Hintergrund
Moor Wissen:

Heilanzeigen & Indikationen
Das Naturmoor aus Bad Aibling wird nicht nur für therapeutische Maßnahmen bei Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Ischias und Gicht, sondern auch bei Behandlungen von Durchblutungsstörungen, Bandscheibenschäden oder Osteoporose verwendet. Auch bei Frauenleiden wird der Behandlung mit Moor ein positiver Effekt nachgesagt. Das Moor ist angesichts seiner vielen positiven gesundheitlichen Effekte ein Allround-Talent für das menschliche Wohlbefinden: Das Nervensystem entspannt sich, die Abwehrkräfte werden gestärkt, die Haut gereinigt und der Kopf befreit.

Moorvollbad und Moorpackungen
Ein Moorvollbad wirkt doppelt: Dank Wärme und wertvoller Inhaltsstoffe – unter anderem rund 250 pflanzliche Hormone und Mineralstoffe. Pro Vollbad werden zwei bis zweieinhalb Zentner Moor verwendet. In Bad Aibling wird das Moor grundsätzlich nur einmal verwendet, da die wichtigen Huminsäuren sich darin abbauen und so anschließend nicht mehr ihre volle Wirksamkeit haben.

Eine wichtige Eigenschaft des Moores für therapeutische Zwecke ist, dass der Körper in einem Moorbad viel höhere Temperaturen aushält als im Wasser. So versetzt ein Moorbad den Körper in ein künstliches Fieber, das sogenannte Heilfieber. Dieses stärkt die Selbstheilungskräfte und löst viele weitere, gesundheitsfördernde Prozesse im Körper aus. Angenehmer Nebeneffekt: Ein Moorbad wirkt entspannend und erleichternd – der Körper scheint in der schwarzen Masse zu schweben.

Moorpackungen oder Moorbäder werden heute vorwiegend bei orthopädischen Erkrankungen und im entzündlich-rheumatischen Bereich eingesetzt, allerdings nicht bei akut entzündlichem Rheuma. Ein gutes Beispiel sind Bechterew-Patienten. Die starke Wärmeentwicklung hilft hier ausgesprochen gut. Das Moor wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und entspannend, zudem wird der Stoffwechsel angeregt, was weitere Behandlungsvorteile bringt.

Kaltmooranwendungen
Kaltmooranwendungen helfen vor allem bei Entzündungen. Dabei wird das gekühlte Moor mit Händen und Füßen geknetet. Auch hier sind die entzündungshemmenden und schmerzstillenden Aspekte wichtig, dazu wird die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und auch etwas Kraft trainiert, weil gegen den Widerstand des Moors geübt wird.

Vorsorge: Gesund bleiben mit Moor
Moor findet auch bei gesundheitlichen Vorsorgemaßnahmen Verwendung: So helfen spezielle, individuell ausgearbeitete Moorkuren dabei, leichte alltagsbedingte (Alters-)-Beschwerden bereits im Vorfeld effektiv und schnell zu lindern. Wärmende Moorkissen können z.B. bei Rücken-

und Gelenkeschmerzen angewendet werden; es verbessert die mentale Gesundheit und führt zur inneren Balance. Ein entspanntes Moorbad hilft, Burnout und Stresserkrankungen vorzubeugen. Das hat auch eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) im Jahr 2014 erwiesen. Unter der wissenschaftlichen Leitung des Lehrstuhls für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) wurde zusammen mit Kliniken, Ärzten und Therapeuten in Bad Aibling ein Programm zum Stressabbau und Burnout-Prävention entwickelt, das den Teilnehmern ermöglichen soll, wieder zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen.

Beauty & Wellness: Schön und entspannt dank Moor
Auch im Wellness-Bereich kommt das Moor – das „Schwarze Gold“, wie es auch in Bad Aibling genannt wird – gezielt zum Einsatz. Bei exklusiven Moorzeremonien, die mehrmals täglich in der Bad Aiblinger Therme stattfinden, versprechen entspannende Dampfbäder „à la Moor“ eine weiche Haut. Beim Saunagang dürfen sich Saunagäste mit der schwarzen Masse einreiben, die wie ein Peeling wirkt und die Haut geschmeidig macht.

Für weitere Presseinformationen

AIB-KUR GmbH & Co. KG
Lisa Prem
Tel: 08061 9080-24
lisa.prem@aib-kur.de

Wilde & Partner Communications
Jutta Tempel | Nicola Schneider
Tel.: 089 – 17 91 90 25
badaibling@wilde.de