

**Gewinnung:** Der Lehm muss keimfrei sein (aus Schichten mehr als einen Meter tief). In das Gelände darf kein Grundwasser, Regenwasser, vor allem keine Abwässer aus menschlichen Siedlungen durchsickern können. Die Ausgrabungsstelle darf Tieren nicht zugänglich sein. Der Lehm soll keine „Humus“-Beimengungen (organische Zerfallsbestandteile), Gestein — oder Sandbeimischungen enthalten. Die Ausgrabung muss aufs reinlichste vorgenommen werden. Geschirre, die sonst zur Gartenarbeit (mit Tiermist berührt!) Verwendung finden, dürfen nicht benutzt werden. Die Behälter zur Aufbewahrung und Verpackung müssen aufs reinlichste gehandhabt werden!

Den so gewonnenen Lehm dürfen wir nur bei Menschen anwenden, die keinerlei Hautverletzungen, auch nicht die geringste Hautabschürfung, haben. Im Einzelfall muss der Rat des Hausarztes entscheiden. Im Zweifelsfall den Lehm entkeimen, indem die zur gewünschten Behandlung erforderliche Menge mit Trinkwasser zu einem mässig dicken Brei verrührt wird, den man bei 100 Grad Celsius 20 bis 30 Minuten kochen lässt. Vor der Anwendung nicht verunreinigen.

### **Wie nimmt man Lehmbäder?**

Man kann das Lehmbad im **Haus** und im **Freien**, in besonders dazu eingerichteten Lehmbädern nehmen.

**Zum haeuslichen Lehmbad** verwenden wir am besten eine Holzwanne. Diese wird nur hal bmit Wasser gefüllt, so dass das Wasser beim Sitzen in der Wanne nur bis zum Nabel reicht. Dann gibt man einen gewöhnlichen Haushaltseimer voll gut angerührten, nicht allzu dickflüssigen Lehmbrei dazu, der langsam ins Bad eingerührt werden soll. Die Badetemperatur soll zur Benutzung 37 — 38 Grad Celsius betragen, die Dauer nicht 15 Minuten übersteigen. Da sich der Lehm nicht auflöst, sondern in allerfeinsten Teilchen verschlämmt, sinkt er im Wasser zu Boden (in der Natur sehen wir, dass darüberstehendes Wasser immer klar ist!) Deshalb muss das Bad zur gleichmässigen Verteilung immer etwas in Bewegung gehalten werden!

Bei der Anwendung des Lehmades in der Haushaltung ist zur beachten, dass es leicht zur Verschlämmung der Ausgussrohre kommt, wenn nicht eine Abfangvorrichtung eingebaut ist!