

Moor – das vergessene Naturheilmittel

Das Moor ist eines der wohl ältesten Naturheilmittel, das in der Medizin zum Einsatz kommt. Bereits im 14. Jahrhundert kannten die Menschen die entspannende und lindernde Wirkung von warmen Moorbädern. Das "schwarze Gold" spendet nicht nur wohltuende Wärme, es ist auch reich an kostbaren Mineralstoffen und organischen Säuren. Bei vielen orthopädischen Erkrankungen und Frauenleiden gilt Moor als Therapiemittel "der Wahl".

Entstehung

Die Entstehung des Moores läuft über einen langen erdgeschichtlichen Zeitraum: Pflanzenreste lagern sich am Boden des Moores ab und können wegen des sauerstoffarmen Wassers nicht vollständig abgebaut werden. Aus diesen halb zersetzten pflanzlichen Überbleibseln entsteht Torf. Fallen die Moore trocken, gelangt dieser vom Boden an die Oberfläche und kann abgebaut, werden. Danach wird er zerkleinert und durch die Zugabe von Wasser zu einem zähen, dunkelbraunen Brei gemischt. Das ist es, was wir als Moorpackung kennen. Wahrscheinlich hat es seinen Namen der optischen Ähnlichkeit zum Moor, das im noch nassem Zustand auch so dunkel schimmert, zu verdanken.

Wirkung

Appliziertes Moor ist das kostspieligste kurörtliche Heilmittel. Die Wirkung beruht auf zwei Eigenschaften. Im Vordergrund stehen die physikalisch-thermischen Eigenschaften, während die Wirkung der chemischen Eigenschaften noch nicht letztendlich bewiesen wurde.

Die physikalischen Eigenschaften werden durch die Viskosität in Verbindung mit dem hohen Wasserbindungsvermögen bestimmt. Aufgrund dieser Eigenschaft erfolgt die Wärmeübertragung ausschließlich über die Wärmeleitung. Dieses bewirkt, dass der Wärmeübergang schonend und mit geringer Reizbelastung von Organismus geschieht. Die Einstromdichte ist gleichmäßig verteilt, unabhängig von gut oder schlechter durchbluteten Regionen. Die zugeführte Wärme dringt in tiefer gelegene Gewebsschichten vor und führt zu einer Erhöhung der Körperkerntemperatur. In einem Wasserbad findet sich im Gegensatz zum Moor eine deutlich geringere Viskosität.

Wärmeübertragung erfolgt durch den Transport von Teilchen, die die thermische Energie mit sich führt. Die frei beweglichen Wassermoleküle werden, nachdem sie ihre Wärme an den Körper abgegeben haben, hautnah gegen andere Wassermoleküle ausgetauscht.

Moor hat durch seine große Wärmekapazität ein enormes Wärmehaltungsvermögen. Wasser kühlt im Gegensatz zu Moor 5- bis 15-mal schneller ab. Durch den direkten Wärmeeinstrom der Mooranwendungen auf die Gefäßmuskulatur und die dadurch resultierende Gefäßerweiterung kommt es zu einer Durchblutungsverbesserung; es erfolgt eine Steigerung des Stoffwechsels und damit auch ein rascher Abtransport schmerzauslösender Substanzen sowie eine Schwellenerhöhung der Schmerzrezeptoren; dadurch kommt es letztendlich zu einer Schmerzlinderung. Durch die Wärme kommt es zusätzlich zu einer Aktivierung hormo-

naler Regelkreise, einer Steigerung des Lymphstromes, zur Entspannung gelenknaher Muskeln, Sehnen und Bänder sowie zur Anregung der Immunreaktion.

Die chemische Wirkung des Moores ist wissenschaftlich noch nicht in der Gänze erklärt. Es finden sich Huminsäuren, sie entstehen durch Abbauprodukte von Pflanzen und besitzen die Fähigkeit Schadstoffe im Körper des Menschen an sich zu binden. Durch den Darm werden diese gebundenen Körpergifte ausgeschieden. Im Moor finden sich außerdem Substanzen, die die Bakterien abtöten. Das vegetative Nerven- und hormonelle System werden durch die in der Haut liegenden Nervenenden beeinflusst, hierdurch kommt es zu umfassenden Sekundärreaktionen z. B. zu einem Anstieg der Steroide oder der Östrogene; bei Untersuchungen fanden sich auch verringerte Entzündungszustände.

Anwendung

Bad Bramstedt besitzt als Moorheilbad eine lange Tradition. So wurde der Stadt bereits 1910 das Prädikat „Bad“ verliehen. Mit der Einweihung der Rheumaheilstätte 1930 erhält der Ort ein Kur- und Badehaus, in dem in Einzelwannen Moorbäder abgegeben werden können. Die Tradition der Moorbäder wird bis heute im Klinikum Bad Bramstedt fortgeführt – in modernerer Form: in der FitnessClinic des Klinikums Bad Bramstedt gibt es die Besonderheit eines Moorbewegungsbades. In einem großen Becken, in dem sich bis zu acht Personen gleichzeitig aufhalten können, hat der Patient die Möglichkeit, entweder mit dem ganzen Körper bis zum Hals im Moor zu sitzen oder wenn die Temperatur zu heiß wird, in einem whirlpoolähnlichen Becken umher zu gehen. Der Körper ist dabei bis ca. Hüftregion bedeckt. Über die freien Körperstellen (Oberkörper) wird die gespeicherte Wärme wieder abgegeben. Diese Form der Mooranwendungen hat sich im Therapiekonzept der Klinik in Ergänzung zu den aktiven Therapien außerordentlich bewährt.

Der Einsatz des Moores erfolgt bei sämtlichen rheumatischen Erkrankungen, bei chronischen Schmerzpatienten, bei Beschwerden im Bereich der Muskulatur, der Wirbelsäule, der Gelenke wie z. B. Arthrose, Osteoporose, bei Morbus-Bechterew und Rückenschmerzen.