



Das „schwarze Gold“ erleben

Bad Feilnbach: „Kleines Moorpackerl“

Moor zum Ausprobieren:
3 Moorvollbäder, 3
klassische Massagen,
1 badeärztliche Untersuchung,
ab 239 Euro (ohne
Übernachtung)
im „Medical Park
Reithof“, bad-feilnbach.de



Bad Kohlgrub: „Moor-Vitalkur nach Maß“

Eine Woche im „Bio Kurhotel
moor & mehr“ gegen
Verspannungen
oder für die Gelenke:
3 dickbreiige Alpin-Hochmoor-
bäder im Holzzuber,
3 Massagen, 1 Wirbel-
säulenthherapie, 7 Ü/HP
ab 679 Euro, bio-kurhotel.de



Bad Aibling: „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“

Dreiwöchiges Präventionsprogramm für mentale Gesundheit und Stressbewältigung, u. a. mit 7 Moorvollbädern, Achtsamkeitstraining, Rückenschule, Nordic Walking. 21 Ü in Hotel, Pension oder FeWo, z. B. 28.7.–18.8., ab 1959 Euro (Krankenkassenzuschuss möglich), bad-aibling.de



Erole

Ein kostbarer Rohstoff ruht in bayerischen Landschaften: Moor. Als wärmendes Bad genossen entspannt die uralte Heilerde und wirkt positiv auf den Hormonhaushalt

Das Moor hat Geduld. Es wächst Schicht für Schicht aus feuchtigkeitsliebenden Torfmoosen, die nach ihrem Absterben nicht abgebaut werden können – rund einen Millimeter pro Jahr. Aus trockengelegtem Moor wird Torf gestochen. Dieser ergibt, zerkleinert und wieder mit Wasser gemischt, einen zähen dunkelbraunen Brei: die Moorpackung. In dieser schimmernden Erdsuppe lässt es sich herrlich baden. Dass ein solches Moorbad entspannt und Beschwerden lindert, wussten die Menschen schon im 14. Jahrhundert. Es macht auch schön. Vielleicht

nicht, solange es noch am Körper klebt – den Effekt merken wir aber schon nach dem Abduschen. Die Haut fühlt sich straffer und samtig weich an. Das Moor in Bad Aibling, Bayerns ältestem Moorheilbad, enthält 252 verschiedene rein pflanzliche Hormone, 38 Spurenelemente und einen hohen Anteil an Huminsäure. Die Inhaltsstoffe durchdringen die Haut, sie wirken **hormonregulierend** und entgiftend, Gelenke, Muskeln und Bänder werden entlastet, Schmerzen gelindert. Moorvollbäder sind ein intensives Erlebnis, denn sie erfassen den gesamten Menschen. Wir spüren dabei, wie unser Körper schwebt. Auch Geist und Seele kommen zur Ruhe. Und was passiert mit dem abgedauten Moor? Es wird dorthin zurückgebracht, wo es ursprünglich herkam: in die Natur.

GUT ZU WISSEN

Bayerisches Wellness- Lexikon

Teil I

Alpenkräuterstempel

Bei dieser Anwendung werden mit Alpenkräutern gefüllte Stoffsäckchen – die Kräuterstempel – in Wasserdampf oder in einem Ölbad erhitzt und anschließend zur sanften Massage verwendet.

Wo? „Parkhotel Frank“ in Oberstdorf, parkhotel-frank.de



Brotbad

Die Restwärme vom Brotbacken nutzten die Menschen bereits im Mittelalter für ihr „Brotbad“. Bei der modernen Version ist die Raumluft mit Sauerteig-Enzymen aus dem Backofen angereichert.

Wo? „Hotel Oberstdorf“ in Oberstdorf, hotel-oberstdorf.de