



Torf für schmerzende Nervenenden

Torftherapien haben sich als äußerst hilfreich im Bereich der postoperativen Nachbehandlungen erwiesen. Patienten mit Narbenbehandlungen, vor allem Stumpfbehandlungen, haben sich sehr positiv über die Einwirkung des Torfes auf ihre Vernarbungen geäußert. Sie berichten, dass die durch die Operationen oft in Mitleidenschaft gezogenen Nervenbahnen und vor allem die Nervenspitzen auf die Torfbehandlung sehr gut reagieren. Heiltorf hat eine beruhigende Wirkung auf Nerven.

Moorsitzbäder gut für Frau und Mann

Die Natur macht in der Heilanwendung keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern, und so eignet sich das Moor als Heilmittel für Frauen ebenso gut wie für Männer. Beim Moorsitzbad sitzt der Patient aufrecht in der Wanne, in der das Moorwasser etwa hüfthoch eingelassen ist. Die Temperatur kann im Teilbad recht hoch gehalten werden, bis ca. 46° C. Dies bringt eine starke Durchblutung im Unterleib in Gang und wirkt krampf lösend. Da die Heilsubstanzen des Torfes antibakterielle und antibiotische Wirkung zeigen, eignen sich Moorsitzbäder bestens bei zum Beispiel chronisch urologischen Erkrankungen, auch bei Herpes- oder Pilzinfektionen im Genitalbereich. Ebenso können Störungen im Bereich der Harn- und Samenwege desgleichen Entzündungen der Vorsteherdrüse (Prostatitis) mit gutem Erfolg durch Mooranwendungen behandelt werden. Überdies erwiesen sich Moorbehandlungen in Form von Sitz- oder Teilbädern bei gynäkologischen Leiden als sehr wirksam und werden immer öfter in Anspruch genommen, speziell im Falle von chronischen Entzündungen der weiblichen Genitale und ihren Folgezuständen, bei Zyklusstörungen, bei einer Unterfunktion von Eierstöcken und Unfruchtbarkeit, aber auch bei Wechselbeschwerden.

Wie kommt man in den Genuss einer Moorkur?

In der Regel suchen Menschen mit den bereits beschriebenen gesundheitlichen Beschwerden einen Arzt (Hausarzt oder Facharzt) auf. Betrifft es den Bewegungsapparat, werden für gewöhnlich physiotherapeutische Behandlungen verordnet und zusätzlich balneologische Empfehlungen abgegeben. In diesem Fall eignen sich Kurzentren mit Heilwasser oder Heilpeloiden (wie Moor/Torf) für einen längerfristigen, eventuell dreiwöchigen Aufenthalt, um den Wirkungsgrad der Behandlungen optimal auszunutzen. Wenn Patienten in

Österreich aufgrund medizinischer Notwendigkeit vom Arzt eine „Kur verschrieben“ bekommen, ist der nächste Schritt der Gang zur Krankenversicherung. Dort wird um eine Bewilligung der Kur und um eine zumindest teilweise Rückerstattung der Kuraufenthaltskosten angesucht. Nach der Genehmigung wird eine passende Kureinrichtung bestimmt.

Natürlich bleibt es jedem unbenommen, seine Moorbehandlungen unabhängig in Anspruch zu nehmen, wobei zu bedenken ist, dass Moorbäder nur auf ärztliche Anordnung durchgeführt werden. Das Vivea Gesundheitshotel Bad Traunstein bietet für diesen Fall Heilmoorwochen wie auch Venen-Aktiv-Wochen (mit Kaltmooranwendungen) an, die vorsorglich ein ärztliches Beratungsgespräch und therapeutische Leistungen beinhalten. Glücklicherweise wird neben dem klassischen Kurbetrieb immer öfter auf gesundheitsbewusste, erholungsuchende Menschen gesetzt, die Körper und Seele in Einklang bringen wollen.

Entschlackungskur für Gesunde

Das Moorbad ist nicht nur ein Heilmittel für Erkrankte oder Verletzte. Auch gesunde Menschen können es genießen und ziehen einen großen Vorteil daraus: Neben der physikalischen Wirkung des Moorbades (Entspannung) hat es ebenso chemische Einflüsse auf den Körper des Gesunden. Denn eine Moorbadkur zieht durch die intensive Tiefenwirkung eine gründliche Entschlackung nach sich. Die biochemischen Substanzen des Torfes dringen über die Poren in das Körperinnere ein. Dadurch werden die körpereigenen Stoffwechselgifte schneller gelockert und leichter ausgeschieden. Durch den Entschlackungsprozess von innen findet eine sanfte Reinigung des Körpers statt. Das Immunsystem bleibt widerstandsfähiger.

Heilen mit Moorauflagen

Hier muss vorangestellt werden, dass der Begriff „Moorpackung“ in der Praxis häufig für „Moorwickel“ verwendet wird. Dr. Magdalena Helmreich stellt klar, dass Packungen grundsätzlich Anwendungen nach Wickelart sind, das bedeutet, dass mehr als zwei Drittel des Körpers bedeckt werden. Der Unterschied zwischen der Bezeichnung „Packungen“ und „Wickel“ liegt praktisch in der Anwendungsfläche am Körper.²³ Es gibt übrigens auch Ganzkörpermoorpackungen. Die Moorauflage beziehungsweise Torfauflage auf die Haut des Menschen ist eine jahrhundertealte Technik, um eine bestimmte Körperregion von Schmerzen oder ande-



ren Problemen zu befreien. Der konzentrierte Auftrag von Moorpaste erwirkt die lokale Überwärmung einer betroffenen Körperzone und steigert hier die Durchblutung. Je nach Beschwerde wird der Moorbrei warm (40° C) oder kalt (teils mit Eis auf 4° C heruntergekühlt) in Form von Umschlägen, Wickel beziehungsweise Packungen aufgetragen.

Eine kalte Moorpackung ist in einer akuten Phase von Entzündungsprozessen förderlich, wenn ein abschwellender Effekt²⁴ gewünscht wird, beispielsweise nach akuten posttraumatischen Ereignissen zur Schmerzlinderung. Dr. Magdalena Helmreich empfiehlt kalte Moorpackungen auch zur Behandlung spastischer Zustände. Als Kontraindikation gibt sie arterielle Verschlusskrankheiten, Kälteurtikaria, Kryoglobulinämie und ausgeprägte Sensibilitätsstörungen an.

In der „Moorküche“ wird der frische Torf aus der Moormühle in einen Behälter abgelassen. Anschließend wird er in einem großen, runden Edelstahlgefäß unter Beigabe von etwas mehr als körperwarmem Wasser zu einem dicken, pastosen Brei verrührt. Die zubereitete Menge entspricht der benötigten Tages- oder Halbtagesration. Der Therapeut entnimmt mit einem Spatel jeweils so viel Torfbrei, wie es für den Auftrag auf einen Rücken braucht. Diese Menge gibt er auf einen Rechaud zum kurzen Erwärmen durch Warmluft. Anschließend trägt er den pastosen Brei auf die bloße Haut des Patienten auf. Der Heiltorf wird 15 bis 20 Minuten auf dem Körper zum Einwirken gelassen. Auch hier empfiehlt sich eine Nachruhezeit von etwa 60 Minuten.