Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 7: Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt

Artikel: Unsere Moore brauchen Schutz!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557981

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: 10.07.2025

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

Unsere Moore brauchen Schutz!

Nur wenige Leute glauben heutzutage noch an Moorgeister. Tatsache ist aber, daß man in Mooren höchst erstaunliche Lebewesen antreffen kann. So etwa den Sonnentau, eine fleischfressende Pflanze, oder den Großen Moorbläuling, einen Schmetterling, dessen Raupe sich von Ameisen großziehen läßt. Leider werden Moore immer seltener und mit ihnen auch deren äußerst interessante Bewohner.

«O, schaurig ist's, übers Moor zu gehn ...» So beginnt ein Gedicht von Annette von Droste-Hülshoff (1797–1848). In früheren Zeiten waren Moore unwegsame Wildnis. Sie galten als unheimlich oder gar gefährlich und gaben zu mancherlei Schauergeschichten und Legenden mit Irrlichtern und Moorgeistern Anlaß. Heute weiß der Mensch diese urtümlichen Landschaften wieder zu schätzen. Der Wert der Moore liegt in ihrer Schönheit sowie in ihrer Bedeutung als Lebensraum für zahlreiche selten gewordene Pflanzen und Tiere.

Bei diesem im Jura gelegenen Hochmoor ist deutlich die Aufwölbung zu erkennen. Nur wenige, an die sauren und nährstoffarmen Verhältnisse angepaßte Pflanzen gedeihen hier, wie z.B. der Sonnentau.

Moore haben viele Gesichter

Ein Moor ist ein Feuchtgebiet, dessen Untergrund aus Torf besteht. Soweit die allgemeine Definition. Doch jedes Moor hat seine eigene Entstehungsgeschichte. Je nach Klima, Nährstoffversorgung, Untergrund und Lage hat es sich im Verlauf von Hunderten bis Tausenden von Jahren auf seine Weise entwickelt. So versteht sich, daß es ganz verschiedene Moortypen gibt. Als Hauptkategorien unterscheidet man Flachmoor und Hochmoor.

Das Flachmoor ist in erster Linie an verlandenden Gewässern anzutreffen. Da es vom Grundwasser gespeist wird, ist es relativ nährstoffreich. Dementsprechend gedeiht hier eine üppige Pflanzenwelt. Schilfröhrichte, Riedwiesen und Bruchwälder sind die typischen Vegetationsformen.

Gegenüber dem Flachmoor, dessen Oberfläche mehr oder weniger horizontal ist, besitzt ein Hochmoor eine aufgewölbte Oberfläche und überragt damit seine Umgebung. Diese Eigenschaft hat dem Hochmoor auch seinen Namen gegeben. Durch das Aufwölben hat das Moor die Verbindung zum Grundwasser verloren und wird nur noch von Regenwasser gespeist. Deshalb ist ein Hochmoor äußerst nährstoffarm. Zudem ist es auch sauer, denn die vorherrschenden Torfmoose scheiden Säuren aus. Solche Verhältnisse ertragen nur wenige, spezialisierte Pflanzen. Dementsprechend zeichnen sich Hochmoore durch eine artenarme, aber besonders einzigartige Vegetation aus.

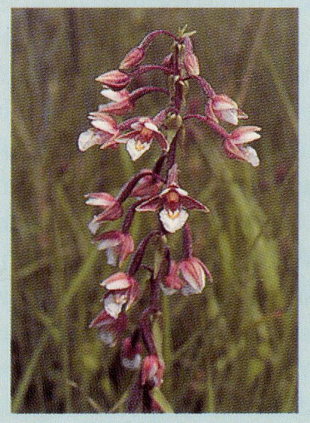
Der Sonnentau – eine fleischfressende Pflanze

Der in Hochmooren gedeihende Sonnentau (Drosera) hat das Problem der Nährstoffarmut auf eine besonders interessante Weise gelöst. Auf den Blättern dieser Pflanze sitzen kleine Tentakeln. Deren Drüsenköpfchen sondern glitzernde Tröpfchen eines klebrigen, etwas nach Honig duftenden Sekretes ab, das kleine Insekten anlockt. Diese bleiben an den Drüsen hängen, worauf sich die Tentakeln gegen die Blattmitte krümmen und die Beute umfassen. Die gefangenen Tierchen werden von Verdauungssekreten aufgelöst und danach von der Pflanze aufgenommen. Auf diese Weise deckt der Sonnentau seinen Stickstoffbedarf. Bei genügend großem Nährstoffangebot kann der Sonnentau aber auch ohne tierische Nahrung auskommen, denn zur Hauptsache ernährt er sich wie eine normale Pflanze.

Der Sonnentau (in der Schweiz geschützt, in Finnland, von wo er eingeführt wird, weit verbreitet) ist eine bewährte Heilpflanze. Als Tee zubereitet oder in Form von Fertigarzneimitteln hilft er zuverlässig gegen Husten. Auch in Alfred Vogels Drosinula Bronchial-Sirup ist Sonnentau enthalten.

Die Sibirische Schwertlilie kommt in Sumpfwiesen vor. Da solche immer seltener werden, steht diese schöne Blume heute auf der Roten Liste.

Drosinula Bronchial-Sirup von Alfred Vogel



Drosinula dient zur Linderung bei zähem Husten, bei Katarrhen der Atmungsorgane sowie bei Heiserkeit. Der Sirup wirkt hustenreizdämpfend, auswurffördernd sowie krampf- und schleimlösend. Drosinula wird hergestellt aus Tannenspitzensirup mit Honig und Auszügen aus Sonnentau, Alantwurzeln, Efeu und Brechwurz.

Ein Spezialist aus dem Reich der Insekten

Der Große Moorbläuling (Maculinea teleius), welcher in Flachmooren zu Hause ist, gehört zu den interessantesten einheimischen Schmetterlingen. Das Weibchen legt seine Eier einzeln in die Blüten des Großen Wiesenknopfes (Sanguisorba officinalis). Das geschlüpfte Räupchen ernährt sich während der ersten zwei bis drei Wochen von der Blüte. Dann verläßt es die Pflanze und begibt sich auf den Boden. Nun ist es auf fremde Hilfe angewiesen. Die Raupe wartet darauf, daß sie von einer Roten Wiesenameise gefunden wird, die sich ihrer annimmt. Kommt ein Vertreter einer anderen Ameisengattung daher, hat die Raupe Pech gehabt und wird erbeutet. Begegnet ihr hingegen die gefragte Wiesenameise, kommt es zu einem komplizierten Adoptionsritual, das bis zu vier Stunden dauern kann. Dann faßt die Ameise die Raupe mit den Kiefern und trägt sie in ihr Nest. Was die Raupe

Die gemeine Sumpfwurz ist in Riedwiesen heimisch. Sie ist – wie alle Orchideenarten – in der Schweiz geschützt.

für die Ameise unwiderstehlich macht, ist ein Sekret, welches jene absondert. Im Nest angelangt, wird die Raupe zur Ameisenbrut gelegt, beleckt und gepflegt. Die Raupe ernährt sich nun von Ameiseneiern und -larven. Auch den Winter verbringt die Raupe im Ameisennest. Erst im darauffolgenden Frühsommer verpuppt sie sich wenige Zentimeter unter der Nestoberfläche. Ein paar Wochen später schlüpft ein Moorbläuling aus.

Moore in Gefahr

Der Sonnentau steht heute auf der Roten Liste der gefährdeten und seltenen Pflanzen der Schweiz. Auch der Große Moorbläuling ist bedroht, nicht nur in der Schweiz, sondern weltweit. Der Grund: Moore sind selten geworden, da ihnen der Mensch zu Leibe gerückt ist. Die meisten Flachmoore wurden entwässert, um von der Landwirtschaft intensiver genutzt zu werden. Aus vielfältigen Riedwiesen entstanden so gedüngte, artenarme Futterwiesen.

Schicksalbestimmend für viele Hochmoore war deren Reichtum an Torf. Bis ins 20. Jahrhundert wurde in der Schweiz Torf gestochen, um Brennmaterial zu gewinnen. Denn Torf ist ein Vorstadium der Kohle. Heute landet der Torf in Blumentöpfen und Gemüsebeeten, da Torf ein ideales Pflanzensubstrat ist. Zwar sind durch die Torfausbeutung nicht in erster Linie die Schweizer Hochmoore gefährdet – um so mehr aber jene Niedersachsens, des Hauptabbaugebiets des in die Schweiz importierten Torfes.

Manche Moorgebiete sind beliebte Ausflugsziele, was zusätzliche Probleme mit sich bringt. Denn die Pflanzendecke von Hochmooren reagiert extrem empfindlich auf Begehung. Besonders zu beklagen sind Trittschäden durch Badegäste im Uferbereich von Moorseen. Während andere naturnahe Landschaften in beschränktem Maß eine Erholungsfunktion übernehmen können, ist dies bei Hochmooren nicht zu verantworten. Hochmoore sind wohl die empfindlichsten Lebensräume unseres Landes und müssen deshalb hundertprozentig geschont werden.

Auf Torf verzichten, heißt Moore schützen

Hochmoore sind zu wertvoll, um in Plastiksäcke abgefüllt zu werden. Verwenden Sie deshalb für Ihre Pflanzen keinen Torf. Als Alternative dienen Kompost und Mulchmaterial. Nähere Angaben entnehmen Sie bitte folgendem Informationsblatt:
Dokumentation zur Umweltberatung, Infoblatt Nr. 1: Torf (Art. 5701). Zum Preis von Fr. 2.– zu beziehen bei: KONSUM & UMWELT, WWF Schweiz, Postfach, 8037 Zürich. Bitte der Bestellung ein frankiertes Antwortcouvert B5 und den Betrag in Briefmarken beilegen.

Schon den alten Germanen war die günstige Wirkung des Moores auf Gelenkerkrankungen bekannt. Plinius hat darüber berichtet, daß die Barbaren im Norden in die Tümpel der dortigen Sümpfe stiegen – ihrer Gesundheit zuliebe.

Heilung aus dem Moor

Jede Medaille hat zwei Seiten, auch das Moor. Einerseits ist es ein Ort des Todes, gefährlich für den ominösen Wanderer bei Nacht und Nebel – wie er besonders englischen Kriminalautoren gefällt –, andererseits verdankt das Moor den abgestorbenen, verwesten Pflanzen und Tieren äußerst wertvolle Inhaltsstoffe: Mineralien (z.B. Eisen, Eisensulfat, Schwefel), Zellulose, Stickstoff, Gerb- und Humusstoffe und das Hormon Östrogen, das vermutlich von den Fruchtständen untergegangener Pflanzen stammt. Abgesehen von aller Schauerromantik, stellt das Moor einen Hort der Gesundheit dar, z.B. bei Frauenleiden und Hautproblemen (Ekzeme, Pickel, Flechten, Schuppen). Die nichtentzündlichen, chronischen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sprechen ebenfalls sehr gut darauf an.

Moorkuren zu Hause

Zu Hause können Sie mühelos von der Heilkraft des Moors in verschiedenen Formen profitieren:

Das *Moorbad* sollte nicht länger als 15–20 Minuten dauern, bei einer Wassertemperatur um 38° C. Nach dem Bad gönnen Sie sich eine Stunde Ruhe, eingehüllt in ein Badetuch, erst nachher abduschen, damit die Moorwirkstoffe noch nachwirken können. Packungen für Moorbäder können Sie in der Apotheke kaufen. Für eine Badekur nimmt man einen Monat lang jeden zweiten Tag ein Bad.

Moorsitzbäder, die auf 41° bis 45° C überwärmt werden, ordnet man vor allem zur Behandlung von Unfruchtbarkeit an. Dank der besonderen Beschaffenheit des Moors wird diese Temperatur noch gut vertragen. Durch die Erwärmung des Unterleibs wird die Durchblutung der Geschlechtsorgane gefördert und die Gebärmutter, die sich bei sterilen Frauen oft zurückgebildet hat, wieder ausgedehnt. Auch auf eine zu schwache Tätigkeit der Eierstöcke wirkt sich eine Moorkur so günstig aus, daß der zähe schwarze Moorbrei tatsächlich als ein Fruchtbarkeitsmittel bewertet werden kann.

Moortrinkkuren (aus der Apotheke) aktivieren Leber und Galle und bessern Magen-Darm-Erkrankungen, auch Geschwüre, erheblich. Man nimmt 1–2 Eßlöffel Trinkmoor auf ein halbes Glas Wasser vor den Mahlzeiten zu sich, bei Sodbrennen im nachhinein.