



GESICHTSMASKE: Nach dem Auftragen muss die feine Moorpaste 15-20 Min. einwirken, dann wird sie mit lauwarmem Wasser abgenommen. Die Maske regt Durchblutung und Stoffwechsel an, lindert Akne und Entzündungen, wirkt regenerierend, beruhigend sowie straffend und stärkt die Widerstandskraft der Haut.

Anwendungen mit Moor haben eine lange Tradition. Der Mediziner Dr. Robert Bachmann erklärt uns, weshalb das „Schwarze Gold“ so vielseitig auf die Gesundheit wirkt.

FOTOS: VOLKER DAUTZENBERG
STYLING: MONIKA NODERER. TEXT UND
PRODUKTION: ANGELIKA KRAUSE

Packungen,
Pasten
& Bäder

DIE HEILKRAFT DES *Moores*







1 MOORTRETEN Durch das Treten in einem Moorloch oder in einem mit Moor gut gefüllten Bottich werden die Funktionen und die Beweglichkeit der Fußgelenke trainiert. Hilft nach Operationen, bei Arthrose und Rheuma.

2 DAS MOOR Die organischen Substanzen aus dem Moor können bei zahlreichen Anwendungen ihre heilsamen Wirkungen entfalten.

3 MOORFINGERKNETEN Diese Anwendung mit warmem oder kaltem Moorbrei verbessert bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen die Durchblutung, fördert die Beweglichkeit, entspannt die Muskulatur, lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen.

Genüsslich lässt Johanna den schwarzen Matsch zwischen ihren Zehen durchquellen, bevor sie sich vom Rand in die Mitte des wadentiefen Moorlochs vorwagt. Jeder ihrer

Schritte wird von einem lauten Schmatzen begleitet, sobald sie im Storchengang den Fuß aus dem breiigen Morast herauszieht – und dieses Ansaugeräusch scheint das Vergnügen noch verstärken. „Das ist ein hervorragendes Training für Gelenke und Muskulatur. Denn der Körper muss die Unebenheiten des Bodens ausbalancieren und die Bewegungen gegen den Widerstand der zähflüssigen Materie ausführen. Darüber hinaus kommen dabei wie bei allen anderen Mooranwendungen die ganz besonderen Inhaltsstoffe und Wirkungsmechanismen zur Geltung, die das so genannte Schwarze Gold in sich birgt“, erklärt Johannas Vater, der Mediziner Dr. Robert Bachmann, der sich in Bad Gögging auf Naturheilverfahren spezialisiert hat.

Die Heilquellen dieses niederbayerischen Kurortes schätzte schon der römische Kaiser Trajan (53-117): Er ließ hier für seine Legionssoldaten

eine Therme bauen, deren Überreste 1960 entdeckt wurden. Es wird vermutet, dass die Römer, die damals bereits die wohltuende Wirkung von Schlick und Schlamm auf die Gesundheit kannten, dort auch die „Bodenschätze“ der angrenzenden Moorlandschaften zu Heilzwecken nutzten.

ORGANISCHE SUBSTANZEN

Vom überwiegend mineralischen Schlick unterscheidet sich Moor grundsätzlich dadurch, dass es sich fast hundertprozentig aus organischen Substanzen zusammensetzt. „Moore bestehen zu über 80 Prozent aus Wasser. Wenn die darin lebenden Pflanzen absterben, verfaulen sie aufgrund des Sauerstoffmangels nicht, sondern lagern sich als Torf ab. In diesem Prozess, der als Humifizierung bezeichnet wird, bleiben die Wirkstoffe der Kräuter, Gräser, Blumen und Stauden – ätherische Öle, Enzyme, Gerbstoffe, Vitamine, Flavonoide, pflanzliche Östrogene und viele andere Bestandteile – weitgehend erhalten. Das macht das Moor als Heilmittel so wertvoll“, erläutert der Experte.

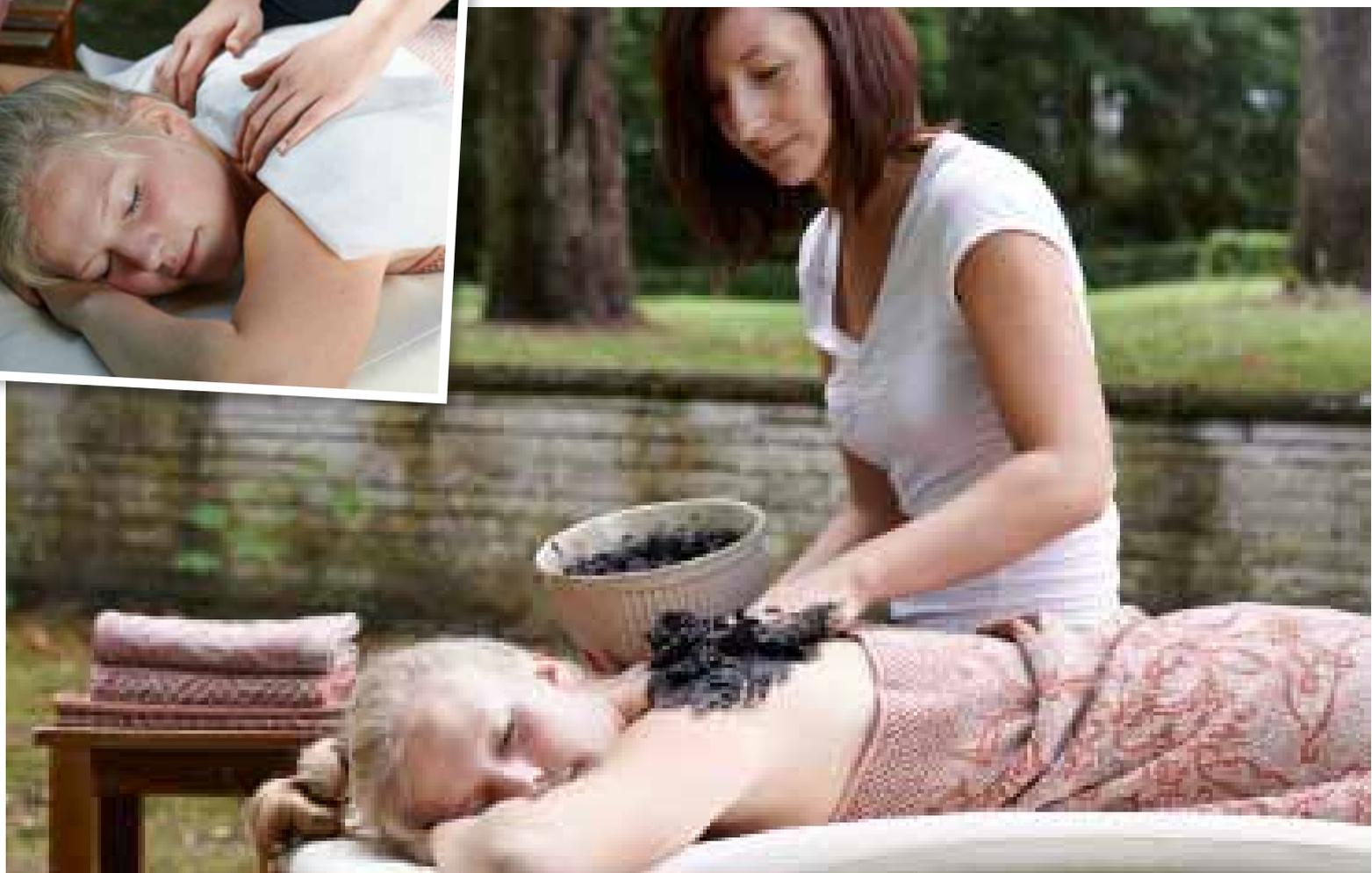
Die Erforschung dieser so genannten Huminstoffe ist noch lange nicht abgeschlossen.



Benutzer Moorbrei wird in Bad Gögging wieder in den Naturkreislauf eingebracht



KNIEWICKEL Bei nicht entzündlichen Sportverletzungen, Zerrungen und Prellungen entspannt ein Moorwickel die Muskulatur, fördert die Durchblutung und regt den Organismus zur Selbsthilfe an. Die Paste wird aufgetragen und mit einem feucht-warmen Handtuch umwickelt. Falls vorhanden mit einer großen Folie abdecken und zur besseren Wärmeentwicklung nochmals ein Handtuch darüber decken. 20-30 Min. liegen lassen, danach die betroffene Stelle reinigen.



MOORPACKUNG Pia, Therapeutin in der Bad Gögginger Kurklinik, „Kaiser Trajan“, verabreicht Johanna eine warme Moorpackung für den Schulterbereich, die etwa 20 Minuten einwirken muss. Diese fördert die Durchblutung von Haut und Gewebe, lockert Muskelverspannungen, lindert Schmerzen und dient auch der Vorbereitung auf eine Massage. Häufig wird der Moorbrei auch als Ganzkörperpackung angewandt. Kaltes Moor wirkt ebenfalls schmerzstillend, darüber hinaus stoffwechseldämmend und wird zur Bekämpfung von lokalen Entzündungsherden eingesetzt.

Nachweislich besitzen sie jedoch abakterielle, virenhemmende, antientzündliche und immunstimulierende Eigenschaften. Bei den Anwendungen werden diese Bestandteile des Moores von der Haut aufgenommen, gelangen über die Blutbahnen in den Organismus und wirken direkt auf körpereigene Vorgänge ein. So stärken sie beispielsweise den Säureschutzmantel von Haut und Schleimhäuten, so dass Krankheitserreger besser abgewehrt werden können. Eine Besonderheit ist ihre Fähigkeit, eingelagerte Gift- und Schadstoffe zu binden und abzutransportieren.

Lange ging man davon aus, dass die großen Erfolge von regelmäßigen Behandlungen mit Moor allein auf seine speziellen thermischen Eigenschaften zurückzuführen sind: Der Naturstoff ist ein hervorragender Wärmespeicher. Bevor er in Bädern, Packungen, Umschlägen und Kompressen zum Einsatz kommt, wird er nach dem

Stechen maschinell von größeren Pflanzenteilen und Fremdkörpern befreit und möglichst frisch mit gut temperiertem Wasser angereichert. Da Moor ein langsamer Wärmeleiter ist, werden Anwendungen von 42 bis 45 Grad nicht als zu heiß empfunden werden. Dadurch kann dem Körper mehr Wärme zugeführt werden als beispielsweise durch ein Bad im heißen Wasser. Das wiederum regt das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel von Haut und Gewebe, aber auch der tiefer gelegenen Organe an. Gleichzeitig verbessert sich die Sauerstoffversorgung der Zellen.

ANGENEHME ENTSPANNUNG

Die damit einhergehende Beruhigung des vegetativen Nervensystems sorgt für Stressabbau sowie eine angenehme Entspannung und trägt zum seelischen Wohlbefinden bei. Und nicht zuletzt werden durch die Wärmezufuhr die Schmerzre-



Dr. Robert Bachmann, Arzt für Naturheilverfahren in der Bad Gögginger Kurklinik „Kaiser Trajan“, erklärt Redakteurin Angelika Krause, wie wertvoll die heilsamen Wirkstoffe aus dem Moor für die ganzheitliche Behandlung vieler Erkrankungen sind.

zeptoren desensibilisiert, das heißt, das Schmerzempfinden nimmt ab – was gerade bei chronischen Beschwerden wichtig ist. Auch die Dehnbarkeit von Sehnen, Bändern und Muskeln steigt, wenn sich die Körpertemperatur erhöht.

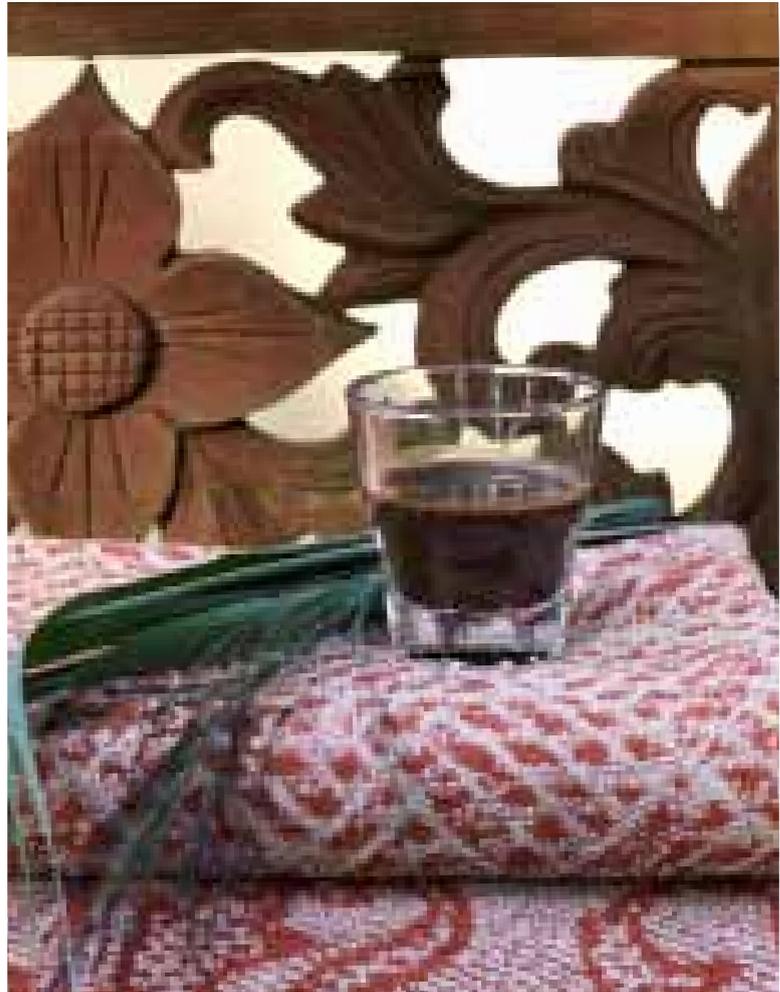
Kalt kann man den braun-schwarzen Brei ebenfalls anwenden – hauptsächlich als Packung oder Auflage. Schwellungen, lokale Entzündungen, Blutergüsse und Ödem lassen sich damit genauso lindern wie Akne und andere Hautprobleme.

Die Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats ist einer der wichtigsten Anwendungsbereiche der Moorthherapie. Die Heilanzeigen reichen von Muskelverspannungen, Rückenproblemen und Gelenkschmerzen bis hin zu Sportverletzungen, rheumatischen Beschwerden, Ischias und Arthrose. „Dabei stehen Schmerzlinderung, die Anregung von Regenerationsprozessen, die Lockerung von Verspan-

nungen und die Förderung der Beweglichkeit im Vordergrund. In Verbindung mit weiteren therapeutischen Maßnahmen kann durch die gezielt eingesetzte Moorkur häufig eine Operation vermieden oder die Medikamenteneinnahme reduziert werden“, ergänzt der Mediziner.

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Der zweite große Anwendungsbereich ist die Frauenheilkunde. Zu Zeiten der königlichen Monarchie fuhren die Damen der höheren Gesellschaft in die böhmischen Bäder Franzensbad, Marienbad und Karlsbad, um sich mit Moor behandeln zu lassen. Auch später, als es noch keine Hormontherapien und Methoden der künstlichen Befruchtung gab, wurden Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch oftmals Moorkuren verordnet. Dr. Bachmann: „Infolge der Tiefenerwärmung im Moorbad werden auch Eileiter,



MOORTRUNK Besonders fein gemahlen gibt es Moor – unverdünnt oder mit etwas Wasser vermischt – zum Trinken. Seine Inhaltsstoffe stärken die Abwehrkräfte sowie das vegetative Nervensystem und helfen bei Magen-Darm-Problemen. Die innere Entgiftung einer Trinkkur sorgt darüber hinaus für eine reine Haut.



MOORBAD Diese 20-minütige Anwendung stimuliert den gesamten Organismus und wird bei Frauenleiden, Hautproblemen und schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt. Durch den Auftrieb entsteht ein Zustand der Schwerelosigkeit, der Muskeln, Sehnen und Gelenke entlastet.

REGENERIEREN Ein Moorbad bedeutet für den Körper eine große Anstrengung. Deshalb sollte man anschließend 30 Min. ruhen, damit sich der Organismus regenerieren kann.



Ursprüngliche Moorlandschaften wirken immer ein bisschen geheimnisvoll

Eierstöcke und Gebärmutter besser durchblutet. Studien haben inzwischen bestätigt, dass bei jeder zweiten Kinderwunsch-Patientin der Eisprung wieder in Gang kommt. Andere Untersuchungen haben darüber hinaus nachgewiesen, dass die Huminstoffe im Moor auch hormonregulierende Effekte haben.“ Diese können ebenso bei Zyklusstörungen oder Wechseljahresbeschwerden ihre Wirkung entfalten.

Da Mooranwendungen den Stoffwechsel anregen, Bakterien abwehren, Entzündungen hemmen und Schlacken abtransportieren, unterstützen sie auch die Körperhülle – und werden sowohl bei der Behandlung von Pickeln, Pusteln, Juckreiz, Verletzungen und andere Hauterkrankungen eingesetzt wie bei der täglichen Pflege. Die Huminstoffe stärken die Abwehrfunktionen der Haut, schützen sie vor Umwelteinflüssen und machen sie gleichzeitig schön glatt und weich. Eine angenehme Begleiterscheinung von Ganzkörperpackungen und Bädern: Durch die erhöhte Durchblutung des Gewebes wird vermehrt auch Wasser abtransportiert – und das verbessert das Erscheinungsbild der Haut bei Cellulitis.

MOOR FÜR ZUHAUSE

In den Genuss des dickbreiigen, frischen Moores kommt man nur in Kurhäusern und entsprechenden therapeutischen Einrichtungen. Aber eine Reihe von Anwendungen können auch gut in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden. Die größte Auswahl gibt es im kosmetischen Bereich für die Gesichts- und Körperpflege. Daneben stehen zur Linderung von Sportverletzungen, Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen sowie zur Regenerierung eine Vielzahl an Produkten zur Verfügung.

KONTAKT

Dr. med. Robert Michael Bachmann
Kurklinik „Kaiser Trajan“
Römerstraße 8
93333 Bad Gögging
Tel. 01 71/622 51 16
Mail: kontakt@drbachmann.de
Internet: www.drmedbachmann.de

BESTELLSSETS


**LANDAPOTHEKE-SET
„BAD UND MEHR“**

1000 g Moor-Sole-Packung,
500 ml Moor-Sole-Bad, 200 ml Moor-
Pflegebalsam, 100 g Moorseife
Der Preis: 46 Euro
(inkl. Versand innerhalb Deutschlands)


**LANDAPOTHEKE-SET
„FUSSPFLEGE“**

200 ml Moor-Fußbad, 100 ml Moor-
Fußbalsam, 100 g Moorseife
Der Preis: 31 Euro
(inkl. Versand innerhalb Deutschlands)


**LANDAPOTHEKE-SET
„KÖRPERPFLEGE“**

500 ml Moor-Sole-Bad, 200 ml Moor-
Pflegebalsam, 100 g Moorseife
Der Preis: 35 Euro
(inkl. Versand innerhalb Deutschlands)

Zu bestellen unter www.landidee.info oder unter mw-wellness, Michael Weiler, Tegernseer Straße 41, 83666 Waakirchen,
Tel.: 0 80 21/5 04 51 15, Fax: 0 80 21/5 04 51 16, Mail: info@mw-wellness.de, Internet: mw-wellness.de

Wir danken dem Kurhotel „Kaiser Trajan“ (www.kaiser-trajan.de, Tel. 0 94 45/96 60) und den „Römerbad-Kliniken“ (www.roemerbad-klinik.de) für die Unterstützung bei der Fotoproduktion sowie der F. Leitner KG (www.leitnerleinen.com, Tel. 00 43/72 88/70 17-0) für die Ausstattung mit Hand- und Badetüchern.