

# Die neue Kreidezeit

Sinnliche Erlebnisse auf der Insel Rügen



Caspar David Friedrich hat sie geliebt und vor und nach ihm jeder andere, der ihrer ansichtig wurde: die wunderschönen Kreidefelsen an Rügens Steilküste. Trotz wetterbedingter Abstürze stehen sie erhaben und majestätisch wie eh und je.

# W

enn im Frühjahr die Bäume endlich Reif und Schnee abschütteln und das erste zarte Grün zulassen, Ostsee und Luft klar wie selten sind, ist die richtige Zeit zum Durchatmen. Zum Wandern, Wellenlauschen, Geschichte(n) aufspüren und Ausprobieren, was die alte Kreide noch so alles kann, außer zu begeistern.

„Durchatmen! Nichts als durchatmen möchte ich“, freut sich meine Reisebekanntschaft auf die Ostsee. Gerade passiert unser Zug nach Sassnitz den Rügendam. Der Strelasund imponiert als weiter Silberteppich, die ersten Möwen setzen zum Sturzflug aus dem wolkenlosen Himmel an und kreischen um die Wette. Mein Gegenüber strahlt: „Seit Jahren war ich nicht mehr auf Rügen und bin so froh, dass ich mir einfach kurzfristig ein paar Tage frei nehmen konnte.“ „Und Sie sind sicher, dass Sie lediglich tief durchatmen möchten?“ „Ja. Einfach die Seele baumeln lassen, dem Meer zuhören, im weißen Strand eine Fußmassage genießen und durch dichte Wälder laufen. Hühnergötter und Donnerkeile sammeln, die Kreidefelsen aus nächster Nähe bestaunen.“ „Na, das hört sich ja doch schon nach mehr an! Wissen Sie eigentlich, dass die Kreide auch ein vorzügliches Heilmittel ist?“

## Per Zufall die großartige Heilkraft entdeckt

Vor vielen Jahrzehnten rutschte in einem Rügener Kreidetagebau ein schwer schuftender Arbeiter unglücklich aus, landete in einem wahren Kreidebrei und konnte sich nicht mehr selbst aus der zähen Masse befreien. Seine Kollegen fanden ihn erst Stunden später. Als sie ihn wieder auf die Beine gestellt und gesäubert hatten, verflog sein Ärger: Seine Kreuzschmerzen waren wie weggeblasen. So entdeckten die Ruganer die Heilkraft der Kreide.



Als treuer Rügen- und Kreidefan gebe ich zu gern diese Story weiter, die mir Dieter Hoffmann verraten hat. Denn der 63-Jährige ist ein großer Geschichten-erzähler, wenn es um sein Lieblingsthe- ma, die Rügener Heilkreide geht. Aber das kann man ihm nicht ankreiden, schließlich ist er der Vorsitzende des Ver- eins Rügener Heilkreide e.V. Dieses wei- ßen Schatzes wegen hat der erfahrene Physiotherapeut 1995 seine alte Heimat Gummersbach verlassen, um im IFA Fe- rienpark Binz eine physiotherapeutische Abteilung aufzubauen. Zu dieser Zeit feierte die Heilkreide gerade ihre Renais-

## Wie schön ist alles erste Kennenlernen. Du lebst so lange nur, als du entdeckst.

Christian Morgenstern

sance als medizinisches Produkt für äu- ßere Anwendungen. Entdeckt wurden ihre wohltuenden Eigenschaften für Körper und Seele bereits um 1910, knapp hundert Jahre, nachdem begonnen wor- den war, das weiße Gold in mühseliger Handarbeit für die Zementindustrie und den Malerbedarf abzubauen.

Da unsere Regionalbahn flott die Stadt Sassnitz ansteuert, müssen auch diese Informationen noch schnell erzählt wer- den: In den dreißiger Jahren setzte der Chef des Rügenschens Kreis- krankenhauses Kreide-

statt Heilschlamm ein. Die Wirkung auf Haut und Gelenke, bei Rheuma und Gie- derschmerzen war so überzeugend, dass Sassnitz 1932 zum ersten Heilkreidebad der Welt ausgerufen wurde. Bei der Orts- wahl spielten natürlich die prächtige Bä- derarchitektur und die Südostlage direkt am Meer und an Rügens größtem Bu- chenwaldgebiet eine entscheidende Rol- le. Doch noch wichtiger schien den Me- dizinern die kurzen Wege zum Kreidetagebau und den verarbeitenden Betrieben. Nur frisch gewonnene Kreide sollte verwendet werden, deren wertvol- le Bestandteile nicht durch Verpackung oder Transport Schaden genommen hat- ten. Schnell sprach sich der Erfolg der Kreidepackungen und -bäder herum und Sassnitz avancierte zum ganzjährig ge- öffneten Heilbad.

Nach dem Krieg wurden die Be- handlungen wieder aufgenommen, ka- men aber nach und nach aus der Mode, bis sie schließlich ganz eingestellt wur- den. Angeblich, weil der Kreideschlamm das Rohrsystem verstopfte. Aber eigent- lich, da ist sich Dieter Hoffmann ganz sicher, war diese Entscheidung ein Opfer der modernen Medizin, die alte Naturre- zepte belächelte und sie in die Vergessen- heit verbannte. Bis in den 1990ern nach- drücklich jemand daran erinnerte, was einst so gut wirkte. Die letzte Skepsis verscheuchte ein zellbiologisches Gut- achten, das der Rügener Heilkreide eine entzündungshemmende und die Wund- heilung fördernde Wirkung bescheinig- te. Einer neuen Kreidezeit stand damit nichts mehr im Wege.

## Ein eindeutige Fall für den Physiotherapeuten

Mein Bahn-Gegenüber ist hellhörig ge- worden. Von Rücken- und Gelenk- schmerzen könne sie nicht nur mehrere Lieder, sondern ganze Arien singen und sei immer für einen guten, Linderung versprechenden Tipp zu haben. Endlich stellt sich die freundliche, aber unver- kennbar abgekämpfte Frau vor. Sie heißt



Rügen, Deutschlands größte Insel mit 574 Kilometer Küstenlinie, hat viele Schätze. Einer davon ist 70 Millionen Jahre alt und wird mehr denn je als Jungbrunnen erlebt: Rügens weißes Gold

Anja, kommt aus dem Münsterland und schiebt seit vielen Jahren Doppelschichten. „Erst forderte mich die Kombination von Kindern und Vollzeittätigkeit in einer Arztpraxis. Zwanzig Jahre später, die Kinder sind wohlgeraten, aus dem Haus und haben ihr eigenes Leben aufgebaut, versuche ich meine Arbeit mit der Betreuung meiner Eltern zu vereinbaren. Sie sind keine Pflegefälle, aber sie brauchen zunehmend Hilfe.“ Als Anjas zwei Kinder noch ziemlich klein waren und ihr Mann viel auf Dienstreisen musste, war die Unterstützung ihrer Eltern ein riesengroßer Schatz in ihrem Leben. Von dem gibt sie nun gern etwas zurück. Nur

manchmal spielen eben Rücken und Schultern nicht mehr so recht mit.

Ein eindeutiger Fall für Henry Herrmann, den Physiotherapeuten, der auch mich einst wieder mobil machte. Also kündige ich Anja für den nächsten Tag im Wellnesszentrum der Ferienresidenz Rugana in Nonnevitz bei Dranske an und buche eine Rückenpackung mit Heilkreide und anschließender Rückenmassage.

Ein friedliches Schnurcheln kündigt schon nach nicht einmal zehn Minuten davon, wie gut und entspannend die Packung wirkt. Henry Herrmann hat dafür reichlich zweieinhalb Kilo Kreide mit Wasser in eine pastöse Form gebracht

und auf ca. 43 Grad Celsius erwärmt. Über den aufgetragenen Brei deckt er Folie, Laken und Decke und entfernt sich auf Zehenspitzen, nachdem er noch eine ganz leise unaufdringliche Entspannungsmusik in seinem CD-Player in Bewegung gesetzt hat. In der Packung erhöht sich der basische Ph-Wert der Haut um 50 Prozent. Auf die Wärme reagiert der Körper mit sanfter Durchblutungssteigerung, die auch für ältere und herzkrank Menschen gut geeignet ist. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Kreide bindet Säure und entzieht so der Haut Schadstoffe.

### Ein Gefühl wie neu geboren

Nach 25 Minuten wird Anja vorsichtig aus ihren Träumen geweckt, wieder ausgepackt und die Kreide von ihrem Rücken entfernt. Angetrocknete Reste müssen unter der Dusche weichen, ehe der Physiotherapeut mit einer gekonnten Massage die letzten Verspannungen löst. Anja ist selig und fühlt sich fit für einen langen Spaziergang am Bakenberg, um sich in aller Ruhe dem Meeresrauschen hinzugeben. „Spontanheilungen sind Zufall“, weiß ich noch von Herrn Hoffmann, dem Vereinshüter allen gesammelten Kreidewissens, der für eine lang anhaltende Wirkung mindestens drei bis vier Behandlungen empfiehlt.

Und doch erinnert er sich immer wieder gern dieser Episode in seiner „Wellness-Welt“ im IFA-Ferienpark Binz: Eine junge Mutter wollte mit ihrem von Hautproblemen geplagten Kleinkind ein paar Tage erholsamen Urlaub erleben, kam aber bald verzweifelt zu den Therapeuten, weil sich das Kind fast die Haut vom Leibe kratzte. Schnell wurde eine Kinderwanne gesucht, ein Kreidebad bereitet und der Mutter mit aufs Zimmer gegeben. Am nächsten Tag kam sie strahlend mit einer großen Schachtel Pralinen wieder und bedankte sich für die erste Nacht nach langer Zeit, in der alle gut und ruhig schlafen konnten. Die Kreide ist wirklich ein Multitalent. Sie kann wär-

men und kühlen und regt, weil sie den Säure-Basen-Haushalt ausgleicht, schlecht schließende Wunden und auch Akne zur Heilung an. Kalt angerührt, empfiehlt sie sich für Wadenwickel oder entzündete heiße Knie. Wer einmal diese guten Erfahrungen gemacht hat, will fortan immer ein Päckchen für den Fall der Fälle im Haus haben und deckt sich gleich vor Ort mit Kreide und Kreideprodukten in Rügener Geschäften ein. Nachschub kann im Internet bestellt werden.

Die Sorge der Insel-Fans, deshalb eines Tages die Steilküste mit ihrem stolzen Königsstuhl, dem Kap Arkona oder all die anderen Kreidefelsen, teils mit bizarr ausgefranzten Zacken, im Nationalpark Jasmund nicht mehr bewundern zu können, ist unbegründet. Wenn sich die berühmten Felsenformationen ändern, besonders nach anhaltendem Regen, dann hat ganz allein die Natur

ihre Hand im Spiel. Die gesamte Insel Rügen ruht auf Kreide, doch abgebaut wird ausschließlich im Landesinneren. Die Vorkommen reichen noch lange. „Und sie werden noch länger reichen“, amüsiert sich ein paar Tage später eine sichtlich erholte Anja, „wenn alle die Kreide so lieben wie mein Therapeut Henry Herrmann. Nach jeder Behandlung gab er mir die vom Rücken abgekratzt und also von mir schon auf ihr

Wohlfühlpotenzial getestete Kreide in einer Plastiktüte mit, auf dass sie mir zu Hause bei einem entspannenden Wannen- oder wenigstens Fußbad noch einmal Gutes tue.“ „Das nasse Schwergewicht ist doch das blanke Übergepäck, oder?“ „Das hält mein Rücken jetzt aus“, ist sich Anja sicher und hievt mit kühnem Schwung ihre Taschen in die Bahn.

Hanne Walter



Im Kreidewerk Klementelwitz wird die Kreide zu Produkten von unterschiedlicher Feinheit aufbereitet. Rechts der Prospekt „Heilkreidebad Sassnitz“ aus dem Jahr 1938



## Sind Sie reif für die Insel Rügen?

**REISE-INFO:** Tourismuszentrale Rügen GmbH  
Ringstr. 113–115, 18528 Bergen auf Rügen  
Tel. (038 38) 80 77 80  
info@ruegen.de  
www.ruegen.de

**BUCHUNGSTIPPS:** Der Verein Rügener Heilcreide e. V. listet auf seiner Internetseite die Kontaktdaten aller Mitglieder auf, die in ihren Physiotherapien, Wellness-Centern oder Hotels mit Heilcreide arbeiten. Für den Frühling empfehlen sie Anwendungen als unterstützende Begleitung für Fastenkuren.  
www.heilcreide.de oder telefonsich unter (03 83 92) 311 14.

Das Hotel Hanseatic (Göhren) lädt zum Beispiel zu einer siebentägigen Fastenreise mit geführten Wanderungen, abendlicher Fastensuppe, täglichem Aquafitness und vielem mehr ein und verspricht „eine Welt der Entspannung und Harmonie“.

Das Cliff Hotel in Sellin schwört auf seine 80-minütige Anwendung „Das weiße Gold von Rügen“: „Lassen Sie Salzkristalle auf Ihrer Haut ‚tanzen‘. Das Meersalz-Peeling wirkt entschlackend und sorgt für eine samtweiche Haut. Danach schweben Sie auf der warmen Wasserliege umhüllt von Rügener Heilcreide. Anschließend entspannen Sie bei einer Rückenmassage mit Rügener Heilcreide-Emulsion.“ Dieses entspannende Vergnügen kostet 99 Euro. Es können natürlich auch mehrtägige Reisearrangements gebucht werden, die mit dem Wellness-Geheimnis der Insel Rügen – Rügener Heilcreide, Meersalz und Sanddorn – Körper und Seele verwöhnen.

Ab 33 Euro einschließlich Frühstück sind im IFA-Ferienpark Binz Übernachtungen buchbar, wo man sich auf direktem Wege den helfenden und heilenden Händen von Dieter Hoffmann und seiner Crew anvertrauen kann.