

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 11

Artikel: Wohlige Schlammwonne
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1033437>

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: 03.05.2026

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

Wohlige Schlammwonne

Seit Jahrhunderten wird die Wirkung von Moor auf die Gesundheit gepriesen, zahlreiche Heilbäder entstanden und sind auch heute wieder gefragt.

Was macht das Naturprodukt so heilsam?

Text: Andrea Pauli

Wohlige Wärme spüren, sich hineinsinken lassen in diesen zähflüssigen, dunkelbraunen Brei, der auf den ersten Blick wie Schokolade wirkt: Willkommen im Moorbad! Von der Heilkraft des Schlammes wussten bereits die alten Ägypter. Im 16. Jahrhundert empfahl Paracelsus (1493–1541), Moor bei diversen Erkrankungen einzusetzen. In speziellen Kurbädern werden Mooranwendungen bis heute angeboten; zelebrieren lassen sie sich in abgewandelter Form auch in der heimischen Badewanne.

Worin badet man da überhaupt?

Moore entstehen durch tausendjährige biologische Prozesse in der Natur. Niederungen und kleine Täler füllen sich mit Wasser, das aufgrund der Bodenbeschaffenheit nicht entweichen kann. Gelangen pflanzliche Überreste in dieses Biotop, werden sie mit Mineralien unter Luftabschluss zersetzt und es bildet sich Torf.

Für die sogenannten Heilmoore wird auf Badetorf zurückgegriffen, der bestimmte anorganische und



Moorbad oder Fango? Der Unterschied besteht wesentlich im Ursprung des Substrats. Bei Fango handelt es sich um einen vulkanischen Mineralschlamm. Im Gegensatz dazu basieren Moorbäder auf dem Torf, der aus natürlichen Mooren stammt.

organische Bestandteile enthält. Da die Substanz besonders reich an Nährstoffen ist, gilt sie als ein besonders wirkungsvolles Naturheilprodukt.

Welche Wirkung hat ein Moorbad?

Der Badetorf wird auf 40 bis 45 Grad erhitzt. Torf gibt – im Gegensatz zu Wasser – die Wärme nur langsam ab. Der Wärmestrom des Moorbades erfolgt gleichmässig und allmählich und erfasst den ganzen Körper; auch schlecht durchblutete Körperregionen werden intensiv durchwärmt. Auf diese Weise wird ein künstliches «Heilfieber» erzeugt. Der Körper reagiert mit der Mobilisierung der Abwehrkräfte, die Durchblutung wird angeregt und der Stoffwechsel aktiviert. Die hohe Dichte des Bades trägt das Körpergewicht und entlastet die Gelenke.

Was ist im Moorbad enthalten?

Moorbäder sind reich an Wirkstoffen, die über die Haut aufgenommen werden können. Unter anderem enthalten sind:

- * Huminsäure (hoher Anteil; stickstoffhaltige, organische Säure, die für das «saure» Moormilieu und die braune Farbe verantwortlich ist; wirkt keimtötend, entzündungshemmend, entgiftend)
- * Magnesium (krampflösend, entspannend)
- * Kalzium (gut für die Knochengesundheit)
- * Eisen (unterstützt viele körperliche Funktionen)
- * Kupfer (wirkt entzündungshemmend)
- * Kieselsäure (regt Durchblutung und Stoffwechsel an)

Wann ist ein Moorbad sinnvoll?

Vor allem chronisch Kranke profitieren von kurmässigen Moorbädern. Eine entzündungs- und schmerzstillende Wirkung entfalten Mooranwendungen erfahrungsgemäss bei Rheuma oder Arthrose und Rückenschmerzen oder Nervenentzündungen. Neben Vollbädern können auch Teilbäder sinnvoll sein. Empfohlen werden Moorbäder gerne bei Kinderlosigkeit. Bei einem Pilotprojekt im Kurmittelhaus Bad Aibling waren von elf Frauen mit Kinderwunsch nach einem Jahr sieben schwanger. Moorbäder wirken

durch die Regulation der Körpertemperatur positiv auf die Östrogenbildung. Daher können sie die Fruchtbarkeit fördern, den Zyklus regulieren und zudem Menstruationsbeschwerden entgegenwirken.

Welche Kontraindikationen gibt es?

Moorbäder sollten nicht angewendet werden bei Morbus Bechterew, bei offenen Wunden, nässenden Ekzemen, Herz-Kreislauf-Problemen und Krebs. Auch Schwangere sollten von Moorbehandlungen absehen.

Tipps für daheim

Badetorf als Zubereitung für zu Hause ist dünnflüssiger als jener für professionelle Kuranwendungen. Die Wärme kann folglich nicht ganz so gut gespeichert werden. Die Badetemperatur sollte 40 Grad nicht übersteigen; man sollte auf keinen Fall länger als 20 Minuten in der Wanne bleiben. Nach dem Bad unter der warmen Dusche abspülen und eine Stunde kuschelig-warm eingepackt nachruhen.

Moorbäder und Naturschutz

Dass die Moore weltweit bedroht sind (Entwässerung, Klimawandel), hat sich mittlerweile herumgesprochen. Weltweit speichern Moore enorme Mengen an Kohlenstoff, etwa doppelt so viel wie alle Wälder zusammen. Werden Moore trockengelegt, entweichen grosse Mengen an CO₂. Gemeinsam mit klimaschädlichen Einflüssen aus Land- und Viehwirtschaft, Verkehr und Industrie heizt das den Treibhauseffekt weiter an. Naturschützer plädieren deshalb dafür, auch für medizinische Zwecke so weit als möglich auf Torf zu verzichten. Wo unbedingt nötig, solle er nicht aus primären Mooren abgebaut werden, sondern aus Paludikulturen stammen. Das sind wiedervernässte, entwertete Feuchtgebiete, die klimaschonend bewirtschaftet werden.

Beim deutschen Heilbäderverband heisst es, dass die Entnahme von Torf zu Badezwecken unter Beachtung der ökologischen Besonderheiten der Biotope zu erfolgen habe: «Zum Schutz der Moorkommen kann abgebadetes Moor nach angemessener Regenerationszeit als Zuschlag zu Frischmoor nochmals verwendet werden.» ●