

Beauty & Wellness mit Kreide

# Natur pur für Haut und Seele

**A**nwendungen von Kreide für Schönheit und Therapie wurden vor 100 Jahren bereits in den Heilbädern der Insel Rügen praktiziert. Einhergehend mit der Restaurierung der alten Bäderarchitektur an den Stränden Rügens und dem Bau moderner Hotels gelangte die Tradition von Kreideanwendungen Mitte der 90er Jahre zu erneuter Blüte. Neben therapeutisch-medizinischen Anwen-

dungen stehen heute insbesondere Wellness und Beauty im Mittelpunkt. Doch Kreide bewirkt nicht nur in der Kosmetik und im Wellness-Bereich Beachtliches, auch in der Balneologie genießt dieses naturreine Peloid (griech. pelos = Schlamm) einen hohen therapeutischen Stellenwert (Entgiftung, Entsäuerung, bei Haut- und chronischen Gelenkerkrankungen). Kreide ist ein reines Naturprodukt



Weiß, hauchzart und pudrig: Das Naturprodukt Kreide ist nicht nur optisch äußerst ansprechend, sondern tut auch gut. Vor allem die Haut fühlt sich mit ihr so richtig wohl. Lesen Sie nachfolgend, was das „weiße Gold Rügens“ in Sachen Beauty alles zu bieten hat.



Fotos: arcus Handelskontor



### Download – unser Service für Sie!

Unter [www.beauty-forum.com/downloads](http://www.beauty-forum.com/downloads) finden Sie im Bereich Beauty weitere Beispiele für **Beauty-Anwendungen mit Kreide**. Einfach einloggen mit dem aktuellen Benutzernamen und Passwort (siehe Seite 6), die Datei anklicken und herunterladen!

und unterliegt für die Anwendung im kosmetischen und medizinischen Bereich strengen Parametern.

## Wohltat für Seele und Körper

Kreide – auch das weiße Gold Rügens genannt – berührt und verändert auch durch ihre Sanftheit und Ästhetik. Mit dem Wellness-Zeitgeist voll im Trend liegend, dient die Kreide Gemüt und Seele und damit der Haut.

Die Unberührtheit der Natur aus der Vorzeit der Menschheit vor 70 Millionen Jahren vermittelt sich dem Anwender von Kreide auch über das Unterbewusstsein. Das Prinzip, Informationsübertragung auf unbewusster Ebene zu nutzen, ist aus der Homöopathie bekannt. Im Homöopathischen Lexikon ist zu Kalziumcarbonat, dem Hauptbestandteil von Kreide, zu lesen: „Calcium Carbonicum Hahnemanni: Dieses große Anti-Psorium Hahnemanns ist ein konstitutionelles Heilmittel ersten Ranges. Seine Hauptwirkung konzentriert sich auf die vegetative Sphäre ..., Erschöpfungszustand, geistig oder physisch, wegen Überarbeitung ... voller Sorgen, empfindlich ...“ (Zitat aus Boericke, Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen, Materia medica).

Kreide ist feinstes mikrokristallines Sedimentgestein. Sie zeichnet sich durch eine sehr feinkörnige Struktur aus und verfügt wegen ihrer porösen Beschaffenheit über ein äußerst gutes Sorptionsverhalten (Sorption = Aufnahme von Molekülen an die innere Oberfläche der Poren eines Stoffes). Der weißliche weiche Kalkstein besteht fast ausschließlich aus Kalkspat und Mikroorganismen. Ihre schneeweiße Optik verleiht der Kreide zudem einen nicht zu unterschätzenden ästhetischen Faktor, wodurch sie sich für den Einsatz im kosmetischen Bereich geradezu anbietet.

## Tut auch Problemhaut gut

Die Kosmetikerin setzt die Kreide in ihrem Institut primär für die Gesichts- und Dekolletépflge ein und bei entsprechender räumlicher Gegebenheit auch als Wellness-(Aroma-)Bad.

### FAKTEN

#### Rügenger Kreide

- Die Rügenger Kreide ist ein natürliches, feinkörniges und weißes Kalziumcarbonat, das sich im Meer durch Ablagerung der Schalenreste frühherdgeschichtlicher Tiere, sogenannter Foraminiferen und Kokkolithen, gebildet hat. Diese Mikroorganismen lebten in dem Meer, das vor etwa 70–100 Millionen Jahren ganz Nordeuropa bedeckte.
- Zusammensetzung von Kreide (CaCO<sub>3</sub>): 98 % Kalziumcarbonat (kohlensaurer Kalk), Magnesium-, Silizium-, Eisen- und Aluminiumverbindungen sowie Verbindungen, die Mineralstoffe und Spurenelemente wie z.B. Phosphor, Schwefel etc. enthalten, Jodanteile. ▶



Eine Kreide-Gesichtsmaske beruhigt strapazierte Haut



Aufgrund des sanft stimulierten Stoffwechsels wird die Regeneration insbesondere auch der Oberhautzellen beschleunigt, was bei entzündlicher oder chronischer Hauterkrankung (Akne, Neurodermitis) spürbare Erleichterung und oftmals schnelle Abheilung bringt.

Kreide wird mit Wasser (bei fettiger Haut) oder Basisölen, wie Sesamöl, Mandelöl, Rizinusöl (bei trockener Haut), angerührt und kann unter Zugabe eines Tropfens ätherischen Öles von Rose u.a. verfeinert werden. Unter Berücksichtigung des Hauttyps ist auch eine Beimischung von Honig, Molke, Meersalz oder feingemahlene Algen möglich.

**Kreide hat folgende charakteristische Eigenschaften:**

- naturbelassenes, allergenfreies Material,
- gute Löslichkeit, hoher Grad an Streichfähigkeit, perfekte Hauthaftung,
- hohes Sorptionsvermögen (Aufnahme von nicht oder ungenügend verstoffwechselten abgelagerten Stoffen aus Haut und Gewebe),
- pH-Wert bei ca. 7,9, kann daher gut überschüssige Säure abpuffern und Entzündungspotenzial abbauen,
- gutes thermisches Verhalten, speichert optimal Wärme bzw. Kälte,
- Kreide kann gut entsorgt werden (über Hausmüll, Abwassersystem oder Garten, verbessert den pH-Wert des Bodens).

**Die Beauty- und Wellness-Effekte der Kreide:**

- klärt das Hautbild,
- wirkt entzündungshemmend, abschwellend, tiefenreinigend, zellerneuernd,
- festigt das Bindegewebe,
- mindert Cellulite, reduziert „Pölsterchen“ (durch Packungen und Massagen, besonders im Wellness-Bad),

**INFO+**

**Weitere Informationen**

... über Schulungen zu Kreideanwendungen für Beauty & Wellness sowie Produkte finden Sie z.B. im Internet unter [www.arcus-kontor.de](http://www.arcus-kontor.de) und [www.sanacreta.de](http://www.sanacreta.de)

**PRAxis-TIPP**

**Anwendungsbeispiel mit Kreide**

**Gesichtsreinigung/Peeling** – 1 TL Kreide mit 1 TL Wasser anrühren und ca. 2 Minuten lang mit leichten kreisenden Bewegungen in die Gesichtshaut einarbeiten, anschließend warm abspülen. Die Haut fühlt sich nach der Anwendung ganz zart an. Der sanfte regenerierende Effekt zeigt sich in einem klaren, frischen Teint.

Weitere Anwendungsbeispiele finden Sie unter [www.beauty-forum.com/downloads](http://www.beauty-forum.com/downloads)

- wirkt entspannend, beruhigend, ausgleichend.

Grundsätzlich kommt es bei der reinen Kreideanwendung nicht zu einer Austrocknung der Haut; vielmehr setzt nach der Behandlung (nach einer Anpassungsphase) eine natürliche, körpereigene Hautversorgung (Hautrückfettung) ein. Unterstützend kann die Haut nach der Behandlung leicht ausgestrichen werden.

**Im Institut bewährt**

Bei Annette Salz, Kosmetikerin, Wellness-Trainerin, Inhaberin der Wohlfühl-Oase in der Villa Sana Creta in Raa-Besenbek, sind Beauty-Anwendungen mit Kreide fester Bestandteil ihres Konzeptes:

„Ich verwende die Rügener Kreide seit knapp drei Jahren in meinem Institut und bin seitdem ein Fan dieses Materials. Bei der Vermischung mit Wasser, Ölen, Essenzen, Algen usw. lässt sich die Kreide klümpchenfrei zu Masken, Packungen oder Peelings von feinsten Konsistenz und Geschmeidigkeit anrühren. Überraschend gut wirkt sie bei Pustelchen, Schwellungen und Hautirritationen jeder Art. Auch kann man selber sehr kreativ mit der Kreide umgehen und sie mit anderen naturbelassenen Produkten, wie z.B. Bernsteinpulver oder Rosenöl, vermischen und als „hauseigene Kreation“ anbieten. In meiner 20-jährigen Tätigkeit als Kosmetikerin ist die Kreide von der Insel Rügen für mich zu einer sehr schönen Bereicherung meiner bisherigen Konzeption geworden.“

**Renate Petra Mehrwald** | Schwerpunktthemen der freien Autorin sind naturbelassene Produkte und Methoden der (mental) Gesunderhaltung für Körper, Geist und Seele. Sie ist beratend tätig im Bereich spirituelles Gesundheits- und Lebens-Coaching.

