Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 9: Mit Parkinson leben

Artikel: Schaurig ist's im Moor
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554739

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: 10.12.2025

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

Schaurig ist's im Moor

Geheimnisvoll und unheimlich, gefährlich, ja sogar tückisch – so erleben wir Moorlandschaften. Andererseits sind sie Quelle für tröstliche Wärme, wohltuende Umschläge und heilende Bäder. Letzter Teil der Mini-Serie «Wilde Gegenden».

Claudia Rawer

Moore sind vor allem eines: nass. Sie entstehen in niederschlagsreichen Regionen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Im Boden muss eine wasserundurchlässige Schicht vorhanden und das Gebiet darf nicht beschattet sein. Die Pflanzen, die an solchen Stellen wachsen, vermodern unter Luftabschluss und in ständiger Feuchtigkeit und nur langsam, weil wenig Sauerstoff vorhanden ist – es bildet sich Torf.

Niedermoore bilden sich in Bodensenken und -mulden, in Flussniederungen oder aus verlandeten Seeflächen. Sie haben Kontakt zum Grundwasser. Die Torfschicht wächst – sehr, sehr langsam, aber irgendwann ist sie so hoch, dass die Wurzeln der Pflanzen das Grundwasser nicht mehr erreichen: Ein Hochmoor ist entstanden.

Das klingt einfach. Aber die Entstehung eines Moores ist ein komplexer Vorgang mit grossen Folgen.

In grundwassergespeisten Mooren sind viele Nährstoffe vorhanden, die eine üppige, aber schon spezialisierte Pflanzenwelt ernähren: Schilf, Rohrkolben, Schwertlilien, Wollgras und Pfeifengräser, Wasserdost und Sumpfblutauge, verschiedene Knabenkrautarten und sogar Erlenbruchwälder. Auch die Tierwelt ist recht artenreich; vor allem für selten gewordene Vogelarten wie Bekassine, Grosser Brachvogel, Birkhuhn, Weidenmeise, Tüpfelsumpfhuhn und Schilf-

rohrsänger sind Niedermoore wichtige Brut- und Rückzugsgebiete.
Im Hochmoor gibt es keinen Kontakt zum Grundwasser mehr; es muss sich ausschliesslich aus Regenwasser speisen. Dieses ist viel saurer als Grundwasser, Nährstoffe sind knapp. Nur robuste und genügsame Pflanzen und Tiere können hier leben.

In das Moor ohne Wege und Stege zieht es mich mächtig hinein,
in dem pfadlosen Moore wird für mich Frieden sein. Hermann Löns

Typische Pflanzen des Hochmoores sind die Torfmoose, die selbst in geringsten Konzentrationen vorkommende Nährstoffe aufnehmen, unbegrenzt wachsen und in trockeneren Zeiten ihre Stoffwechselvorgänge auf ein Minimum zurückfahren können. Torfmoos gibt zusätzliche Säure an den Boden ab und kann in seinen Blättchen Wasser speichern.
Der Sonnentau bezieht Stickstoff, den die Pflanze zum Wachsen braucht, aus Insekten, die er mit seinen klebrigen Drüsenhaaren fängt, die Besenheide lebt in einer Symbiose mit Pilzen, die ihr Stickstoff liefern. Auch Rosmarin- und Glockenheide, Moos- und Krähenbeere, Seggengräser und verkrüppelte Latschen überleben im Hochmoor.
Tiere gibt es hier nur wenige. Säugetiere finden kaum Nahrung, für Fische, Muscheln und Krebse ist das Wasser zu sauer. Der Moorfrosch und einige andere Amphibien sind an das karge Leben gut angepasst; Schlangen kommen zu Besuch, um sie zu jagen. Die häufigsten Tiere der Hochmoore sind Insekten: spezialisierte Käfer und Schmetterlinge, Spinnenarten und farbig funkelnde Libellen.

Der Mensch im Moor

Unsicheres Gelände, wackliger Boden, schlammige Tümpel und schwarze Seen, Nebelschwaden und unheimliche Geräusche – der Mensch hat sich zumeist vor dem Moor gefürchtet. Zwar fand man dort Heilpflanzen wie den Fieberklee und Gräser, die man als Viehfutter nutzen konnte, im Grossen und Ganzen aber hielt man sich lieber fern.
Doch getrockneter Torf ist auch ein wertvoller Brenn-

Spezialisten für feuchte und saure Böden: Moose und Orchideen wie das Gefleckte Knabenkraut (Dactylorhiza maculata).

Farbspiele im Moor: Binsenjungfer (Bild: L. B. Tettenborn), Bekassine und Sumpfdotterblume.

stoff, im Heizwert etwa vergleichbar mit Braunkohle. Im Mittelalter begann ein gross angelegter Torfabbau, der bis heute andauert. Zwar heizen wir heute kaum noch mit Torf (Ausnahmen sind z.B. Finnland und Irland), aber in der Pflanzenindustrie und auch von Hobbygärtnern werden grosse Mengen verbraucht. Bis ins 19. und 20. Jahrhundert diente Torf als Treibstoff für Dampflokomotiven, zum Beheizen von Gewächshäusern, als Stallstreu und als Isoliermaterial.

Bedrohter Lebensraum

Das alles hat zu einer grossflächigen Zerstörung von Moorflächen geführt. In Deutschland kommen Moore vor allem im Nordwesten, Nordosten und im Alpenvorland vor. Einst bedeckten sie etwa vier Prozent der Landesfläche, davon sind heute 95 Prozent entwässert, abgetorft, bebaut oder landwirtschaftlich genutzt.

In der Schweiz wurde 1987 die «Eidgenössische Volksinitiative zum Schutz der Moore», die so genannte Rothenthurm-Initiative, ein wenig überraschend, aber mit grosser Mehrheit angenommen. In der Folge wurden über 1700 Moorlandschaften inventarisiert und unter Schutz gestellt. Allerdings: Vor 200 Jahren waren sechs Prozent der Schweizer Landesfläche Moorgebiete, 1987 war nur noch rund ein halbes Prozent übrig. Die Hauptursachen für den Rückgang der Moore waren auch hier Abtorfung und Trockenlegung.

Moore und das CO_2

Für den Schutz der Moore spricht neben Hoch- und Grundwasserschutz sowie der Erhaltung der Vielfalt an seltenen Pflanzen und Tieren noch ein weiteres gewichtiges Argument: Moore wandeln Kohlenstoffdioxid aus der Atmosphäre in den langlebigen Torf um. Sie bilden also eine CO_2-Senke, von der gesagt wird, sie binde pro Hektar viermal mehr Kohlendioxid als die Tropenwälder. Um diese Speicherfunktion aufrechtzuerhalten, braucht ein Moor allerdings das ganze Jahr über einen hohen Wasserstand.

Baden mit Moor

Eigentlich müsste ein Moorbad Torfbad heissen, denn ins Wasser kommt der im Moor entstandene Torf. Die Konzentration ist nicht unwichtig: Dickbreiige Moorbäder, wie sie Kurorte oft anbieten, werden als

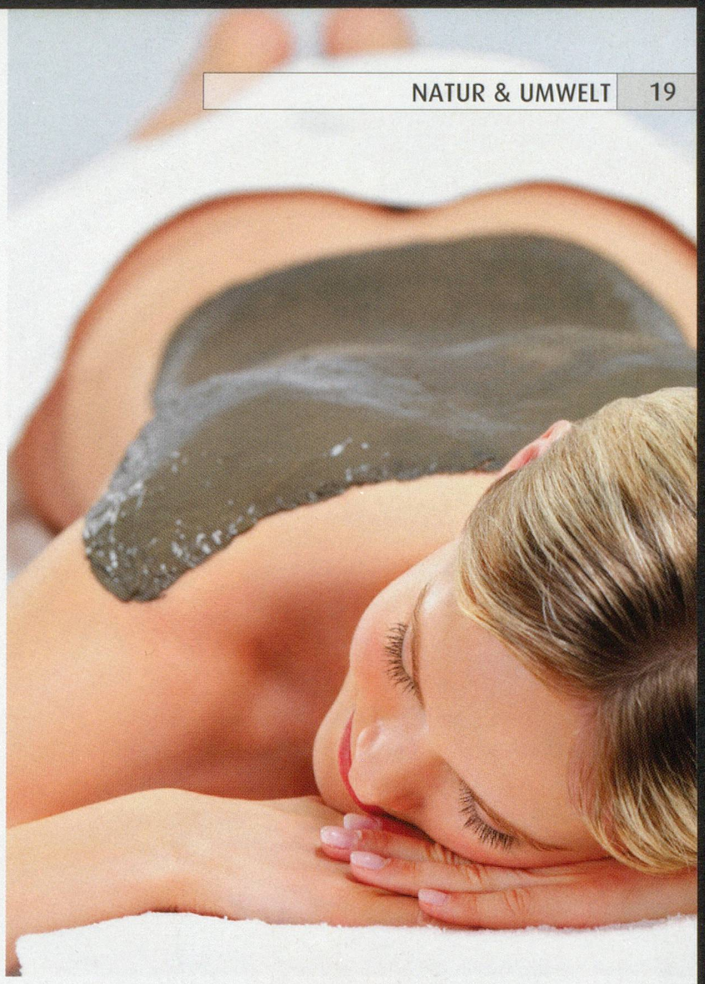
wirksamer eingeschätzt als wässrige, die man für die heimische Badewanne kaufen kann.
Badetorf ist ein ausgezeichneter Wärmespeicher: Das Torf-Wasser-Gemisch eines Moorbreibades gibt seine Wärme langsam und gleichmässig an den Körper ab, so dass im Gegensatz zu Bädern im Wasser auch Temperaturen bis zu 46° C gut erträglich sind.
Bei einem Moorbad von 20 Minuten steigt die Körperkerntemperatur um ein bis zwei Grad an. Auf diese Tiefenerwärmung führt man viele positive Wirkungen zurück, die dem Moor zugeschrieben werden: Gewebe und Organe werden besser durchblutet, die Muskulatur entspannt sich. Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem sollen aktiviert und Regenerationsprozesse beschleunigt werden.
Hilfreich sind Moorbäder und -packungen bei Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen, verschiedenen Hautkrankheiten sowie bei gynäkologischen Indikationen.

Mehr als nur Matsch

Torf – also die Überreste von unter Luftabschluss zersetzten Pflanzen – enthält Zellulose, Lignine, Pektine, Harz, Gerbsäuren, Huminsäuren, Schwefelsäure, Kalk, Silikate und nicht zuletzt östrogenähnlich wirkende Pflanzenhormone.
Seit etwa fünfzig Jahren weiss man, dass Moorbäder und -packungen nicht nur eine wärmende, sondern auch chemische Wirkung haben. Entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Eigenschaften werden im Wesentlichen auf die Huminsäuren zurückgeführt; ihre medizinische Wirkung wurde unter anderem von der Universität Witten/Herdecke untersucht.
Natürlich unterscheiden sich die Inhaltsstoffe nach Entstehungsort und Alter des Torfes. Was die Wärme betrifft, wirkt jeder Torf gleich – was die chemische Zusammensetzung angeht, nicht unbedingt.

Unerfüllter Kinderwunsch

Moorbäder wirken – wir wissen allerdings noch vergleichsweise wenig darüber, wie und warum. Viele Moor-Kurorte werben beispielsweise mit guten Erfolgen bei Frauen, die schwanger werden möchten, diesen Wunsch aber lange nicht erfüllen konnten. Nachweisbare Erfolge wurden auf die bessere Durchblutung der Eileiter, Eierstöcke und der Gebärmutter zurückgeführt; einige Forscher vermuteten auch eine Wirkung der Pflanzenhormone.



Wohltuend und heilsam: Moorpackungen helfen bei Rheuma, Arthrose, Bandscheibenbeschwerden, Ischiasschmerzen und chronischen Muskelverspannungen.

Dr. André-Michael Beer, heute Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde in der Klinik Blankenstein in Hattingen bei Dortmund, gelang jedoch der Nachweis, dass bestimmte Moorinhaltsstoffe eine Wirkung auf die Hormonproduktion der Hirnanhangdrüse haben. Sie produziert vermehrt Stoffe, die für den Eisprung und die Einnistung der Eizelle wichtig sind. Das erkläre, so der Mediziner, warum bei der Unfruchtbarkeitsbehandlung mit Torf auch dann eine Wirkung eintrete, wenn Torfarten verwendet werden, die keine östrogenwirksamen Substanzen enthalten.
Neuere Untersuchungen an der Ruhr-Universität Bochum zeigten, dass in bestimmten Moorarten enthaltene Stoffe wie Fulvin- und Ulminsäure hormonregulierende Wirkung haben: Die Spiegel der Hormone, die eine Schwangerschaft verhindern können, wie z.B. Prolaktin, sinken, während der Östrogenspiegel steigt. Wenn der Storch also keine Kinder bringen will – ein Moorbad könnte vielleicht helfen. ■