



Dr. med.
 Monika Baumann
 Fachärztin für
 Physikalische Medizin
 und Rehabilitation
 in München,
 Tel. 089/52 01 13 97
 DrBaumann@gmx.de



Die heilende Wirkung des Moores

Heute so wirkungsvoll wie damals: Bereits in der Antike war die bei verschiedenen Krankheiten wirksame Heilkraft des Moores bekannt.

Schon Paracelsus kannte die Heilwirkung von Moor. Heutzutage wird es als Heilmittel z.B. bei der Behandlung von Rheuma, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen angewendet. Sein wichtigster physikalischer Wirkmechanismus ist die Wärme: Moor ist ein sehr guter Wärmespeicher, der die Wärme deutlich langsamer an den Körper abgibt als etwa Wasser. Dabei sind dickbreiige Moorbäder, wie sie in Moorheilbädern eingesetzt werden, wirksamer als wässrige Moorbäder, die man zuhause in der Badewanne nehmen kann.

Doch nicht nur die Wärme ist es, die das Moor so besonders macht. In den Pflanzenresten befinden sich auch Vorstufen von Hormonen wie z.B. Steroide, aus denen auch Cortison besteht, und sogenannte Huminsäuren, die entzündungsfördernde Interleukine im Gelenk verringern können. Die Inhaltsstoffe wirken außerdem hautstrafend, antibakteriell und helfen, wie eine wissenschaftliche Studie über die ther-

mophysikalische und biochemische Wirkung des dickflüssigen Bergkiefern-Hochmoors auf kinderlose Paare zeigt, auch bei Unfruchtbarkeit. Bei einer Moorpackung wird der Körper mit

Moorerde bestrichen und eingepackt. Es entsteht bis zu siebenmal so viel Wärme wie bei einem Wasserbad und die Stoffwechselproduktion wird um zehn Prozent gesteigert. Warme Moorbäder und Moorpackungen helfen vor allem bei Arthrose. Bei Teil- oder Ganzmoorbädern sollte man allerdings beachten, dass die Herzleistung stark erhöht wird. Patienten mit Herzerkrankungen sollten vorher über die möglichen Risiken mit ihrem Hausarzt sprechen. Bei entzündlichen Gelenkschmerzen wird das Moor in kaltem Zustand auf die meist überwärmten und geschwollenen Gelenke gelegt. Hilfreich bei Rücken- und Gelenkschmerzen sind Moorkissen, die erwärmt auf die betroffene Stellen gelegt werden. Sie können ohne weiteres auch zu Hause angewendet werden. Man erhält sie in Apotheken oder bei einigen Herstellern direkt übers Internet.

Da Moor nicht synthetisch hergestellt werden kann, sollten wir sorgfältig mit dieser Ressource umgehen und uns doch, gerade bei Gelenkserkrankungen, an seine therapeutischen Möglichkeiten erinnern.

Der traditionelle Moorkurort



Bad Aibling ist Bayerns ältestes Moorheilbad. Berühmt wurde Aibling als zwei Landärzte und ein Apotheker vor mehr als 160 Jahren wissenschaftliche Forschungen anstellten, ob das rund um den Ort befindliche Torfmoor medizinisch nutzbar gemacht werden kann. Nach sieben Jahren war der Grundstein für einen Heilbadbetrieb gelegt. Die „Solen- und Schlamm-Bade-Anstalt“ war die Urzelle für vielfältige Heilbehandlungen und verhalf Aibling zum staatlich anerkannten Titel „Bad“. Bad Aibling ist zudem Bayerns jüngstes Thermalbad. Erkrankungen wie Arthritis, Rheuma oder Gicht, seit Jahrzehnten erfolgreich mit Moor behandelt, werden jetzt mit Heilwasseranwendungen unterstützend therapiert. Um das umfassende Angebot des Kurortes zu testen, empfehlen sich die Wellnessstage im 4-Sterne-Hotel mit zwei Übernachtungen, Halbpension, Massage, Moorpackung und Thermeneintritt für 149 Euro. Oder das sechstägige Präventionsangebot für 649 Euro, u.a. mit medizinischen Voruntersuchungen in den Fachkliniken und einem Nordic Walking-Kurs.

Info: AIB KUR GmbH, Bad Aibling, Tel. 08061/9080-0, www.bad-aibling.de