



## Multitalent Moor – „Quintessenz des Lebens“

### Die Besinnung zu altem Wissen der Natur und ihren Heilkräften

**Die Balneotherapie ist einer der ältesten Formen einer medizinischen Maßnahme, die sich allein auf Naturschätze stützt und entspricht damit heute mehr denn je der Lebenseinstellung vieler Menschen. Das Moor gehört zu den Peloiden, einer Gruppe von Naturstoffen, denen gemeinsam ist, dass sie im schlammförmigen Zustand therapeutisch für Bäder und Packungen genutzt werden. Wichtigstes Peloid, das überwiegend aus organischen Substanzen besteht, ist ohne Zweifel der Badetorf, der im Allgemeinen nach seiner Lagerstätte als Moor bezeichnet wird.**

Die Wirkungen von „Heilmoor“ sind seit vielen Jahrhunderten bekannt. Die wahrscheinlich ersten Aufzeichnungen der Anwendung rühren von Galen und Plinius, große Mediziner der ägyptischen Zeit, die die Anwendung von Moorschichten aus dem Nil als ein wichtiges Heilmittel darstellten. Vor nahezu 3000 Jahren haben die Römer und Kelten ihre Wunden mit Moor behandelt. Im 16. Jahrhundert beschrieb der berühmte Arzt und Alchemist Paracelsus Moor als die „Quintessenz des Lebens“ – er glaubte, es sei das ultimative Heilmittel oder Lebenselixier.

#### Wie das Bergkiefern-Hochmoor der Ammergauer Alpen entstand

Durch das Abschmelzen der Gletscher über Europa vor 8.000 bis 12.000 Jahren, entstanden kleine Seen, die größtenteils keine Zu- und Abflüsse hatten. Pflanzen, z. B. Seggen, Schilf, Weide und Erle drangen in

dieses Biotop vor. Fieberklee und Schlamm-schachtelhalm boten weiteren Pflanzen Entfaltungsmöglichkeiten. Die Pflanzen starben wieder ab, vertorften, tauchten im Wasser unter und wurden konserviert. Dieser Prozess verläuft sehr langsam: Die so entstandene Schicht wächst pro Jahr nur um etwa einen Millimeter.

Über Jahrtausende wechselten sich Niederschläge und Trockenphasen ab und Torfmoose und später auch Bergkiefern siedelten sich an. Es entstand ein sogenanntes Übergangsmoor. Durch den fortwährenden Prozess des neuen Erblühens, Absterbens und Vermoderns wölbte sich der Torfkörper in der Mitte der Moore in die Höhe. So wurde aus dem Übergangsmoor ein ausschließlich von Niederschlägen gespeistes Hochmoor. Bakterien verwandelten unter Luft- und Wasserabschluss die vielfältigen Pflanzenarten unter Mitwirkung von weiteren Mikrolebewesen zu Bergkiefern-Hochmoor mit dessen spezifischen chemischen, physikalischen und biologischen Eigenschaften. Das Moor besteht zum Großteil aus Wasser. Den Rest bilden Pflanzen, Kräuter und – in den Ammergauer Alpen – die Bergkiefer. Diese Pflanzenreste können in dem sauerstoffarmen, stehenden Wasser nicht verfaulen, sondern sie vertorfen bzw. humifizieren – der Schlüssel zur Wirksamkeit des Naturheilmittels Bergkiefern-Hochmoor (Die beiden Kurorte verwenden die Schreibweise „BergkiefernHochmoor“).

Das Kuren und die Moorthherapie haben in Bad Kohlgrub eine tiefverwurzelte Tradition. Es begann 1871 mit einer „Curanstalt“, die

der königliche Advokat Dr. Simon Spengel im Ortsteil Gagers in Bad Kohlgrub eröffnete. Der Kurbetrieb begann mit Stahlbädern. Das Wasser kam aus den Bad Kohlgruber Stahlquellen. Die Moorthherapie wurde bereits 1872 begründet.

#### In Natur baden!

In Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien wird das Bergkiefernhochmoor noch traditionell kuschelig, dickbreiig in der Holzwanne verabreicht. Das Moorbad kann bis max. 42 Grad erhitzt werden, wird aber nicht wärmer als ein 37-Grad-Wasserbad empfunden. Das Bergkiefernhochmoor hat eine so hohe Dichte, dass man wie schwerelos sanft aufschwebt. Deshalb wird das Moor von den Bad Kohlgrubern auch „Schwarze Daune“ genannt. Der Körper wird von wohliger Wärme umhüllt, Entspannung kehrt ein, die Gelenke werden um bis zu 90 % entlastet. Gleichzeitig erhöht sich die Körpertemperatur um bis zu 1,5 °C, denn dem Körperkern wird die siebenfache Wärmemenge eines vergleichbaren Wasserbades zugeführt. Die Kerntemperatur im Körper wird um mehr als 1 Grad erhöht.

Dieser Effekt ist mit einem „Heilfiebert“ vergleichbar und setzt eine Reihe von Stoffwechselaktivierungen in Gang, die als „Regenerationsanschub“ oder auch „Umstimmungseffekt“ im Sinne einer Reiztherapie gewertet werden können. Schwach durchblutete Körperregionen wie die Gelenke werden mit frischem Blut versorgt.

„Der für therapeutische Zwecke angewandte Torf der Ammergauer Alpen gilt derzeit als einer der wissenschaftlich am besten untersuchten Moorarten weltweit“, so urteilten Dr. med. A. Beer, Balneologisches Institut Bad Aachen e.V. und Prof. Dr. med. habil. J. Lukanov, Universität Plovdiv, Bulgarien, im Januar 2005.

## Indikationen/Heilanzeigen

Bei der Moortherapie wird das Moor als Wärmetherapeutikum eingesetzt. In der Regel wird es bei einer insgesamt dreiwöchigen Therapie drei Mal pro Woche angewandt. Zwar sind Mooranwendungen auch bei kürzerer Aufenthaltsdauer anregend, aber erwiesenermaßen wird eine nachhaltige Wirkung erst ab der dreiwöchigen Kur festgestellt.

Das Moor wird zur Linderung zahlreicher Beschwerden – überwiegend im Gelenk- und Stützapparat – eingesetzt und sowie auch zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Eine Übersicht der vielfältigen Indikationen gibt ►Tabelle 1.

In der Orthopädie und Rheumatologie dient es etwa zur Schmerzlinderung, Hemmung von Entzündungen, Muskelentkrampfung, Durchblutungsverbesserung, Verbesserung der Dehnbarkeit von kollagenem Bindegewebe und zur Stimulation der Phagozytose. Subakute und chronisch entzündliche Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises können dadurch ebenso behandelt werden, wie auch Chronische Polyarthritis, Morbus Bechterew, entzündliche und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Rheumatismus, Kollagenosen oder Osteoporose. Das Bergkiefernmoor beeinflusst auch den Hormonhaushalt und ist daher bei Kinderwunsch, im Klimakterium oder als Anti-Aging-Mittel erfolgreich. In Bad Kohlgrub gibt es übrigens eine Anlage, in der für jedes „Moorbaby“ ein Lebensbäumchen gepflanzt wird!

Die Moortherapie kann den Körper bis zu 12 Monate nach der Kur beeinflussen – vor allem in der Schmerztherapie des Gelenk- und Stützapparates und beim Hormonhaushalt.

## Wirkprinzipien des Moorbades

Die Temperaturübertragung ist im Moorbad schwächer als im Wasserbad, daher



Je dickbreijiger das Moor aufgetragen wird, umso besser ist seine Wirkung.

© Moorsymphonie Bad Kohlgrub

wird es auch höher erwärmt. Dafür ist im Moorbad der hydrostatische Druck höher als im Wasser, was die Entspannung begünstigt. Zusätzlich sinkt der Muskeltonus, da der Halteapparat in der „Schwereelosigkeit“ des Moors weniger Arbeit verrichten muss.

Der erhöhte hydrostatische Druck auf den Körper zieht in Folge eine Hypervolämie, eine Steigerung von Herzzeitvolumen, Atmungswiderstand und Niederfunktion sowie eine erhöhte Diurese nach sich.

Weitere Vorteile des Moorbades im Vergleich zum Wasserbad sind die Erhöhung der Körperkerntemperatur, die Alarmreaktion des Adaptationssystems, die Ausschüttung von ACTH, die Steigerung der Kortisolausschüttung (Nebennierenrinde) sowie die Ausschüttung von intraovarieller Desmolase und Aromatase und damit eine Normalisierung der Follikelreifung. Die Östrogenbiosynthese in steroidproduzierenden Geweben (Leber, Fett- und Brustgewebe, Haarwurzeln, Gehirnbereiche) steigt an.

## Zusammenfassung

Das Bad Kohlgruber Hochmoor ist nicht wie andere Moore. Der alpine Standort mit seiner Vegetation an vertorften Bergkiefern und Pflanzenstoffen bestimmt seine einzigartige, chemische Zusammensetzung. Diese Mischung ist letztlich das „Geheimrezept“ des hochwirksamen Naturproduktes für seine thermisch-physikalischen Heilwirkungen und biochemische Wirkung zur Regulation des Hormonhaushaltes. Seit 150 Jahren wird das örtliche Medium nachhaltig genutzt und als Leihgabe der Natur immer wieder der Renaturierung zugeführt.

Moorsymphonie Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien,  
Das Johannesbad Medical Spa & Vitalrefugium

**Keywords:** Moortherapie, Balneotherapie

## Die Moortherapie in Stichpunkten

### Indikationen:

#### Bewegungsapparat

- Subakute und chronische Entzündungen
- Degenerative Erkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Gicht
- Arthrosen

#### Hormonelle Störungen

- Unerfüllter Kinderwunsch (= Follikelreifung)
- Östrogenmangelsyndrom
- Osteoporose mit der Folge eines erhöhten Herzinfarktrisikos, weil Östrogenschutz sinkt

#### Chronische, nicht-entzündliche Beschwerden

- Adnexitis
- Prostatitis
- Spastisches Kolon
- Dermatosen, Pruritus

#### Kontraindikationen:

- Akute entzündliche Prozesse der Haut
- Arterielle Durchblutungsstörungen (Stadium III – IV)
- Dekompensierte Organerkrankungen, v. a. des Herz-Kreislauf-Systems
- Akute Infektionskrankheiten
- Proliferationen von Karzinomen, Myomen
- Schwere systemische Erkrankungen, z. B. TBC, AIDS, Lupus erythematodes

#### Vorgehen:

- iterativ = jeden 2. Tag/seriell = 12 x innerhalb 4 Wochen/repetitiv = immer gleiche Bedingungen
- Am Folgetag kein Moor => Reaktionstag

Wichtig: Konsistenz, Temperatur, Badehöhe, Einbettung in phys. Therapie: Massage/Bewegung/Entspannung/Balneologie  
Unspezifische Faktoren des Kurortes: Heilklima/Höhe/Kultur/Freizeit/Natur/Ruhe

