Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 4: Kuren mit Moor und vielem mehr

Artikel: Mit Moor & mehr : gesund werden & gesund bleiben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557602

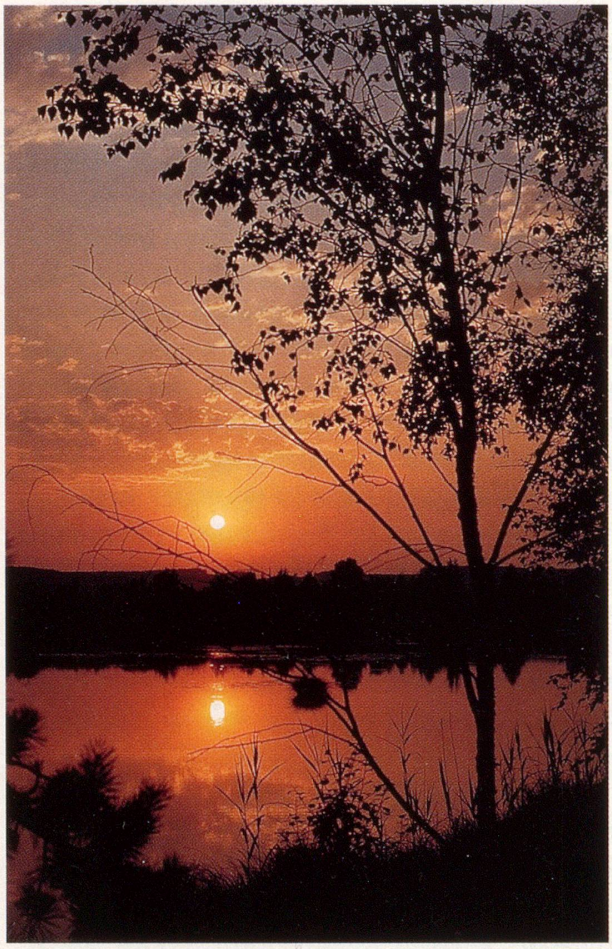
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Mit Moor & mehr: gesund werden & gesund bleiben

Leicht lässt man hier den Grossstadttrubel und den Alltagsstress hinter sich: Bad Wurzach, ein idyllisches kleines Städtchen an der Oberschwäbischen Barockstrasse, bietet für Kur und Wellness alles, was das Herz begehrt. Im ältesten Moorheilbad Baden-Württembergs bilden Natur und Kunst, Bodenständigkeit und Komfort, Ruhe und Abwechslung ein harmonisches Ensemble, in dem Körper und Seele Genesung finden.

Die kleine, überschaubare Stadt, in deren Hauptstrassen der Verkehr mit 20 Stundenkilometern rollt (oder rollen sollte), bietet zwei sehenswerte Kleinode: Im Schloss das balustradengeschmückte Barock-Treppenhaus und im Kloster Maria Rosengarten eine kleine Rokoko-Kapelle.

Seit 51 Jahren trägt der Ort Wurzach im Allgäu die Bezeichnung «Bad» und ist somit als Moorheilbad staatlich anerkannt. Seit fünf Jahren kommt in dem Kurort noch ein weiterer Therapiepfeiler hinzu: Aus 800 Metern Tiefe wird Thermalwasser gefördert, das mit 34 °C an die Oberfläche sprudelt, für Badefreuden sorgt und verschiedene therapeutische Anwendungen genutzt wird.

Bad Wurzach hat einen guten Ruf als Moorheilbad, möchte sich jedoch auf diesen Lorbeeren nicht ausruhen, sondern durch alternative Naturheilkunde- und Wellnessangebote ein breiteres Publikum ansprechen. Zu nennen sind da vor allem die Ayurveda-Therapie, welche dem Chefarzt des Moorsanatoriums, Dr. med. Frank Heydrich, besonders am Herzen liegt, und die Angebote des «Vitaliums, welche wir Ihnen noch ausführlicher schildern werden.

Kurmittel Moor – biologische Kraft aus alter Zeit

Moorbäder gehören seit jeher zu den klassischen Anwendungen der Naturheilkunde. Bäder und Packungen werden aus dem frischen Torf des Hochmoors hergestellt, der mit Wasser zu einem zähflüssigen Brei aufgeschlämmt wird. Moorbäder wirken schmerzstillend und durchblutungsfördernd – eine ideale Wirkung bei Rheuma, Muskel- und Gelenkerkrankungen. Im Moorbad ist der Auftrieb verstärkt wirksam, was zur Entlastung von Gelenken und Muskeln und zur völligen Entspannung und Schmerzfreiheit führt.

Eine Besonderheit des Moorbades besteht darin, dass eine Wassertemperatur von 38 Grad Celsius noch nicht als heiss empfunden wird. Weil Moor die Wärme nur schlecht leitet und nur sehr langsam abgibt, sind Therapien mit Vollbädern bis zu 40 Grad und Sitzbäder bis zu 46 Grad möglich. Man kann also durch ein als angenehm warm empfundenes Moorbad eine leichte Überwärmung auslösen, eine Art Heilfieber, das die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Gegen Schluss eines Moorvollbades liegt die Körpertemperatur bei etwa 38 ° bis 39 °C. Diese Überwärmung bewirkt eine deutliche Steigerung des Stoffwechsels, mit der zahlreiche Abbauprodukte («Schlacken») aus dem Körper entfernt werden.

Im Moorbad wird durch die Druckverhältnisse das Einatmen erschwert, das Ausatmen erleichtert. Der höhere Druck auf den Körper und die Gefässe sowie die Wärme belasten den Kreislauf etwas, so dass Patienten mit bestimmten Herz- und Kreislauferkrankungen keine Moorbäder vertragen.

Auch in der Frauenheilkunde haben sich Moorkuren bewährt. Das ist einerseits auf die im Moor enthaltenen Pflanzenhormone zurückzuführen, andererseits auf die Steigerung der Durchblutung durch die hochtemperierten Sitzbäder.

Die Moorwirkstoffe – es handelt sich im wesentlichen um Schwefelverbindungen, Mineralien und die erwähnten Hormone – gelangen in den Körperstoffwechsel und verbessern die Ausscheidung durch die Haut, die als «Ausleitung» eine wichtige Funktion hat. Ein weiterer Wirkungsfaktor des Moores liegt in seinem Sorptionsvermögen, also der Kraft, über die Haut ausgeschiedene Stoffe zu binden bzw. aufzusaugen.

Indikationen

- Rheumatische Erkrankungen
- Bandscheiben-/Wirbelsäulenschäden
- Nachbehandlung von Unfallverletzungen und Operationen
- Osteoporose
- Gelenkerkrankungen
- Frauenleiden
- Stress-Folgeerkrankungen
- Prostataleiden
- Allgemeine Revitalisierung

Kurangebote

- Moorbehandlungen
- Medizinische Bäder
- Massagen
- Bewegungstherapie/Krankengymnastik
- Kneippanwendungen
- Elektrotherapie
- Entspannungsverfahren
- Akupunktur
- Chirotherapie
- Ayurveda
- Ernährungsberatung

Die Ayurveda-Kur – 14 Tage zur Revitalisierung

Auf einer Reise durch Nepal und Nordindien lernte Dr. Frank Heydrich das Medizinsystem Ayurveda, die «Wissenschaft vom Leben», kennen. Dr. Heydrich sagt: «Die Ayurveda-Kur, wie sie bei uns praktiziert wird, ist in ihrer Verknüpfung von Schulmedizin und indischer Naturheilkunde ein ernst zu nehmendes Heilverfahren, wobei Ayurveda keine ideologische Bindung hat.»

Die Revitalisierungskur eignet sich besonders für gestresste, abgespannte Menschen, welche unter Schlaflosigkeit, Angst und Unruhezuständen, psychovegetativen Erschöpfungszuständen und anderen psychosomatischen Störungen leiden. Auch degenerative Verschleisserscheinungen (Wirbelsäulenschäden, Arthrose) können durch die ayurvedische physikalische Therapie gut behandelt werden. Der Patient erfährt sowohl eine ausführliche schulmedizinische Diagnostik als auch eine ayurvedische Diagnostik mit Puls-, Zungen- und Augendiagnose und der Bestimmung des im Ayurveda wichtigen

Das Moor – eine Landschaft von besonderem Reiz

Direkt neben dem Bad Wurzacher Kurpark liegt die grösste intakte Hochmoorfläche Mitteleuropas: das Wurzacher Ried. Die grosse Hochmoorfläche im Zentrum ist von ausgedehnten Niedermooren und einem bunten Mosaik unterschiedlichster Lebensräume umgeben. Moorwälder, Bäche, Seen, Tümpel, Wassergräben, trockenere Heidegebiete

Aus Naturschutzgründen wurde das Torfstechen im Wurzacher Ried vor Jahren gestoppt. Der frische Torf wird aus einem nahegelegenen Moorgebiet bezogen, in dem der Torfabbau noch etwa 30 Jahre lang erlaubt ist.

Konstitutionstyps. Im Ayurveda spielt die Nahrung eine wesentliche Rolle, und so ist die Ernährung lactovegetabil (ohne Fleisch oder Fisch), und je nach Typ erhalten die Patienten weitere Vorschriften für eine besondere Kost. Getrunken wird heisses Wasser, Tee und Ingwerwasser. Zu den ayurvedischen Reinigungskuren (Panchakarma) gehören Ölbehandlungen, vor allem ein innerliches Fetten mit dem typischen *Ghee*, dem geklärten Butterfett, und die Ausleitung fettlöslicher Gifte durch äusserliches Fetten in Form von Ganzkörper-Ölmassagen, Fussmassagen und entspannenden Stirnölgüssen. Unmittelbar daran werden Schwitzanwendungen mit Moorpackungen oder Kräuterdampfbädern durchgeführt. Weitere Komponenten der Behandlung sind kosmetische Pflegebäder in Form eines Nachtkerzenölbades oder «Cleopatrabades», Musiktherapie, Entspannungsübungen und eine Darmreinigung durch einen Abführtag. Die Medikamente sind überwiegend pflanzlichen und mineralischen Ursprungs und werden häufig als Tee verabreicht.

Auskunft und schriftliche Unterlagen zur Ayurveda-Kur:
Dr. med. F. Heydrich
Chefarzt im Städt. Moorsanatorium
D 88410 Bad Wurzach
Tel. D 07564/3040

und ehemalige Torfstiche bilden ein Refugium für eine ausserordentlich artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.

Fachleute unterscheiden bei Mooren zwischen Niedermooren, deren Wasserhaushalt vom Grundwasser beeinflusst wird, und Hochmooren, wo das Regenwasser die entscheidende Rolle spielt. Moorlandschaften entstehen über sehr, sehr lange Zeiträume dort, wo mehr Wasser (Niederschlag) auftritt als abfliesst, versickert oder verdunstet, und sich abgestorbene Pflanzenreste bei Sauerstoffmangel unter Wasser nur unvollkommen zersetzen (vertorfen). Die Baumeister der Hochmoore sind die Torfmoose. Sie speichern viel Wasser, säuern das mineralstoffarme Regenwasser an und schalten so weitere pflanzliche Konkurrenz aus. Aus den abgestorbenen Moosteilen bildet sich Torf, auf dem die Moose ständig in die Höhe wachsen.

Die wertvollsten Teile des Wurzacher Rieds wurden 1959 als Naturschutzgebiet ausgewiesen (und die einmalig schöne Naturzone schmückt sich inzwischen sogar mit einem «Europadiplom»). Betreut wird das Ried vom Naturschutzzentrum Bad Wurzach, dessen Ziel es nicht nur ist, das 1812 Hektar grosse Gebiet zu erhalten, sondern es umfassend und weiträumig zu schützen, und dort, wo das Moor früher des Torfabbaus wegen entwässert wurde, wieder zu «vernässen», damit es sich regenerieren kann.

Das Zentrum für Naturschutz ist jedoch auch für die Menschen da. Jede Woche werden Riedführungen angeboten, und ein reich verzweigtes, gut ausgeschildertes Rad- und Wanderwegenetz bietet die Möglichkeit, die eindrucksvolle Moorlandschaft zu erkunden. Als zentrale Informationsstelle bietet das Zentrum nicht nur eine Dauerausstellung über die Geschichte und Entwicklung des Moores, sondern auch ein interessantes Programm mit Vorträgen, Seminaren, Wechselausstellungen, Filmen, botanischen und ornithologische Führungen. Kostenloses Jahresprogramm und weitere Infos:

Naturschutzzentrum Bad Wurzach
Rosengarten 1, D 88410 Bad Wurzach
Tel. D 07564/931 20, Fax D 07564/931 222

Bewegen – pflegen – entspannen

Das Bad Wurzacher Gesundheitszentrum «Vitalium», das nicht nur den Kurgästen, sondern auch Einheimischen und Passanten offen steht, ist untergliedert in eine ruhige Thermalwasserzone, einen Fitnessbereich und den Saunabereich. In der «blauen Lagune» werden kalte und warme Getränke und Kleinigkeiten zum Essen serviert.

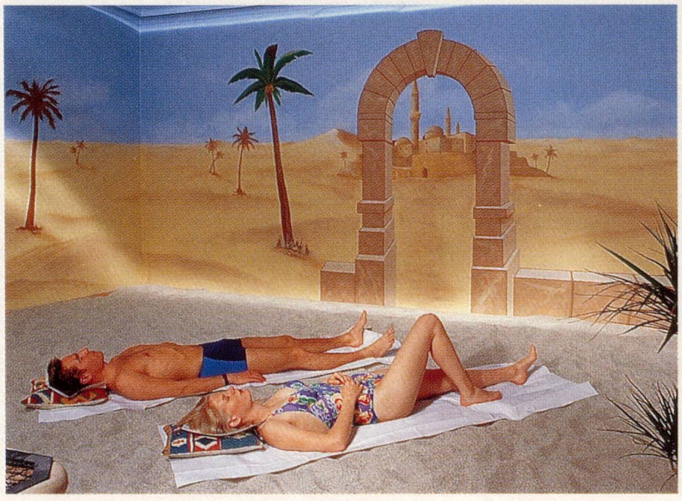
Das Gesundheitszentrum «Vitalium», das morgens den Kurgästen vorbehalten ist, steht von 15.00 bis 22.00 Uhr (sonntags bis 20.00 Uhr) allen Besuchern offen.
Eine Kombikarte, die zu einer vierstündigen Nutzung des Thermalbereichs, der Sauna, des Sand-Lichtbades (Abb. ganz unten) und des Fitnessbereichs berechtigt, kostet nur DM 25.–.

Thermalwasser

Im Thermalwasser-Bereich, der aus der fluoridhaltigen Bad Wurzacher Natrium-Hydrogenkarbonat-Therme gespeist wird, steht das nasse Element in verschiedenen Wärmegraden zur Verfügung: ein Thermalschwimmbecken mit Massagedüsen (32 °C) sowie ein Liegebecken mit Sprudeldüsen (36 °C) und ein Whirlpool (38 °C).

Saunalandschaft

Die Saunalandschaft besteht aus einer finnischen Sauna, einem römischen Schwitzbad, einem orientalischen Dampfbad und Erlebnisduschen, in denen der Besucher vom prasselnden Tropenguss bis zum Polareisnebel zwischen verschiedenen Wasseranwendungen wählen kann. Besonders reizvoll für die Sinne wird das Duscherlebnis durch den Einsatz von Farblicht und ätherischen Duftstoffen. Im orientalischen Dampfbad sitzt man bei einer Temperatur von etwa 50 Grad auf beheizten Keramikbänken, erfrischt sich nach Lust und Laune mit kaltem bis temperiertem Wasser aus dem zentralen, dreistufigen Kaskadenbrunnen und atmet Kräuterdämpfe ein. Auch das römische Schwitzbad mit seiner trockenen Wärme (60 Grad) ist sehr schonend



für Herz und Kreislauf. Ein längerer Aufenthalt auf den warmen Kachelstufen hilft besonders gut bei Verspannungen.

Beim Bade des Propheten

Im Rasulbad (*rasul* ist arabisch für Prophet) fühlt man sich wie in einem Traum aus 1001 Nacht. Es ist eine Kombination zwischen milder Überwärmung, Inhalation und Aromatherapie. Das wichtigste aber ist die Behandlung des ganzen Körpers mit unterschiedlichen Pflegeschlämmen – von zarten für Gesicht und Hals bis zu kräftig schrubbenden für die Beine. Hat man sich eingeschlämmt, setzt man sich bequem auf einen der beheizten Keramiksessel und geniesst sowohl die Verdunstung der aromatischen Kräuter als auch die Dampfschübe, die den Schlamm immer wieder geschmeidig machen. Durch das Einmassieren des natürlichen Schlamms wird ein perfektes Peeling, eine Festigung des Untergewebes und eine Anregung des Stoffwechsels erreicht.

Lichttherapie der besonderen Art

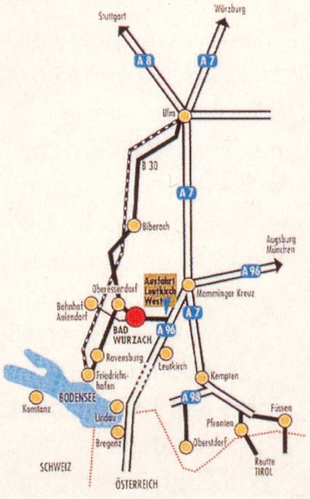
Im Sand-Lichtbad kann der Besucher in 30 Minuten die ganze Sonnenwonne eines mediterranen Urlaubstages erleben. Man liegt auf beheiztem Sand, lauscht sanfter Musik und lässt sozusagen die Sonne über sich hinweg wandern. Das sanfte UV-Licht, das aus Quellen aus dem Boden stammt und von Spezialspiegeln an der Decke reflektiert wird, imitiert den Lauf der Sonne vom Morgengrauen über die taghelle Mittagszeit bis zur Abenddämmerung.

Schwereloses Schweben – vollkommene Entspannung

Nachtkerzenölbad, Orangenblütenölbad oder Cleopatrabad (eine Mischung verschiedener Öle mit Milch) versorgen müde, strapazierte oder trockene Haut mit pflegenden, heilenden und entspannenden Substanzen. Das Raffinierte daran ist, dass man auf einer Art Wasserbett liegt und nach dem Auftragen der frischen, naturbelassenen Mittel mit einer wassergefüllten Folie zugedeckt wird. Die Liegefläche wird abgesenkt und die optimale Entspannung beginnt: man schwebt, ohne nass zu werden, im warmen Wasser und empfindet wohlig «die Leichtigkeit des Seins».

Gesundheitspakete und Pauschalangebote

Bad Wurzach hat viel zu bieten – und das für jedes Portemonnaie: neben den verschiedenen Kurkliniken, Hotels und Gasthöfen gibt es Privatzimmer, Ferienwohnungen, Wohnmobilstellplätze und Ferien auf dem Bauernhof. Pauschalangebote, bei denen man zum Voraus genau weiss, was man für welches Geld erhält, gibt es in Hülle und Fülle: von der Moor-Schnupperkur über die Osteoporose-Intensivkur und die Ayurveda-Kur bis zum Kennenlern-Wochenende.

Ausführliche Informationen bei: Städtische Kurverwaltung, Mühltorstr. 1, D 88410 Bad Wurzach, Tel. D 07564/ 30 21 50, Fax D 07564/30 21 54 oder im Internet: www.bad-wurzach.de • IZR

Die Kurstadt Bad Wurzach liegt im Kreis Ravensburg und ist z.B. von Friedrichshafen am Bodensee in einer knappen Autostunde erreichbar.