmt auf die Bedürfnisse und Ansprüche Ihrer Haut kann mit der allergenfreien Heilkreide ein passendes Pflegeprogramm zusammengestellt werden.

Für Gesichtsmasken lässt sich die Heilkreide u.a. hervorragend mit Honig oder Stutenmilch kombinieren.

Obwohl die Heilkreide eine besondere Feinkörnigkeit besitzt, führt ein Gesichts- oder Körperpeeling mit ihr zu einer traumhaft sanften und glatten Haut.

Eine Heilkreide-Kosmetikbehandlung ist ein sinnliches Erlebnis. Sie schenkt Ihnen ein gesundes Hautgefühl, verfeinert das Hautbild, fördert die Regeneration und verleiht einen strahlenden Teint.

#### PEELING

1 TL Heilkreide mit 1 TL Wasser anrühren.  
1x wöchentlich 2 Min. mit sanften Massagebewegungen verteilen und mit warmem Wasser gründlich abspülen.

#### MASKE

1 EL Heilkreide mit 1 TL Wasser zu einer cremigen Masse verrühren und auftragen, mit einem feuchten Tuch abgedeckt 15 Min. einwirken lassen, danach gründlich mit warmem Wasser abspülen. (Bei eher trockener Haut statt Wasser 1EL Öl verwenden).

#### FUSSBAD

500g Heilkreide mit 5 Liter warmem Wasser in einer großen Schüssel anrühren. Füße 45 Minuten baden, zwischendurch warmes Wasser nachfüllen. Abschließend die Füße abspülen und abtrocknen.

Zur Entsäuerung und Entschlackung o.g. Fußbad in dreiwöchiger Kur anwenden.

Eine Woche lang täglich die Füße baden, danach den Zeitraum zwischen den Fußbädern verlängern und langsam ausklingen lassen.



... für zu Hause

Langsamkeit ... in 1000 Jahren wuchsen ca. 3,5 cm Kreidesediment ...

# Heilkreide – ein Geschenk der Natur

Bestandteilen (z.B. Flintsteinen), Korngrößensortierung und Trocknung wird daraus die besonders feine Heilkreide hergestellt. Sie besteht zu ca. 98% aus reinem Calciumcarbonat (CaCO<sub>3</sub>). Schon um 1910 führten Ärzte auf Rügen Anwendungen mit Heilkreide durch. Heute belegen Studien, wie z.B. ein zellbiologisches Gutachten der Dartsch Scientific GmbH, die Wirksamkeit der Heilkreide.

Je nach Anwendung kann die Kreide kühlend, wärmend, durchblutungsfördernd, entspannend, entschlackend, entsäuernd, stoffwechsellanregend, entzündungshemmend und die Wundheilung fördernd wirken.

Genießen Sie die Rügener Heilkreide mit allen Sinnen! Entspannung und gute Erholung hierbei wünscht Ihr

Verein  Rügener Heilkreide e.V.

Verein  Rügener Heilkreide e.V.

Auf Initiative der Diplom-Kulturwissenschaftlerin Gesine Skrzepski wurde der Verein Rügener Heilkreide e.V. im Juni 2000 gegründet.

Für sein Engagement erhielt der Verein in der Vergangenheit bereits mehrere Auszeichnungen. Im Jahr 2011 gehörte er zu den acht Gewinnern des Ideenwettbewerbs Gesundheitswirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern und wird daher mit seinem Projekt: »Steigerung des Bekanntheitsgrads und der Anwendung des Naturheilmittels Rügener Heilkreide auf der Insel Rügen und im Gesundheitsland MV« gefördert.

Zur Qualitätssicherung der Heilkreideanwendungen bietet er Informations- und Fortbildungsveranstaltungen an.

Der Verein freut sich immer über neue Mitglieder, die sich an einem regen Erfahrungsaustausch über die Rügener Heilkreide beteiligen möchten.



Verein Rügener Heilkreide e.V.  
Schulstraße 90 | 18551 Sagard  
Telefon 038392 – 31114 / 038393 – 91132  
Mobil 0151 – 46119208  
E-Mail info@heilkreide.de  
Internet www.heilkreide.de



Das o.g. Projekt wird durch das Ministerium für Wirtschaft, Bau und Tourismus Mecklenburg-Vorpommern aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) zur Förderung der Vorhaben der Gesundheitswirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern gefördert.



Verein  Rügener Heilkreide e.V.

## Zeit für Gesundheit Wohlbefinden Schönheit

# Rügener Heilkreide

# Rügener

Rügen – die Insel der Kreide. Die weißen Felsen, auf denen ein wunderschöner Buchenwald zum Wandern einlädt – umgeben vom Meer, das mit wechselnden Farbspielen fasziniert, verleihen der Insel ihren einzigartigen Charme. Diese beeindruckende Küstenlandschaft steht als Teil des Nationalparks Jasmund unter besonderem Schutz.

Die Kreide, die diese Landschaft prägt, entstand vor ca. 70 Millionen Jahren aus den kalkigen Überresten verschiedener Meeresorganismen. Mit diesem Gestein schenkt uns die Natur den Rohstoff für ein besonderes Naturheilmittel – die

## Rügener Heilkreide

Die Rohkreide wird im Tagebau Promoisel auf der Halbinsel Jasmund im Nordosten der Insel Rügen gewonnen. Durch Aufschlüssen, Trennen von ungewünschten