

Lange Zeit galten Moorbäder als Geheimtipp. Sie linderten Rückenschmerzen, wurden zur Entspannung verschrieben. Doch Moor kann mehr.

„Es ist reich an Mineralien wie Eisen, Schwefel und Gerbstoffen“, wie Jens Friedrich Holsing vom Gesundheitszentrum in Bad Holzhausen, einem anerkannten Heilbad, erklärt. „Wir wenden Moorbäder bei rheumatischen Erkrankungen als ein schmerzlinderndes Therapeutikum an. Verantwortlich ist der Schwefel, der durch die Haut dringt, und Schmerz meldende Nervenfasern beruhigt.“

Moor besteht aus verrotteten Pflanzenteilen, die neben den genannten Wirkstoffen auch noch jede Menge östrogenähnliche Pflanzenhormone enthalten. Ihnen verdankt der Naturstoff seinen Ruf als „Frauenmedizin“ bei Blasenleiden, Folgen des

Klimakteriums und Menstruationsbeschwerden.

Ein weiteres Plus: Moor wärmt Muskeln und Gelenke besser als Wasser. Es gibt gespeicherte Wär-

me langsamer ab. Hohe Badetemperaturen werden noch als angenehm empfunden, steigern die Durchblutung besser, als ein Wannenbad das je könnte.

Frauenleiden mit Moor lindern



Ganzkörperpackung mit Moor. Sie fördert die Durchblutung der Haut und lindert rheumatische Beschwerden