

Erdanwendungen (wissenschaftlich: Peloid-Therapien) in vielen Kurhäusern und Wellnesshotels zum Standard-repertoire. Dabei bildet ein gereinigter mineralstoff-reicher Lehm quasi die Basis. Er wird zumeist kalt oder moderat warm eingesetzt. Entweder man verteilt die krümelige braune Paste wie einen Zuckerguss auf Knie, Schulter oder Rücken oder aber man vertieft sich gleich ganz in die Materie und buddelt sich komplett bis zum Hals hinein. Zwanzig Minuten sind das Minimum, Fans ziehen ein einstündiges „Bad“ vor.

Dampfendes Torf-Bad

Wenn in der Landschaft im Moor abzutauchen, wirkt bekanntermaßen keinesfalls lebensverlängernd. Man muss sich also mit einem Wannenbad begnügen. Dort umfängt den Kurgast ein sauberer, gemahlener Torf, der in speziellem Wasser – oft aus Heilquellen – gelöst wird. Nicht erschrecken, wenn üppiger Dampf aufsteigt. Die Badetemperatur beträgt zwar 42 Grad – doch „gefühl“ werden davon nur angenehme 38, was mit der geringen Wärmeleitfähigkeit des Torfs zusammenhängt. Das heiße Moor erwärmt die Muskeln, die Gelenke, sogar die inneren Organe, ohne dass die Haut Schaden nimmt. Wie schön glatt und glibberig sich Schlick anfühlt, kann man bei jeder simplen Wattwanderung erfahren. Der Sedimentboden lagert sich an Flachküsten, aber auch an Seen und langsam fließenden Flüssen ab. Gereinigter Schlick wird als kühle Auflage vor allem bei degenerativer Arthritis und bei Schuppenflechte verwendet.

Aus mit Schadstoffen und Schlacken

Im Gegensatz zu Lehm, Schlick und Moor ist Fango keine originäre Erde, sondern ein gemahlenes mineralstoff-reiches Gestein, das mit Wasser zu einer feinen Paste angerührt und etwa drei Zentimeter dick auf die entzündlichen Gelenke aufgetragen wird. Fango ist cremiger als Lehm und bleibt lange heiß. Fango drückt mit seinem hohen spezifischen Gewicht schwer auf Haut und Gewebe, presst so Schadstoffe und Schlacken heraus und absorbiert sie gleichzeitig.

Heilerde ist der Star unter den Peloiden, weil sie problemlos auch für den Hausgebrauch taugt. Angeboten wird sie als fein gemahlene Pulver aus eiszeitlichen Lößablagerungen. Aus urzeitlichem Gestein gewonnen und sorgfältig verarbeitet, ist Heil- beziehungsweise Mineralerde eine absolut saubere Sache, die man – in Flüssigkeit gelöst – schlucken kann. Sie soll Magensäure, Giftstoffe und Cholesterin binden und eine gestörte Darmflora rasch in Ordnung bringen. Kosmetische Erdpulver eignen sich warm angewendet für Masken und Peelings. ●

Hier kann man in Moor, Lehm & Co. baden:

Bollant's im Park, Bad Sobernheim (Rheinland-Pfalz)

Das 4-Sterne-Superior-Hotel liegt in einem großen Privatpark. Seit über einem Jahrhundert ist es spezialisiert auf Felke-Heilerde-Anwendungen. Außerdem gibt es: Naturheilverfahren, Buchinger Heilfasten, Vino-Therapie, Kräuter der Hildegardis Medizin, Ayurveda, Massagen, Thalasso-Behandlungen. 85 Betten, drei private Spa-Lodges, drei Restaurants, großes Spa mit Meditationsraum, Edelsteindampfbad, Heilerde-Dampfbad, verschiedene Saunen, Freiluft-Sprudelbad, Außen-Dachterrassenpool, Solarium, Spa-Garten am Fluss (April bis Sept.), Naturkosmetik, Fitness. ☎ www.bollants.de



Moor & Mehr, Bad Kohlgrub (Bayern)

Das Bio-Hotel liegt in Deutschlands höchstgelegenen Moorheilbad. Das Bergkiefernmoor wird bei Gelenkschmerzen, Unfruchtbarkeit und bei Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt. Weiterer Schwerpunkt: Hildegard-Medizin. Angebote: Entgiften & Entschlacken, Balance & Regeneration, Linderung & Heilung. Vitalküche vom eigenen Bio-Hof. 42 Betten in ruhiger Lage, Wellnessbereich mit Schwimmbad, Kräuter-Dampfbad, Sauna, Tepidarium, medizinische Badeabteilung mit Feng-Shui-Ruhezone, Naturkosmetik, Naturheilpraxis, Gesundheitsberatung. ☎ www.bio-kurhotel.de



Moorland am Senkelteich, Vlotho (Nordrhein-Westfalen)

Im Moorheilbad Senkelteich findet man Hotel, Klinik sowie Gesundheits- und Wellnesszentrum unter einem Dach. Das Moor stammt aus einem Erdtrichter in der Nähe des Hauses, der vor 15 000 Jahren entstand. Es wird vielseitig eingesetzt: Äußerlich als Bad oder Packung, innerlich als sogenannte Trinkmoor-Kur. Man schläft sogar auf Moormatratzen und es gibt „Bio-Moorbrot“. 85 Betten, Zimmer elektromogreduziert, Hallenbad, Sauna, Solarium, Kosmetik, Schlafberatung. ☎ www.bad-senkelteich.de

