



BAD SCHWALBACH

Ein natürlicher
Weg zur Heilung

Moor

*Hier im Herzen der Natur ...
... findet der Mensch,
was er für seine Heilung braucht*



Inhaltsverzeichnis

Grußworte	5
Traditionsreich: die Moorthherapie damals und heute	6-7
Entwicklung der Mooranwendung	8-9
Uralte Heilmittel in neuen Wohlfühl-Räumen	10-11
Peloide	12-13
Bad Schwalbacher Naturmoor und seine Heilwirkung wissenschaftlich zertifiziert	14-15
Dr. med. Brigitte Reichert über Moorbäder	16
Indikationen	17
Was Moorbäder bewirken stärken und unterstützen Schmerzen lindern und entgiften Rückenschmerzen Rheuma Hormonbehandlung vaginale Anwendung	18-23
Die angebotenen Anwendungen	24-25
Moorbad – Anleitung zum Genießen	26-27
Wussten Sie schon ...	28-29
Moor im Trend	32-33
Der Badearzt	34-35
Der Arbeitskreis	36-37
Impressum	40



Vorwort



Liebe Moorbadgäste,

schon vor mehr als 130 Jahren wurden im damals europaweit gerühmten Kurort Langenschwalbach, dem heutigen Bad Schwalbach, Moorbäder zur Heilung und Linderung verschiedener Beschwerden angewandt und ergänzen seither das Gesundheitsangebot unseres Ortes mit seinen herausragenden, eisen-

und kohlenstoffhaltigen Heilquellen.

Herzlich danke ich dem Arbeitskreis Gesundheit dafür, dass er diese Broschüre über unser schwarzes Gold der Gesundheit erstellt hat. Vielleicht entdecken Sie, verehrte Leser, dass Sie das heilsame Moor auch für Ihr Wohlbefinden nutzen können. Sie wissen ja, in Bad Schwalbach ist es leicht, seiner Gesundheit einen guten Dienst zu erweisen.

A handwritten signature in brown ink that reads "Martin Hußmann". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Martin Hußmann

Bürgermeister

der Stadt Bad Schwalbach

Verehrte Leserinnen und Leser,

in der vom Arbeitskreis „Gesundheit“ erstellten Broschüre „Lebensquell Bad Schwalbach“, wurden bereits Vorteile unserer Stadt, wie Heilklima, ärztliche Kompetenz und Freizeitmöglichkeiten eingehend erläutert. Diesen Werten galt es eine weiter hier vorhandene Ressource hinzuzufügen.

Bad Schwalbach ist eines der wenigen Moorbäder in Deutschland, das über eigenes Moor verfügt, – also lag auf der Hand, diesen wertvollen Schatz mit seinen gesundheitlichen Vorteilen näher zu beleuchten. Es wurde versucht, die derzeit bekannten Aspekte unter Begutachtung von Bad Schwalbacher Ärzten darzustellen. Unbestritten sind therapeutische Erfolge bei einer Vielzahl von Anwendungen sowie in der Prävention. Bei einer ernsthaften Erkrankung sollten Indikationen jedoch immer in Absprache mit dem behandelten Arzt erfolgen. Für die gute Zusammenarbeit in unserem Arbeitskreis und die Unterstützung der Ärzte möchte ich mich bedanken.

Dieter Walther

Sprecher des Arbeitskreises



Traditionsreich: die Moorthherapie...

*Entsteigest Du des Moores Grund,
so wirst du ganz und gar gesund!*“



So verhiess es die Rückseite eines Notgeldscheines aus dem Jahre 1920, den der Magistrat des Bades „Langenschwalbach“ in schwieriger finanzieller Situation nach dem Ersten Weltkrieg herausgab. Als Herz- und Frauenbad wird Bad Schwalbach darin beworben, werden „Moor-, Kohlensäure- und Stahlbäder“ als seine Kurmittel herausgestellt. Das wirksame Prinzip der im Volksmund als Stahlbäder bezeichneten Bäder ist die Kohlensäure. Die Bezeichnung „Stahl“ wurde durch den metallischen Geschmack des Wassers nahegelegt. Allerdings sind die Eisenverbindungen lediglich als Träger der Kohlensäure von maßgebender Bedeutung.

Die Moorthherapie mit Moorbädern und Moorpäckungen machte den Kurort Bad Schwalbach seit Ende des 19. Jahrhunderts zusätzlich berühmt. Sie spielt von jeher in der Frauenheilkunde, der Rheumatologie und Orthopädie eine entsprechende Rolle

Damals und heute



Blick in eine Badekabine 1910

Das französische Kaiserpaar und die russische Zarenfamilie verbrachten den Sommer 1864 zur Kur in Bad Schwalbach. Auch Sisi, die Kaiserin Elisabeth von Österreich, kurte schon in der Taunus-Stadt. Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Moortherapie eingeführt. Und weil dieses neue Kurmittel großen Zuspruch fand, wurde 1905 mit damals modernster Aufbereitungs- und Badetechnik die Königliche Moorbadeanstalt gebaut.



Das Moorbadehaus bis 2012

Entwicklung der Mooranwendung in Bad Schwalbach

Durch Moor und Stahl erhältst Du Kinder ohne Zahl

Die Anwendung von Badetorfen (Moor genannt) zu gesundheitlichen Zwecken ist bereits aus dem Altertum bekannt. Aber erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts lassen sich Hinweise auf das Anwenden von Torf/Moor für medizinische Packungen und Bäder im deutschsprachigen Raum finden. Später begann man auch in dem damaligen „Langenschwalbach“ das in nächster Nähe liegende Moor zu verwenden. Um 1880 wurden die ersten Moorbäder im Badehaus am Lindenbrunnen angeboten, offensichtlich mit gutem Erfolg, denn später verlegte die preußische Bäderverwaltung die Anwendungen in das Stahlbadehaus und trotz Widerstands setzte sich der damalige Badeinspektor durch, und es wurde nach ministerieller Verfügung ein Moorbadehaus mit damals großem Prachtaufwand und modernster technischer Ausstattung gebaut und 1905 in Betrieb genommen. So gehörten die Mooranwendungen neben der Trink- und Badekur zu den ortstypischen Heilanwendungen.



Das Moorbadehaus wurde ausgebaut, 1927 umgebaut und modernisiert. Es brannte nach dem letzten Krieg ab, wurde sofort wieder aufgebaut und schließlich Anfang der sechziger Jahre durch Modernisierung und Automatisierung auf allerneuesten Stand gebracht. Dass gerade Bad Schwalbach diese Entwicklung nahm, lag an den ausgedehnten Moorlagern in seiner unmittelbaren Umgebung, die direkt zu ihrer Verwertung aufforderten. Es war auch dem Wirken der berühmten Badeärzte Dr. Adolf Genth (1813-1888), Dr. Gustav Adolf Böhm

(1842-1896) und Dr. Birnbaum zu verdanken, die diese Therapieform in den böhmischen Bädern kennen und schätzen gelernt hatten. So wurde das hohe Ansehen unseres Badeortes durch das erfolgreiche Wirken der Kurortmediziner begründet. Sie trugen mit Buchveröffentlichungen über die Heilerfolge der Bad Schwalbacher Kurmittel zum wirtschaftlichen Erfolg des Moor- und Mineralheilbades bei. Außerdem hatte man es schnell verstanden, Informationschriften und Bäderlisten zu veröffentlichen, um damit weitere Gäste zu gewinnen. Sehr früh schon wurden diese Publikationen zweisprachig präsentiert, um auch Gäste aus dem Ausland zu gewinnen.

*Werbeplakat des Badehauses am Lindenbrunnen von Friedrich Philippi um 1900.
Hinweis auf erste Moorbäder.*

Einweihung des Moorbadehauses 1905



Der damalige Eingang im Jugendstil

Großen Wert legte man seit jeher darauf, dass Badepersonal und Therapeuten entsprechend qualifiziert wurden, sowie durch Motivation des Personals eine gleichbleibend hohe Qualität, erstens der verarbeiteten Produkte und zweitens der abgegebenen Dienstleistungen erzielt wurde. Aus der Vergangenheit wissen wir, dass zum wirtschaftlichen Erfolg eines Badeortes eine entsprechende Infrastruktur von großer Bedeutung ist, d.h. dem Geschmack bzw. den finanziellen Möglichkeiten entsprechend adäquate Unterkünfte, gepflegte Anlagen, ein vielfältiges kulturelles Unterhaltungsprogramm für die Gäste und ein hochwertiges gastronomisches Angebot.

Eigene Moorkommen bringen auch heute noch wirtschaftliche Vorteile, denn dadurch erübrigt sich eine teure Anlieferung bzw. ein kostspieliger Abtransport auf eine Deponie. Günstig für Bad Schwalbach ist im Besonderen das Recyclen des abgedadeten Moores bzw. dessen Wiederverwendbarkeit nach einer Lagerdauer von zehn Jahren. Hierdurch lassen sich nicht nur enorme Kosten einsparen, sondern auch die natürlichen Ressourcen und die Umwelt schonen.

Leider hatten die beiden Weltkriege massive Einbrüche der Badeanwendungen in Bad Schwalbach zur Folge. Später erlebte das Kurwesen und damit auch das Moorbad einen neuen Aufschwung. Die streng medizinischen Therapien zahlten die Krankenkassen, und die Kurpatienten gaben sich in kleinen, gefliesten und grell erleuchteten Badekabinen die Klinke in die Hand. Die weitaus meisten Badegäste stiegen auf Rezept in die Moorwanne. So boomten Moorbäder und Moorpackungen in den 50er, 60er, 70er und 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts.

Uralte Heilmittel

... in neuen Wohlfühlräumen

Nach tiefen Einschnitten seit den 90er Jahren des vorigen Jahrhunderts hat die Kurstadt Bad Schwalbach sich in einem längeren Prozess neu auf ihre örtlichen Heilmittel focussiert, um sich mit der Jahrhunderte langen Erfahrung und Referenz neu am Markt der Heilbäder zu positionieren. Die Abgabe von Mooranwendungen in zahlreichen, sehr kleinen Badekabinen – das war schnell klar– entsprach nicht mehr den Erfordernissen und auch nicht den Erwartungen der Gäste.

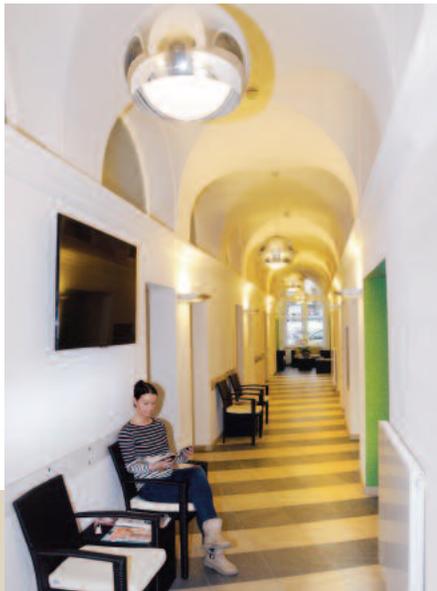
Eine Wellnesswelle – orientiert am privat zahlenden Gast – erfasste die Kurstädte. Wer für ein Moorbad in die eigene Tasche greifen muss, wird zu Recht Ansprüche stellen, denen eine Einrichtung im „50er-Jahre-Krankenhauscharme“ nicht länger gerecht werden konnte.

Bad Schwalbach wollte sich dieser Entwicklung nicht verschließen und versuchte zunächst, die alten Anlagen und Räumlichkeiten aufzuwerten. Dies war nur sehr begrenzt möglich, so dass die Stadt schließlich 2011/2012 am ursprünglichen Ort, dem Stahlbadehaus, ein neu gestaltetes und modern ausgestattetes Bade- und Therapiezentrum im Wohlfühlstil errichtete.



Seit Dezember 2012 das neue Moorbad in modernem Design

Eines hat sich indes nicht verändert, nämlich die seit Jahrhunderten bestätigte Wirksamkeit des Bad Schwalbacher Naturmoors. Damals wie heute wird es im Stadtwald nahe dem Kurpark frisch gestochen und mit Bad Schwalbacher Heilwasser zu breiiger Konsistenz aufbereitet, dabei erwärmt und so zur Anwendung bereitgestellt. Gesundheit aus der Natur nutzt somit auch den modernen Menschen, die sich wieder stärker für natürliche Heilmittel interessieren. Jedenfalls steht fest: Was seit Jahrhunderten den Menschen geholfen hat, steht auch heute mit heilsamer Wirkung zur Verfügung.



Hier genießen Sie Moorbeibäder in modernem ansprechenden Ambiente: Physiotherapie-Zentrum Reinhild Remmers im Stahbadehaus.

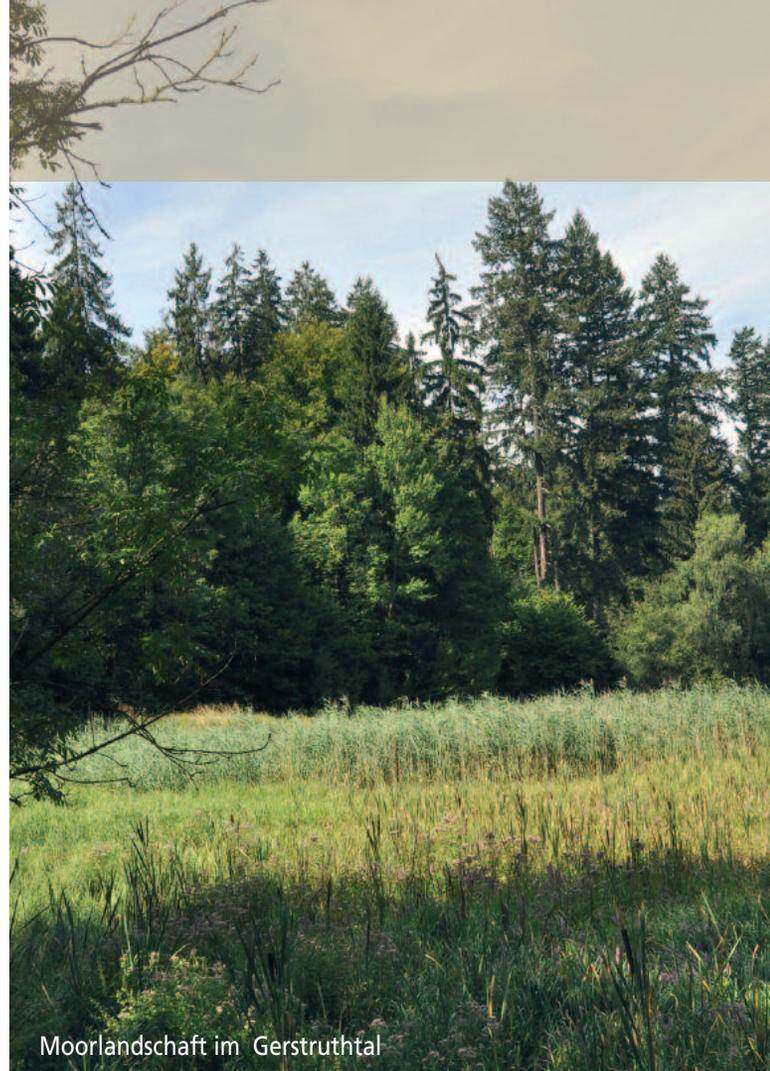
PELOIDE

Schlammartige Heilmittel wie Moor und Schlick, Heilschlamm, Fango und Heilerde werden in der Balneologie (Bäderkunde) PELOIDE genannt, die mit Wasser (Bad Schwalbacher Moor mit dem örtlichen Heilwasser!) zu einem mehr oder weniger dicken Brei vermischt und als Packungen oder Wickel auf die Haut aufgebracht oder zu Bädern genutzt werden.

Der Begriff stammt aus dem Griechischen, denn das griechische Wort „Pelos“ heißt Schlamm, oidos: ähnlich.

Peloide unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung danach, wie hoch der Anteil organischer und anorganischer Substanzen ist. Als Fango wird meist mineralischer Vulkanschamm bezeichnet, der aus Gesteinspulver und Mineralwasser oder Thermalwasser zu dem therapeutisch anwendbaren Schlamm angerührt werden kann. Fango besitzt also hauptsächlich anorganische Inhaltsstoffe, kann aber auch mit organischen Substanzen angereichert sein. Auch Schlick als salzhaltigen Meeresschlamm bilden sowohl organische als auch anorganische Stoffe. Moor hingegen besteht ganz überwiegend aus organischen Stoffen.

Eigentlich bezeichnet das Moor jedoch die Landschaft oder den Boden, der aus Torf besteht. In der Bodenkunde spricht man von einem Moor, wenn der Boden zu mindestens 30 Prozent aus organischer Substanz besteht und eine Schicht von wenigstens 30



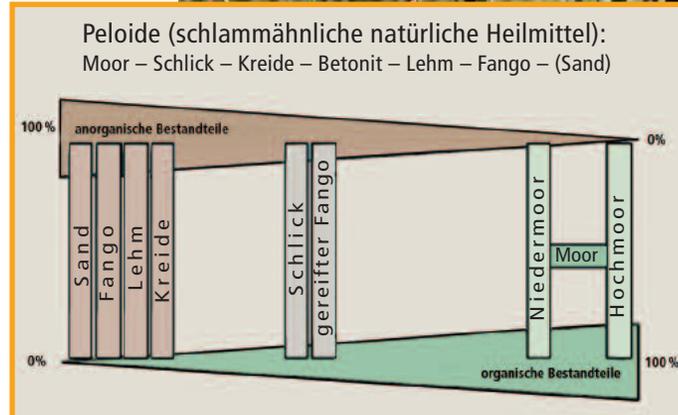
Moorlandschaft im Gerstruthal

Zentimetern Dicke bildet. Geografisch wird zwischen Niedermoor und Hochmoor unterschieden.

So badet man auch in Bad Schwalbach genau genommen nicht in Moor, sondern in Torf. Aber der Begriff Moorbad wird schon so lange Zeit verwendet, dass es keinen Grund gibt, dies zu ändern, auch wenn das Moorbad genauer betrachtet ein Torfbad ist.

Moore entstehen, wenn Wasserflächen verlanden. Im morastigen Gelände lagern sich abgestorbene Pflanzen verschiedener Arten zunächst am Grund ab und sind mit Wasser bzw. im weiteren Verlandungsprozess von wasserhaltigen Schichten bedeckt. Der Luftabschluss bedingt einen Sauerstoffmangel, wodurch sich die Pflanzenteile nicht vollständig zersetzen. In sehr langen Zeiträumen schichtet sich das unvollständig zersetzte Material übereinander, im Mittelwert 1mm pro Jahr. Durch das Verlanden des Gewässers entsteht so der Torf. Bei der Vertorfung entstehen Huminsäuren, die der Erde die schwarzbraune Farbe geben.

*Zusammensetzung verschiedener Pelloide
(Quelle: Die Moortherapie, Univ. Prof. Dr.
Dr. Dipl.-Phys. Jürgen Kleinschmidt,
Ludwig-Maximilians-Universität München,
Dr. med. Johannes Dietrich)*



Bad Schwalbacher Naturmoor und seine Heilwirkung



Das Moor reift im Gerstruthal des Taunus in elf Moorgruben langsam heran. Die Moorerde wird gestochen und mit Mineralwasser durchtränkt, was die Moorbearbeitung besonders heilwirkend macht. An der

östlichen Talseite kommt man an vielen Moorteichen vorbei, in denen das Moor aus dem Moorbadehaus zur Regeneration gelagert wird. Etwa zehn Jahre dauert dieser Prozess, dann kann die Moorerde erneut gestochen und wieder für Bäder und Packungen genutzt werden. Das Moor ist ein dauernd durchfeuchtetes Gelände, was aus unvollständig zersetzten Pflanzenresten (Torf) und einer durch Wassertümpel unterbrochenen Pflanzendecke besteht. Die Bezeichnung Moor ist ein geografischer Begriff und genau genommen ist Torf das Material, was dann im Badehaus verwendet wird, aber dennoch bleibt man bei der Bezeichnung MOOR.

In der Medizin hat das Naturmoor als natürliches Heilmittel des Bodens eine besondere Stellung. Die Heilwirkung

beruht auf der thermischen, der chemischen und der physikalischen Eigenschaft des Moores. Die schnelle Erwärmung des Körpers auf hohe Temperaturen bewirkt eine totale Entspannung der Muskulatur. Das Moor entgiftet den Körper über seine spezifischen Inhaltsstoffe (Huminsäuren) und führt zu einer Tiefenentspannung und Anregung der Hormonsekretion, Erholung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Durch den Druck des Moores auf die Haut wird eine stärkere Durchblutung von Gelenken und anderen Organen sowie eine Verbesserung der Funktion erreicht.

Die heilenden, lindernden oder verhütenden Eigenschaften des Naturmoors werden durch wissenschaftliche Gutachten eines



Balneologischen Institutes nachgewiesen und ihre chemischen sowie physikalischen Eigenschaften durch Analysen regelmäßig geprüft.



Bad Schwalbacher Moor durch wissenschaftliche Analyse zertifiziert

Wissenschaftler des Balneologischen Instituts in Bad Kissingen haben festgestellt, dass das Versetzen mit Mineralwasser die Wirksamkeit des Bad Schwalbacher Moores um 30 Prozent steigert. Für Moorbäder und Moorpackungen wird das Bad Schwalbacher Moor gewöhnlich durch Zusatz des örtlichen Heilwassers zubereitet.

Verwendet man anstelle des Heilwassers Leitungswasser, so eine weitere Feststellung des Balneologischen Instituts in Bad Kissingen, können auch Patienten u.a. mit Venenschwäche und hohem Blutdruck behandelt werden.

Als weiteres herausragendes Ergebnis wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass durch die Inhaltsstoffe des Moores im Gegensatz zu chemischen Medikamenten eine besser dosierte Wirkung bei der Behandlung erzielt werden kann.

Dr. med. Brigitte Reichert



Bei welchen Erkrankungen wird ein Moorbad angewendet?

Für alle Personen ab 18 Jahren bei Frauenleiden, Kinderwunsch, Rückenleiden. Gelenkarthrose, Rheuma, Unfall-Nachsorge, Eisenmangel, Erschöpfung, vor allem bei chronischen degenerativen Rückenleiden, Rheuma, Arthrose in mehreren Gelenken, sofern sie nicht an folgenden Erkrankungen zusätzlich leiden: Bluthochdruck, Kreislaufstörungen, Krebserkrankungen, akute Infektionskrankheiten, offene Verletzungen, Blutungen, akute Gelenkentzündungen.

Wann ist ein Moorbad für Gesunde sinnvoll?

Bei Erschöpfungszuständen, bei Kinderwunsch, zur Entgiftung, zum schnelleren Abbau der Schadstoffe nach großer Anstrengung, bei Muskelverkrampfungen, nach körperlicher Anstrengung (z.B. Sport), ähnlich wie Sauna einzusetzen. Bei der ersten Anwendung nicht länger als 10 Minuten Badezeit.

Wie wirkt das Moorbad?

Die schnelle Erwärmung des Körpers auf hohe Temperaturen bewirkt eine totale Entspannung der Muskulatur. Das Moor entgiftet den Körper über seine spezifischen Moorinhaltsstoffe

über Moorbäder

(Huminsäuren) und führt zu einer Tiefenentspannung und Anregung der Hormonsekretion, Erholung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Der Unterschied zum Wasser-Wannenbad liegt in der Peloid-Form des Moors, die einen höheren hydrostatischen Druck und länger andauernde Hitzeeinwirkung bewirkt.

Wie lange dauert ein Moorbad?

Zunächst nicht länger als 10 Minuten, später 20 Minuten. Nach dem Bad muss eine Nachruhe von mindestens 20 Minuten eingehalten werden. So wird das Nachschwitzen ermöglicht, das eine nachhaltige Entgiftung verursacht. Weiterhin kann der Kreislauf wieder in den Ruhestand versetzt werden. Nur so kann ein Moorbad seine volle Wirkung entfalten. Es sollten insgesamt für ein Moorbad ca. 60 Minuten veranschlagt werden.

Wie oft kann man ein Moorbad nehmen?

Im Rahmen einer Kur wird es zwei- bis dreimal wöchentlich gegeben, insgesamt bis zu zehn Anwendungen in Folge. Wenn man es als Ergänzung im Alltag anwenden möchte, kann man es vergleichbar wie Sauna ein- bis zweimal wöchentlich anwenden.

Indikationen

Ein Moorbad dient der Behandlung verschiedener Beschwerden und Krankheiten. Außerdem wirkt es wunderbar entspannend und pflegt die Haut. Von einem Moorbad ist allgemein die Rede, wenn es sich um ein Vollbad handelt. In Abhängigkeit vom Füllstand der Wanne spricht man auch von einem Halb- oder Dreiviertelbad. Ohne den Kreislauf zu belasten werden auch einzelne Körperteile mit Moorpackungen wirkungsvoll behandelt.



Moor kann bei folgenden Beschwerden helfen

- Frauenleiden und Kinderwunsch
- Rückenleiden, vor allem auch bei chronisch degenerativen Rückenleiden
- Gelenkarthrose, auch Arthrose in mehreren Gelenken
- Rheuma
- Unfallnachsorge
- Eisenmangel
- Erschöpfung

Gegenindikation:

Bei Bluthochdruck, Kreislaufstörungen oder Krebserkrankungen, akuten Infektionskrankheiten, offenen Verletzungen, Blutungen oder akuten Gelenkentzündungen sowie auch in der Schwangerschaft sollte man ein Moorbad nicht anwenden.



Moorbäder bewirken

- eine langsame Erwärmung des Körpers auf hohe Temperaturen
- eine verbesserte Blutzirkulation
- einen gesteigerten Stoffwechsel
- eine Linderung von Schmerzen
- eine Entspannung der Muskulatur
- krampflösende Effekte
- eine Entgiftung des Körpers
- eine Anregung der Hormonsekretion und Regulation des Hormonhaushaltes
- eine Entlastung der Gelenke
- eine tiefe psychische Entspannung
- allgemeine Erholung und verbesserte Leistungsfähigkeit
- allgemeines Wohlbefinden
- kosmetische Effekte durch eine schöne, gut durchblutete Haut und hormonelle Anregung sowie Entgiftung

Moorbäder stärken

- die Knochen-, Gelenks- und Gewebegesundheit
- die Rückengesundheit
- die Regenerierung nach Unfällen
- die Frauengesundheit
- die Männergesundheit

Moorbäder unterstützen

- Anti-Stress-Anwendungen
- verjüngende Anwendungen (Anti-Aging)
- kosmetische Anwendungen



Schmerzlindernd und entgiftend

Die langsame Erwärmung des Körpers im Moorbad auf hohe Temperaturen erzeugt eine gute Durchblutung. Wärme und Blutzirkulation lösen Verspannungen und lindern Schmerzen. Hinzukommt der Auftrieb im Moorbad. Man schwebt praktisch in der Wanne, wodurch die Gelenke entlastet werden. Die Überwärmung mobilisiert die Abwehrkräfte und steigert den Stoffwechsel, wodurch Stoffwechselschlacken über die Nieren sowie auch durch das Schwitzen während der Nachruhe ausgeschieden werden.



Moorkur, ein sanftes Instrument zur Hormonbehandlung

Bei unerfülltem Kinderwunsch

Aus über 100-jähriger Erfahrung sind gute Erfolge bei der Behandlung von unerfülltem Kinderwunsch bekannt. Die Wärme des Moorbads wirkt entspannend, fördert die Durchblutung von Eierstöcken, Eileitern und Gebärmutter und reguliert gestörte Hormonzyklen. Hinzukommt die hormonelle Wirkung der Inhaltsstoffe. Inzwischen ist die Wirksamkeit auch wissenschaftlich belegt, so durch eine Untersuchung der Ludwig-Maximilian-Universität München.

Wer sich bei unerfülltem Kinderwunsch für eine Moorkur entscheidet, kann überhaupt nichts falsch machen. Denn im Gegensatz zu Hormontherapien und künstlicher Befruchtung hat das Moorbad keine unerwünschten Nebenwirkungen. Hier

kann im Sinne von Urgroßmutter Rat „Probieren über Studieren“ gehen.



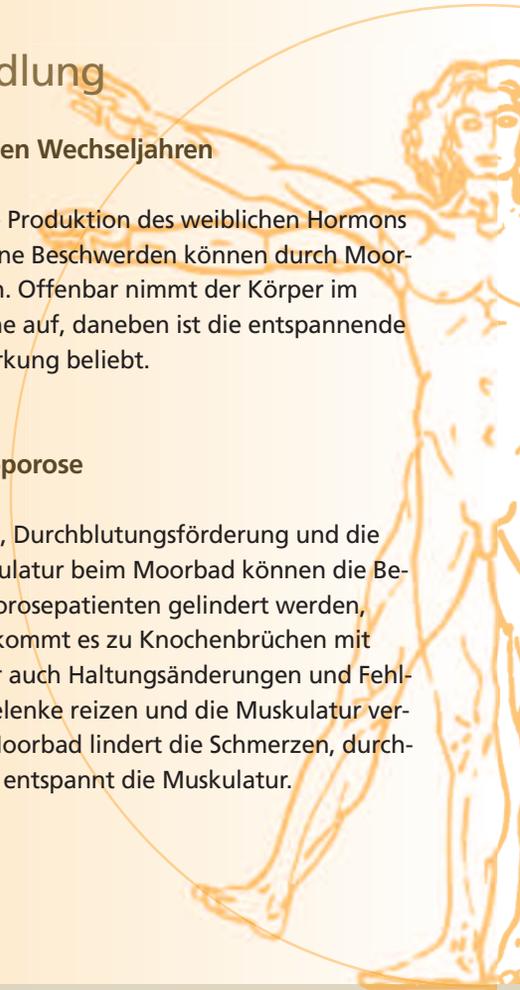
© iStockfoto.com / NIDerLander

Bei Beschwerden in den Wechseljahren

Durch die nachlassende Produktion des weiblichen Hormons Östrogen hervorgerufene Beschwerden können durch Moorbäder gelindert werden. Offenbar nimmt der Körper im Moorbad Phytohormone auf, daneben ist die entspannende und hautstraffende Wirkung beliebt.

Moorbäder bei Osteoporose

Durch die Tiefenwärme, Durchblutungsförderung und die Entspannung der Muskulatur beim Moorbad können die Beschwerden von Osteoporosepatienten gelindert werden, denn bei Osteoporose kommt es zu Knochenbrüchen mit Frakturschmerzen, aber auch Haltungsänderungen und Fehlbelastungen, die die Gelenke reizen und die Muskulatur verspannen können. Ein Moorbad lindert die Schmerzen, durchblutet die Gelenke und entspannt die Muskulatur.



Rückenschmerzen

Ursache für Rückenschmerzen sind nicht nur Fehlhaltungen, einseitige Belastungen und Muskelverspannungen. Der Rücken ist auch ein Tummelplatz der Seele. Stress und Depressionen können deshalb ebenfalls Beschwerden auslösen. Dagegen hilft nur eine möglichst umfassende Vorbeugung.

Die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und damit die Körperhaltung zu stabilisieren, ist ein wichtiger Eckpfeiler der Schmerzprävention. Eine weitere Säule der Vorbeugung von Rückenschmerzen ist aber auch, das innere Gleichgewicht zu finden, um Muskelverspannungen zu vermeiden.*)

Moorbäder als Wärmeanwendungen zum Beispiel fördern die Durchblutung und entspannen schmerzhaft verkrampfte Muskulatur.

(*Schmerz-Report-aktuell sra, Jg. 8, 1-2009)

Rheuma

Rheuma verursacht Schmerzen an Gelenken, Wirbelsäule und Bindegewebe. Oft sind auch noch die umgebenden Weichteile wie Muskeln, Sehnen oder Bänder betroffen. Mooranwendungen können Rheumapatienten helfen, weil sie mit Temperaturen von 42°C bis 48°C verabreicht werden können, ohne dass die Packungen und Bäder als heiß empfunden werden als ein 37°C warmes Wasserbad. Diese Überwärmung bewirkt eine verbesserte Blutzirkulation, einen gesteigerten Stoffwechsel, und Schmerzen können reduziert werden. Eine krampflösende Wirkung steigert zusätzlich das Wohlbefinden der Patienten.

Doch nicht nur das einmalig hohe Wärmespeichervermögen macht Moor für die Rheumatherapie unverzichtbar, sondern auch seine Wirkstoffe. Bedingt durch die hohe Anwendungstemperatur kann es seine heilende Wirkung schnell entfalten: seine Wirkstoffe vermögen die Gewebeerstörung zu hemmen (Hyaluronidasehemmung), welche ursächlich für die Schmerzen und die Unbeweglichkeit von Rheumapatienten verantwortlich ist.

(Quelle: www.hlkl.de)



© iStockphoto.com / martin-dm

Vaginale Moorbehandlung – Moortamponade

Die vaginale Moorbehandlung ist in Deutschland seit Jahrzehnten wissenschaftlich anerkannt und sogar mit der Abrechnungsempfehlung der Bundesärztekammer abrechnungsfähig. Heiße vaginale Moortamponaden wurden ursprünglich in Bad Elster, in der ehemaligen DDR, kurz nach dem 2. Weltkrieg entwickelt. Sehr bald wurden sie auch in Franzensbad (CSR) übernommen. Dort gilt sie bis heute als die wichtigste und vielseitigste Standardtherapie von Frauenleiden

Befreiung aus der Kurortabhängigkeit

1986 erschien eine neue, technisch ausgereifte Applikation unter dem Begriff „VAGIMORAN“ in allen Apotheken in Deutschland. Der Fortschritt war einerseits die bessere Anwendungsmethode, zweitens die ortsunabhängige Befreiung von jeglichem Kurortzwang, weil es das vaginale Moorangebot nur in zwei Kurorten in ganz Europa gab. Nicht einmal so berühmte Moorkurorte wie Bad Pyrmont oder Bad Schwalbach, um einige Beispiele aus mehr als 50 deutschen Moorkurorten zu nennen, haben die vaginale Moorbehandlung je eingeführt. *) Zum ersten Mal stand die vaginale Moorbehandlung allen Frauenärzten, nicht nur den Kurärzten, zur Verfügung. Das Vagimoran hat zur größeren Verbreitung dieser gynäkologischen Moorbehandlung beigetragen. Die Umsätze reichen aber nicht für die notwendige Rentabilität der Produktion, so dass der Hersteller Allgäuer Heilmoor (Bad Wurzach, Deutsch-

land) die Vagimoran Produktion 2006 definitiv einstellte.

Befreiung aus der Arztabhängigkeit

Jetzt gibt es ein an-

deres Produkt unter der Bezeichnung „VAGIPEAT“ aus Tschechien. Sein Fortschritt gegenüber allen vorherigen Methoden ist die Idee, die neue Moormethode noch einfacher für die Selbstbehandlung der Frauen zu Hause zu konzipieren. Das Moor wird in einer Tube geliefert, die sich auch im Wasserbad zu Hause erwärmen und mit einem einfacheren Applikator von der Frau selbst ausdrücken lässt. Nähere Info: www.biotherik.com.

Bald entsteht folgende Umkehrsituation, dass nämlich nicht der aufgeklärte Arzt seine Patientin, sondern die aufgeklärte Patientin ihren Arzt auf die vaginale Moorbehandlung aufmerksam machen würde.

Was sagen die Kritiker dazu?

Vielerorts gibt es noch gewisse Vorurteile gegenüber dieser innovativen, noch etwas ungewöhnlichen, doch typisch gynäkologischen physikalisch-therapeutischen Behandlung. Zu Unrecht wird befürchtet, dass die Methode viel zu zeitaufwendig und unange-

Gekürzter Auszug aus Dr. Robert Kovariks Fachbuch „Vaginale Moorbehandlung“, die er mit freundlicher Genehmigung zur Verfügung stellt, damit mehr betroffene Frauen auf diese natürliche und sehr einfache Selbst-Behandlung aufmerksam gemacht werden können. Die vaginale Moorbehandlung ist für Frauen mit Kinderwunsch und anderen Beschwerden ein echtes Geschenk aus der Natur!

Quelle: www.gesundheitlicheaufklaerung.de

nehm für die Frauen sei, viel zu unsauber wirke und von den Frauen deswegen abgelehnt werden solle, weil dabei pathogene Keime in die Scheide eingeschleppt werden könnten oder der "schmutzige" Moortampon zumindest das saure Scheidenmilieu stören würde. Auch müsse der Arzt für diese Methode über einen besonderen Raum verfügen.

Nichts davon ist wahr. Die heißen vaginalen Moortamponaden werden von den Frauen in der Regel als recht angenehm empfunden. Bei einer korrekten Anwendung sind sie auch sehr sauber und für andere unscheinbar. Das ausgereifte Moor ist praktisch keimfrei. Es besitzt sogar starke antibakterielle und antivirale Mooringhaltsstoffe, die sich unter den typischen anaeroben Verhältnissen der Mooragestätte im Laufe von mehreren Jahrhunderten oder Jahrtausenden infolge des Moorreifungsprozesses (Inkohlungspfad) entwickelten.

Für die vaginalen Anwendungen wird nur ein nachgewiesenes saures Moor von einem pH 4 – 4,5 angewandt. Dadurch ergibt sich ein nachträglicher Selektionsvorteil für den Laktobazillus. Die eigentliche vaginale Moor-Applikation dauert nur wenige Minuten. Während der nachfolgenden Behandlungszeit von 30 Minuten bis zu 6 Stunden und mehr muss die Frau nicht liegen oder sitzen bleiben. Die spätere Entfernung und Entsorgung des kleinen

Moortampons bereitet der Frau keine Probleme und darf zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.



**) Anmerkung der Redaktion: Hier irrt der Autor. In Bad Schwalbach, namentlich in der MEDIAN Rheingau-Taunus-Klinik zeigt sich Martin Mengringhaus, Chefarzt der Gynäkologie, sehr aufgeschlossen und überzeugt vom Einsatz der Moorbehandlung. Nur aufgrund technischer Probleme kann aktuell das örtliche Heilmoor nicht angewandt werden. An einer Lösung wird gearbeitet.*

Die angebotenen Anwendungen

Moorbreibäder

Bad mit Reinigungsdusche und Nachruhen.

Die Dosierung des Moorbades erfolgt über den Wasserstand, die Badedauer und die Temperatur. Je nach Kreislaufsituation und Indikation wird der Arzt ein Halb-, Dreiviertel- oder Vollbad verordnen. Moorbäder werden als Überwärmungsbäder eingesetzt. Eine belastbare Herz-Kreislauffunktion ist daher die Voraussetzung. Ein länger andauerndes Vollbad erzeugt einen Anstieg der Körpertemperatur, was in der Wirkung mit einem „Heilfieber“ vergleichbar ist.

Moorwarmpackungen

Großpackung mit Reinigungsdusche

Teilpackung mit Reinigungsdusche

Moorreibbad – Kneten / Treten

Moor wird mit Heilwasser zu einer dickbreiigen Masse verrührt. Die Moorpackung gibt konstant und langsam Wärme an den Körper ab, kann also mit einer relativ hohen Temperatur von 46 C! verabreicht werden – ohne den Kreislauf stark zu belasten. Venenerweiterungen können ausgespart werden.

Moorkaltpackungen

Grosse Moorkältepackung

Kalte Moorpackungen werden mit einer Temperatur von 4 bis 10 Grad Celsius zur Behandlung von akuten Gelenkentzündungen oder bei Verletzungen angewandt. Sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Moorkneten

Das (meist erwärmte) Moor wird mit den Händen geknetet. Die Bewegung mit leichtem Widerstand und die Wärmeeinwirkung regt die Durchblutung an und stärkt die Muskulatur.





*Heiss oder kalt ...
... die Naturmoorthherapie
hat sich tausendfach bewährt.*

Das Moorbad- eine Anleitung zum Genießen

Sie haben sich entschlossen, ein Moorbad zu nehmen und haben einen Termin vereinbart? Dann lassen Sie sich verwöhnen! Einen kleinen Beitrag dazu müssen Sie selbst leisten, nämlich ausreichend Zeit einplanen, eine Stunde sollte es wenigstens sein. Sie werden freundlich empfangen und in den Bade- raum geführt. Warmes Licht, ein gleichermaßen zurückhalten- dendes wie einnehmendes Ambiente umgibt sie. Hier ist an alles zum Wohlfühlen gedacht. Ja, auch in Bad Schwalbach sind die Zei- ten der gekachelten Räume mit Neonlicht und medizinisch-steriler Ausstrahlung endgültig vor- bei. Entkleidet stehen Sie schließlich vor der Wanne. Sie halten die Zehen in den schwarz- braunen, warmen, dicken Moorbrei. Vielleicht kos- tet es nun eine kleine Überwindung, weiter ein- zutauchen. Doch nur zu! Sie erwartet ein angenehmes, wohltuendes Moorbad, das auch so manche gesundheitlichen Beschwerden lindern kann. Ist man erst mal eingesunken, spürt man eine wohltuende Wärme. Sie haben sich vorher schlau gemacht und wissen, dass man im Moor-

Sie haben sich entschlossen, ein

Moorbad zu nehmen und haben einen Termin vereinbart? Dann lassen Sie sich ver-

bad höhere Temperaturen als im Wasser (über 40 Grad Celsius) aus- halten kann und soll? Dann werden Sie nach dem kompletten Ein- sinken überrascht sein, dass es sich gar nicht so heiß anfühlt. Ins Schwitzen gerät man dennoch, und vorsorglich wird die Badefrau Ihnen einen Herzkühler auf die Brust legen. Das beruhigt. Nun könnte Sie die Schwerelosigkeit verblüffen, denn Sie schweben im Moor und es dürfte Sie einige Kraftanstrengung kosten, über- haupt mit dem Po auf den Wannenboden zu sinken. Am besten versuchen Sie es gar nicht und genießen den Schwebezustand. Zu- sammen mit der Wärme bewirkt er schon nach kurzer Zeit, dass Sie zur Ruhe kommen und sich entspannen. Ihre Gedanken an die

heilsame, erholsame und auch kos- metische Wirkung des Moors tragen obendrein dazu bei. In der Regel ba- den Sie 15 - 20 Minuten. Danach gilt es, langsam aufzustehen. Bitte die Wanne nicht ruckartig und schnell verlassen. Ihren Kreislauf würde das unnötig belasten. Das Moor grob ab- streifen. Dann gehen Sie unter die Dusche, gegebenenfalls wird eine Ba- defrau Ihnen behilflich sein. Spülen Sie das Moor ab, säubern Sie sich





Die halbe Stunde Nachruhen gehört unbedingt dazu.

kurz, aber nicht zu intensiv, denn die im Bad aufgenommenen Wirkstoffe sollen noch nachwirken.

Nachruhe ist wichtig. Die Badefrau wird Sie auf einer Liege in weiche, warme Tücher einpacken, und so sollten Sie mindestens eine halbe Stunde ruhen. Wenn Sie sich danach betrachten, werden Sie Rötungen der Haut bemerken. Keine Sorge, das ist ein gutes Zeichen, welches zeigt, wie das Moorbad die Durchblutung Ihres Körpers angeregt war. Die Rötungen werden nach kurzer Zeit verschwinden. Die meisten Moorbadenden fühlen sich danach erholt und frisch, ähnlich wie nach dem Saunabesuch. Sollten Sie sich etwas angestrengt fühlen, dann wird das schnell abklingen. Jedenfalls hat man im Bad Schwalbacher Moorbad noch immer gehört, dass jeder, der es einmal genossen hat, wiederkommen will. Übrigens wird das Moor für ein Bad stets nur einmal verwendet. Wenn es abgebadet ist, wie es beim Mooraufbereiter heißt, transportiert man es zurück in eine Moorgrube. Innerhalb von zehn Jahren regeneriert sich dort das Moor und reichert sich wieder mit pflanzlichen und geologischen Stoffen an. Erst nach dieser Lagerzeit wird es neu gestochen, aufbereitet und angewendet.

Wussten Sie schon ...

...dass Moor auch innerlich angewendet wird? (Heilerde)

"Dreck reinigt den Magen" - diese Weisheit aus Kindertagen hat einen wahren Kern. Doch Heilerde einfach nur als Dreck zu bezeichnen, würde diesem natürlichen Mittel nicht wirklich gerecht werden. Innerlich beruhigt sie den Magen, und nimmt z.B. überschüssige Magen- und Gallensäure sowie Giftstoffe aller Art auf. Heilerde, Lehm, Ton und andere Erden wirken entzündungshemmend und sind bei Fieber oder Entzündungen ein Weg, die überschüssige Wärme mit abzuleiten.

Heilerde hat ein hohes Absorptionsvermögen, das heißt Aufnahme- und Bindungsvermögen, sie kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Innerlich angewendet wirkt die Heilerde flüssigkeitsbindend, antibakteriell, säurepuffernd (basisch), mineralstoffzuführend, ballaststoffreich und durch ihren hohen Ballaststoffgehalt „massierend“ auf den Darm. Heilerde bindet Bakterien und deren giftige Stoffwechselprodukte, wobei aber die natürliche Darmbakterienflora erhalten bleibt. Sie kann schädliche Darmgase neutralisieren, indem sie sie aufnimmt. Eine Anwendung empfiehlt sich daher u.a. bei Magen-Darm-Entzündungen, sowohl akut infektiöser, als auch chronischer Art, bei



Blähungen und bei Durchfällen.

Im Magen sorgt Heilerde für den Ausgleich des Säure-/Basenverhältnisses. Sie wirkt jedoch immer nur bis zum physiologischen Gleichgewicht und bindet nur überschüssige Säuren.

Es kommt also nicht zur absoluten Säureblockung wie bei Antacida (Mittel gegen Magenübersäuerung), die zwar vorübergehend helfen, aber letztlich eher die Magensäureproduktion anregen. Heilerde bindet im Darm, wie Untersuchungen zeigen konnten, nicht nur überschüssige Gallensäuren, sondern auch das (schädliche) Cholesterin LDL

... dass Moor auch bei Tieren hilft?

Heilerde hat kleinste Partikel, die eine Mikromassage in Magen und Darm bewirken, ohne zu reizen. Dadurch verstärken sie auch die Abgabe von Verdauungssäften, die sie gleichzeitig zu binden in der Lage sind. Mit viel Wasser getrunken, hat Heilerde Ballaststoffwirkung. Die aufgeschwemmte Erde vergrößert den Darminhalt und verstärkt die Ausleitung.

Aber Vorsicht: Sollte nach Einnahme von Heilerde Verstopfung auftreten, ist die Wassermenge bei der Zubereitung zu erhöhen. Aufhören sollte man mit der Heilerde-Anwendung, wenn sich trotz der höheren Wassermenge die Verstopfung nicht löst.

Wichtig ist, dass die Einnahme von anderen Medikamenten zeitlich getrennt erfolgen muss, da Heilerde bestimmte Stoffe binden kann, so dass die Medikamente ihre erwünschte Wirkung nicht entfalten können.



© iStockphoto / Pi-Lens

Vor tausenden Jahren beobachtete der Mensch, wie sich kranke Tiere instinktiv Moor legten, um ihre Wunden zu heilen. ...In der Tierzucht und Tierpflege ist Moor seit vielen Jahren ein beliebtes Naturheilmittel. Es gibt einen Bericht über „Erfolgreiche Ferkelaufzucht mit Neydharting Heilmoor Tränke“ von Ing. Hubert Klapp von der Landwirtschaftlichen Fachschule Hohenlehen, der auch bei Kälbern Neydharting Heilmoor Tränke empfiehlt: „... in die Milch gegeben, wo sie sich leicht löst und von den Kälbern ohne Schwierigkeiten und Gewöhnung gern aufgenommen wird (...) beugt vor allem befürchteten Krankheiten wie dem Durchfall mit Erfolg vor ...“.

Auch für Pferde gibt es ähnliche Empfehlungen, wie z. B. für die Fruchtbarkeit von Hengsten (Versuchsanordnung der Bundesanstalt für Pferdezucht in Stadl-Paura) von Dr. Werner Pohl, Anstaltstierarzt ebendort: „... bei Kolikanfällen werden über bis 5 Tage 0,25 l Neydharting Moortränke 1 x täglich über das Trinkwasser verabreicht. Ein positiver Effekt im Sinne einer Regulierung der Verdauungsvorgänge konnte beobachtet werden ...“ Haustiere – und seien sie noch so klein, auch Wellensittiche oder Hamster, Katzenbabys und Hundewelpen – sprechen ebenfalls positiv auf Neydharting Heilmoor Tränke an. (Quelle: www.moor-neydharting.com)

Wussten Sie schon ...

... dass Moor schon vor 4000 Jahren angewendet wurde?

Der berühmte griechische Arzt Hippokrates behandelte schon um 400 vor Christus seine Patienten mit Bädern und Packungen aus Moor. Noch viel früher, vor 4000 Jahren, heilten die Ägypter manche Beschwerden mit Nilschlamm. Bekannt ist auch, dass Paracelsus in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts Moor als Heilmittel bei verschiedenen Erkrankungen empfohlen hat. In der Neuzeit sollen Soldaten Napoleons für die Einrichtung der ersten deutschen Moorbäder gesorgt haben, nachdem sie diese in Ägypten kennengelernt hatten. Napoleons Bruder Jérôme Bonaparte ließ nach der Völkerschlacht bei Leipzig für die Truppen das erste Kurbad mit Mooranwendungen in Bad Nenndorf einrichten. Allerdings soll es schon 1802 ein Moorbad in Bad Pyrmont gegeben haben. Im 19. Jahrhundert entstanden Moorbäder in zahlreichen europäischen Kurorten, so auch in Bad Schwalbach.

*) *Quelle: wikipedia*





Quelle: Wikipedia

... dass Effi Briest Bad Schwalbach für einen Kuraufenthalt empfohlen wird?

Instetten, der Ehemann der jungen, aber kränkelnden Effi Briest wartet ungeduldig darauf, dass Effi schwanger werde. Er will einen Erbfolger. Deshalb schickt Doktor Rummshüttel seine Patientin Effi zur Kur nach Schwalbach und Ems.

„... Ja, Effi nahm die Erbfolgefrage leicht, wie junge, reizende Frauen das tun; als aber eine lange, lange Zeit – sie waren schon im siebenten Jahr in ihrer neuen Stellung – vergangen war, wurde der alte Rummshüttel, der auf dem Gebiet der Gynäkologie nicht ganz ohne Ruf war, durch Frau von Briest doch schließlich zu Rate gezogen. Er verordnete Schwalbach ...“

(Effi Briest, Roman von Theodor Fontane, erschienen 1896 in Berlin)

*Frau nach einem Moorbad,
Darstellung auf einer
Ansichtskarte von 1927*

Moor im Trend –

Probleme und Chancen

Peloid-Sektion des Europäischen Heilbäderverbandes in Bad Schwalbach gegründet – Peloide sollen wieder stärker in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden.

Der Europäische Heilbäderverband (EHV) hat es sich zusammen mit dem Deutschen Heilbäderverband (DHV) zur Aufgabe gemacht, das natürliche Heilmittel des Peloids, zu dem insbesondere Moor zählt, nachhaltiger zu bewerben. Hierzu wurde am 8. Februar 2010 in Bad Schwalbach eine Peloid-Sektion im EHV gegründet. Die Präsidentin des EHV, Dr. Sigrun Lang, unterstrich dabei die Bedeutung der Peloide für die Heilbäder und Kurorte in Europa und Deutschland und sagte der Sektion ihre Unterstützung zu.

Ein wichtiger Aspekt der Arbeit werde sein, alle relevanten wissenschaftlichen und organisatorischen Informationen aufzubereiten. Die Peloide sind nach den Worten der EHV-Präsidentin in den vergangenen Jahren vernachlässigt worden. Hier sei eine Renaissance von Nöten und sie sollten deshalb wieder in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden. Mit der Gründung der Peloid-



Bad Schwalbach erweist sich als idealer Standort des EHV

Sektion wolle der EHV einen Impuls setzen, das natürliche Heilmittel Moor wieder vermehrt zu nutzen.

Zur Gründung der Peloid-Sektion waren Vertreter aus acht Ländern nach Bad Schwalbach gekommen. Die Vertreter Deutschlands, Tschechiens und Italiens, aus Luxemburg, Dänemark und Spanien sowie auch aus Island und Litauen brachten zum Ausdruck, dass sie den Informationsaustausch der europäischen Heilbäder mit Peloidtherapien fördern und ihre Angebote gemeinsam vermarkten wollen.

Wiederholt waren der Wunsch und die Absicht geäußert worden, sich durch Informationsaustausch über „best practice“, also den Erfahrungsaustausch über Erfolgsmethoden, gegenseitig zu stärken. Dies soll vor allem auch mit wissenschaftlicher Unterstützung und Aufklärung über die Wirkung von Peloiden bei der Linderung von Beschwerden und Heilung von Krankheiten, allerdings auch noch mehr für die Gesundheitsvorsorge geleistet werden. Dabei erfreut sich der EHV der Unterstützung der renommierten Wissenschaftler und ausgewiesenen Experten der Balneologie, Prof. Dr. Dr. Jürgen Kleinschmidt, Institut für Gesundheits- und Rehawissenschaften der Ludwig-Maximilians-Universität München, und Prof. em. Dr. Gerd Lüttig (1926 -2012). Beide Wissenschaftler hielten auch auf der Gründungsveranstaltung Vorträge.

Über die Wahl Bad Schwalbachs als Gründungsort der Peloid-Sektion zeigte sich Bürgermeister Martin Hußmann besonders erfreut und begrüßte die Gäste herzlich. Von nun an werde Bad Schwalbach über Jahre und Jahrzehnte mit der Gründung dieses Interessenverbandes in Verbindung gebracht werden. Dies sei, so der Generalsekretär des EHV, Joachim Lieber, durchaus beabsichtigt gewesen.

Der EHV habe Bad Schwalbach einerseits wegen der zentralen Lage mit Anbindung zum Flughafen Frankfurt am Main ausgewählt, andererseits aber auch die lange Tradition Bad Schwalbachs in der Mooranwendung im Blick gehabt. Gern wollte der EHV hier einen Akzent setzen, die Tradition wieder verstärkt aufzugreifen. Lieber dankte außerdem für die Vorbereitungen und die angenehme Tagungsatmosphäre in Bad Schwalbach. Hußmann richtete an die Präsidentin des EHV die Bitte, den Einfluss des Verbandes gegenüber der Gesundheitspolitik und den Krankenkassen zu verstärken, damit Peloidtherapien wieder in den Behandlungskatalog der Krankenkassen aufgenommen und vergütet werden.

Der Badearzt

eine aussterbende Spezies

*Von Christoph Risch,
Wiesbadener Kurier vom 9. Dezember 2010*

Früher, als alles noch besser war und eine Kur zu den Selbstverständlichkeiten gehörte, die sich gönnte, wer dazu Zeit und Geld hatte oder wem sie verschrieben worden war, hatten Badearzte alle Hände voll zu tun. Als Spezialisten für die Zusammensetzung des Thermalwassers oder die Wirkungsweise des Moores erstellten sie den Therapieplan, nach dem der Kurgast drei oder vier Wochen zu leben hatte. Ohne Badearzt ging also nichts. Das galt auch für die Kurorte, denn ohne Badearzt keine staatliche Anerkennung.

Das ist auch heute noch so, und dennoch gibt es einen grundlegenden Wandel. Die Spezies des Badearztes ist vom Aussterben bedroht. Grund dafür sind die massiven Einsparungen im Gesundheitswesen, die dafür sorgen, dass die Verordnung von Kurmaßnahmen und die Kostenübernahme durch die Krankenkassen rückläufig sind. Es ist einfach nicht mehr attraktiv für Mediziner, nach ihrer fachärztlichen Weiterbildung auch noch die 240 Stunden dauernde Zusatz-Weiterbildung in „Physikali-



© iStockphoto.com/Ivan Bilznetsov

Wertvolles Naturheilmittel.

scher Therapie und Balneologie“ oder „Balneologie und Medizinischer Klimatologie“ und zusätzlich ein Praxisjahr zu absolvieren.

Die logische Folge: Wie in ganz Deutschland sinkt auch in Hessen die Zahl der Badeärzte (in Orten ohne Badebetrieb heißen sie übrigens Kurärzte). In Hessen können aktuell 178 Ärzte die Zusatz-Weiterbildung nachweisen, die meisten, nämlich 105, sind zwischen 55 und 65 Jahre alt, nur 15 jünger als 44 Jahre. Bundesweit werden, so warnt der Verband Deutscher Badeärzte rund 40 Prozent in den kommenden fünf Jahren aus Altersgründen ihren Beruf aufgeben und in den meisten Fällen die Praxis schließen müssen, weil kein Nachfolger in Sicht ist.

Die Verantwortlichen in den Kurorten schlagen Alarm, schon deshalb, weil sie um die staatliche Anerkennung bangen. Doch von der Politik, die in solchen Fällen gerne gerufen wird, ist keine Hilfe zu erwarten. Hessens Sozialminister Stefan Grüttner sagt, weder die Landesregierung noch die Kassenärztliche Vereinigung Hessen hätten einen direkten Einfluss. Die Entscheidung zur Weiterbildung werde allein von den Ärztinnen und Ärzten getroffen – oder eben auch nicht getroffen.

Moor ist eines der ältesten und wertvollsten Naturheilmittel, das durch Jahrhunderte altes Erfahrungswissen und in jüngster Zeit auch durch wissenschaftliche Untersuchungen in seiner Wirkung bestätigt ist. Die Moortherapie ist gekennzeichnet durch die schonende, naturbelassene Herstellung und Anwendung des Heilmittels Moor und frei von unerwünschten Nebenwirkungen.

Eine Mooranwendung ist tatsächlich reine Natur, die den Menschen in unserem hektischen Alltag auf sanfte und auch preiswerte Weise helfen kann, zu entspannen und Beschwerden zu lindern. Nimmt er dies obendrein in Verbindung mit zeitgemäßen Behandlungsformen und dem Heilklima in Bad Schwalbach wahr, so wird ein Höchstmaß an Erholung und Regeneration ermöglicht.

Wir probieren alles selbst aus ...

... bevor wir darüber schreiben.

Als diese Broschüre konzipiert wurde, hat der Arbeitskreis sich 2011 umgeschaut, wie man andernorts das uralte Heilmittel zeitgemäß anwendet. Herzlich dankt er

- dem Kurhotel Lauter, Bad Kohlgrub
- dem Hotel „Das Johannesbad“, Bad Kohlgrub
- der Kur- und Touristinformation Bad Kohlgrub
- der Reiter Alm/ Haslauer GmbH, Ainring.



*Nach dem Selbstversuch
restlos überzeugt:
Wilfried Depnering
im Moorbad.
Rechts: Olivia Moogk
beim Fotoshooting.
Oben: Schnell mal Probe
liegen: Bürgermeister
Martin Hußmann bei
Haslauer in Ainring.*

Der Arbeitskreis Gesundheit stellt sich vor

Engagierte Bürgerinnen und Bürger Bad Schwalbachs haben im Dezember 2005 den Arbeitskreis Gesundheit gegründet. Die Stadt Bad Schwalbach hatte ein Jahr zuvor das Staatsbad Bad Schwalbach vom Land Hessen übernommen und stand vor der Aufgabe, die Kreis- und Kurstadt am Markt der Heilbäder neu zu positionieren und hierzu das Staatsbad zu modernisieren. Eine große Herausforderung für die kleine Stadt im Taunus! Viele Bürgerinnen und Bürger erkannten zu dieser Zeit, dass eine Neupositionierung nur durch große gemeinsame Anstrengungen in der Stadt gelingen kann. Der Arbeitskreis wollte und will dazu beitragen und sich besonders dem Bekanntmachen der örtlichen Heilmittel Heilwasser und Moor widmen.

Außerdem geht es dem Arbeitskreis darum, den wunderbar umgeben von Taunuswäldern gele-

genen und mit bevorzugtem Heilklima gesegneten Gesundheitsstandort mit seinen Kliniken, zahlreichen Ärzten fast aller Fachbereiche sowie Therapeuten und Heilpraktikern herauszustellen.

Durch mehr Information will der Arbeitskreis mit dieser Broschüre die traditionellen, heilenden und lindernden Anwendungen mit Moor bekannter machen und das Naturheilmittel auf das Beste empfehlen.



Beim Erfahrungsaustausch im Airing von links nach rechts: Dieter Walther, Rudolf Maaß, Hannelore Lattewitz, Martin Hußmann, Michael Schmitz, Elvira Jäschke, Paul Haslauer, Ulrike Wörner, Olivia Moogk. (Arbeitskreismitglied Wilfried Depnering ist nicht im Bild.)

Anzeige



PhysioTherapieZentrum
Reinhild Remmers
im Stahlbadehaus

Besuchen Sie uns in unseren schönen,
neuen „Wohlfühl-Räumen“.
Erleben Sie die heilsame Wirkung von:

Moorbädern, Moorpackungen und Mineralbädern



© iStockphoto.com/lynn

Alle Kassen und Privat
Termine nach Vereinbarung

Tel: 06124-4080

65307 Bad Schwalbach, Brunnenstraße 20



Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Lymphdrainage
Fußreflexzonen-therapie
Bobath Therapie
Dorn-Breus
Kinesiotape
Massagen
Elektrotherapie

... und vieles mehr

Quellenangaben:

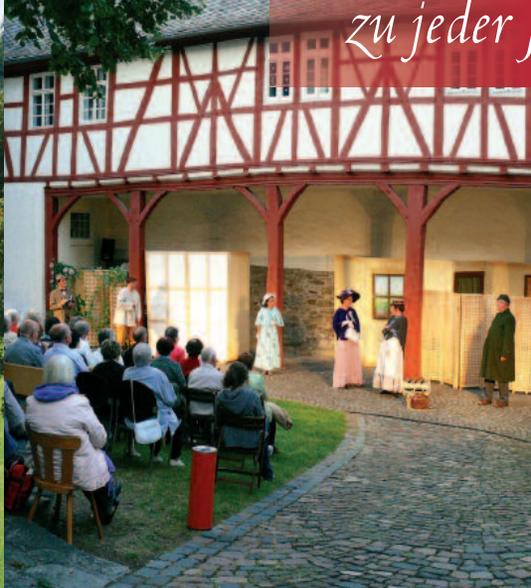
- Kur-Stadt-Apothekenmuseum Bad Schwalbach
- Staatsbad Bad Schwalbach GmbH
- Die Moortherapie, Univ. Prof. Dr. Dr. Dipl. Phys. Jürgen Kleinschmidt, Ludwig-Maximilian, Universität München, Dr. med. Johannes Dietrich
- Schmerz-Report aktuell sra, Jg. 8, 1-2009, www.forum-schmerz.de
- www.moor-neydharting.com
- www.wikipedia.org
- Wiesbadener Kurier vom 9.12.2010
- Dr. Robert Kovarik „Vaginale Moorbehandlung“, www.gesundheitlicheaufklaerung.de/frauengesundheit-die-geschichte-der-vaginalen-moorbehandlung
- www.hkl.de, Consulting Herstellung und Prüfung von Arzneimitteln, „Die medizinische Wirkung von Moor“

Fotos:

Martin Fromme (Titel, S. 4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 36, 40) Dagmar Rittner (S. 11), Staatsbad Bad Schwalbach, PhysioTherapieZentrum Reinhild Remmers, Kur-Stadt-Apotheken-Museum Bad Schwalbach (S. 7, 8, 9), Stadt Bad Schwalbach.



*Bad Schwalbach –
zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis!*





BAD SCHWALBACH

Impressum

Herausgeber:

Bürger-Arbeitskreis „Gesundheit“ in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Bad Schwalbach, Adolfstr. 38, 65307 Bad Schwalbach

Redaktion: Elvira Marschaus

Idee, Konzeption und Recherche:

Die Mitglieder des Arbeitskreises „Gesundheit“ Wilfried Depnering, Hannelore Lattewitz, Elvira Marschaus, Rudolf Maaß, Olivia Moogk, Dieter Walther (Sprecher des Arbeitskreises), Ulrike Wörner.

Layout: Dorothea Weber, Visual Art & Design

2. Nachauflage August 2015, Erstauflage 2012,
Änderungen vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr

Dank

Der Arbeitskreis „Gesundheit“ dankt der MEDIAN Rheingau-Taunus-Klinik Bad Schwalbach für die besondere Unterstützung. In der Rheingau-Taunus-Klinik hatte der Arbeitskreis praktisch seinen Sitz und stets einen freundlich vorbereiteten Raum für seine Arbeitstreffen.

Der Arbeitskreis dankt Dr. med. M.A. MHA Gerhard Müller, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, bis 2012 Chefarzt Innere Medizin/Kardiologie der MEDIAN Rheingau-Taunus-Klinik Bad Schwalbach, Frau Dr. med. Brigitte Reichert, Bad Schwalbach, Herrn Dr. med. Claus Oppermann, Bad Schwalbach und Martin Mengringhaus, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, bis 2012 Chefarzt Gynäkologie der MEDIAN Rheingau-Taunus-Klinik Bad Schwalbach, für die Unterstützung des Projektes.

Nicht zuletzt bedankt sich der Arbeitskreis bei der Stadt Bad Schwalbach, die die Herstellungskosten getragen und somit die Herausgabe der Broschüre ermöglicht haben.