

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 1-2

Artikel: Eine wohlige Schlammschlacht
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078280>

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: 05.04.2026

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

Eine wohlige Schlamm Schlacht



Der Dreck, der glücklich macht: Warmer Fango auf der Haut tut richtig gut.

Fango heisst auf Italienisch «Schlamm» und steht für eine beliebte Wellness- und Heilanwendung. Dabei wird es einem ganz warm um Körper und Herz.

Die meisten, die sich eine Packung Fango auftragen lassen, tun dies wegen verkrampfter Muskeln und Gelenke oder versprechen sich tiefe Entspannung durch Wärme. Die Wirkung des aus italienischen Vulkanböden gewonnenen Mineralschlammes beruht auf seiner gleichmässigen und lang anhaltenden Hitzeabgabe. «Fango ist ein rein thermisches Medium. Vulkan Schlamm enthält keine heilenden Wirkstoffe», erklärt Thomas Braatz, Leiter der Physikalischen Therapie in der Rehaklinik in Bad Zurzach. «Als ergänzende Wärmetherapie wird Fango vor allem zur Entspannung, Lockerung und Linderung von Schmerzen eingesetzt.»

Rheumatische Beschwerden aller Art, Hexenschuss oder verhärtete Muskeln sind die Hauptgründe, warum Fango-Anwendungen gebucht oder vom Arzt verschrieben werden. Häufig stellt die wärmende Fangopackung auch eine Vorbereitung auf die anschliessende Massage oder Bewegungstherapie dar.

Vor der Anwendung als Packung wird das gemahlene Vulkansteinpulver mit Wasser zu einem sämigen Brei vermischt und dieser auf 45 bis 50 Grad erhitzt. Die heisse Masse mit der Konsistenz von Kartoffelstock wird in einer Dicke von mindestens zwei Zentimetern auf Bereiche des Körpers aufgetragen, wo die Wirkung erwünscht ist – meist auf den Rücken. Oder man legt sich vorsichtig auf eine vorbereitete und mit dem braunen Schlamm beschichtete Liege. Um die Wärme optimal zu speichern und die Durchblutung anzuregen, wird die Patientin oder der Patient danach in Folie, Tücher oder Decken gehüllt. Weil Fango

Bild: Cressource/doc-stock RM GmbH

Wärme lange speichert und langsam abgibt, entsteht auf der Haut kein unangenehmes Verbrennungs- oder Hitzegefühl.

In Kurhäusern, wo reiner Fango im Gebrauch ist, werden die Schlamm packungen nur einmal verwendet und umweltgerecht entsorgt. Vielerorts ist man aber dazu übergegangen, Packungen auf Paraffinwachs basis zu verwenden («Parafango»), die mit natürlichem Fango versetzt sind. Auch in der Therapieabteilung der Rehaklinik in Bad Zurzach kommt seit Kurzem Parafango zum Einsatz. «Paraffin hat ähnliche Wärmeeigenschaften wie Fangoschlamm», sagt Thomas Braatz. «Zudem haben Fangoparaffin packungen den Vorteil, dass die Anwendung einfacher, schneller und hygienischer wird. Sie lösen sich problemlos von der Haut ab, und man erspart sich das etwas aufwendige Abwaschen der Schlamm spuren.» Auch im Kneifango für Menschen mit deformierten Händen wie etwa bei Polyarthrit is sei Paraffin oder Naturfango eine gute Sache, ergänzt Thomas Braatz.

Schlamm packungen zu Heilzwecken sollen schon im Altertum beliebt gewesen sein. Den Ägyptern wird nachgesagt, dass sie sich vor 4000 Jahren im Nilschlamm suhlten, und die Römer such-

Schlamm ist nicht gleich Schlamm

→ Fango, Moor, Lehm, Schlamm, Schlick, Heilerde sind «Peloide» (griechisch pelos = Schlamm) – geologisch oder biologisch entstandene feinkörnige Substanzen.

→ Fango wird aus Ablagerungen vulkanischen Ursprungs gewonnen und enthält ausschliesslich anorganische Stoffe.

→ Moor kommt aus Zonen mit viel Niederschlag. Dank organischen Stoffen – wie Pflanzenteilchen – ist er gut für Bäder.

→ Lehm besteht aus sandigen und tonigen Bestandteilen, die basisch sind und helfen, den Körper zu entsäuern.

→ Meeresschlack bildet sich in Flussmündungen, ist salzhaltig und voller Mineralien. Er ist besonders gut für empfindliche Hauttypen.

ten bei verschiedenen Gebrechen Linderung durch vulkanischen Heilschlamm aus den Euganeischen Hügeln.

Noch heute gilt diese Region mit den Kurorten Abano, Montegrotto, Galzignano und Battaglia als Hochburg des Fingos. Auch in Deutschland, Österreich

und in der Schweiz wird Vulkangestein abgebaut, gebrochen, erhitzt und dann feinst gemahlen. Später wird es mit örtlichem Mineral- oder Thermalwasser gemischt und teilweise noch angereichert, wie zum Beispiel mit Schwefel in Schwefelberg-Bad BE, dessen Naturfango hierzulande einmalig ist.

Ob man im Wellness-Hotel in ein blubberndes Moorbad steigt oder in der Gesundheitspraxis während zwanzig Minuten eine Fangopackung auf den Rücken gelegt bekommt, die wunderbar entspannende Wirkung ist beiden Anwendungen gemeinsam. Thomas Braatz: «Dabei gelangt man auch zu psychischer Entspannung. Viele Patientinnen und Patienten freuen sich am Ende eines intensiven Therapietages richtiggehend auf den Fango und seine Wärme.» Das wohlige Gefühl hält oft noch Stunden an. Für besseren Therapieeffekt sollte die Anwendung regelmässig wiederholt werden.

Wie alle Wärmetherapien ist Fango nicht uneingeschränkt geeignet für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei akuten Entzündungen, nässenden Hauterkrankungen und unmittelbar nach Operationen sollte ebenfalls auf Fango verzichtet werden.

Martina Novak

Inserat

«Meinen Schutzengel trage ich am Handgelenk.»

www.swisscom.ch/notruf-uhr

Mit der Notruf-Uhr lässt sich die Freiheit in jedem Alter unbeschwert geniessen. Im Ernstfall genügt ein Knopfdruck, und schon werden Sie mit einer persönlichen Kontaktperson oder unserer Notrufzentrale verbunden. **Weitere Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen Hotline 0800 84 37 27 und unter www.swisscom.ch/notruf-uhr.**




swisscom


LIMMEX
The Swiss Emergency Watch.

