



Moor - ein Mineralienmeister

Von Moorbädern hat jeder von uns schon oft gehört. Da gibt es das Moorbad Harbach in Niederösterreich, das Moorbad Wimsbach/Neydharting in Oberösterreich, das Moorbad in Schwanberg in der Steiermark, wo Heilmoor von der Koralm verwendet wird. Moorbad St. Felix liegt in Salzburg, Moorbad Reutthe im Bregenzer Wald in Vorarlberg. In Kärnten verwendet man in vielen Kurzentren, von Bad Eisenkappel bis Villach heilsame Moorbäder. Tirol punktet mit Moorseen, die als Badeteiche genutzt werden können, und auch das Burgenland hat seine Heilmoorvorkommen, in Bad Tatzmannsdorf schwört man auf seine Kräfte.

SCHWARZES GOLD

Geht man über Moorboden, so ist das eine feuchte und schwankende Angelegenheit, manchmal sogar eine gefährliche, denn an etlichen Stellen scheint sich der Boden unter den Füßen zu verlieren. Moor besteht aus Pflanzen, die im Wasser versunken sind und an manchen Stellen sind sie offenbar weniger dicht gewachsen, wie an anderen.

Abgestorbene Pflanzen auf dem Grund eines Sees können sich nicht in Erde verwandeln, dazu fehlt der nötige Sauerstoff. So bildet sich allmählich eine Schlamm-schicht, der Torf. Auf dem bereits vorhandenen Torf wachsen neue Pflanzen. Die Pflanzen sterben ab – immer wieder. Torf wächst pro Jahr um höchstens 1 Millimeter. Es vergehen also viele Jahrhunderte, bis ein paar Meter Torf entstanden sind.



In der Geologie handelt es sich aber auch schon dann um ein „Moor“, wenn

die Torfschicht bloß 30 Zentimeter hoch ist.

Jedes Moor ist wie ein lebendiger Organismus. Wird er nicht vorsichtig behandelt, ist er schnell tot.

INNEN UND AUSSEN HEILSAM

Noch vor 100 Jahren meinte man, Moor könne nur bei Rheuma oder in der Frauenheilkunde helfen. In der Zwischenzeit schätzt man auch in anderen Bereichen der Heilkunde die vielen Wirksubstanzen der Moore. Die Zahnheilkunde ist ein Beispiel, aber auch die Augenheilkunde oder die Dermatologie und auch die Innere Medizin.

Unsere Bundesleiterin lernte im Zuge ihrer Fastenkuren das SonnenMoor kennen und war von den Erfolgen begeistert. SonnenMoor stammt aus dem Salzburger Land. Es entstand aus dem Salzachgletscher, der sich vor etwa 10.000 Jahren zurückzog. Die Kräuter und Heilpflanzen, die damals wuchsen, gibt es heute



wahrscheinlich gar nicht mehr – ihre Information aber sind noch im Heilmoor gespeichert.

HUMINSÄURE

Huminsäuren entstehen während des Zerfallsprozesses von Pflanzen. Alle Gärtner lieben Humus (mit den enthaltenen Huminsäuren) und wissen, wie wohltuend er sich auf Karotten und Radieschen auswirkt. Genauso wunderbar reagieren Menschen darauf – auch sie können gestärkt werden. Huminsäuren in einem Heilmoor enthalten alle Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren in biologisch gut verwertbarer Form. Den Huminsäuren sagt man eine entgiftende Wirkung nach, was sich gut nachvollziehen lässt. Die Schleimhäute des Darms werden geschützt und heben die Wirkung von Giften im Verdauungstrakt auf. Darminfektionen werden positiv beeinflusst, die Rundum-Gesundheit kann wieder hergestellt werden

...

Schädliche Viren und Bakterien haben wenig Chancen bei vorhandener Huminsäure, die Entsorgung wird gefördert und so ist unser Nahrungstrakt wieder mit sich im Reinen.

So wie der Boden ein

bestimmtes Gleichgewicht braucht, um seine Pflanzen gut ernähren zu können, braucht es auch der Mensch. Beim Aufbau dieser Ausgewogenheit könnte Heilmoor durchaus helfen. Es spricht also gar nicht gegen eine jährliche Kur, im Gegenteil.

- ★ Heilmoor – und das ist erwiesen – kann im menschlichen Körper die Aktivität von Enzymen, von Vitaminen und Spurenelemente steigern. Das ist wichtig, denn sie sind ja an allen Prozessen des Stoffwechsels beteiligt.
- ★ Durch die enthaltenen Huminsäure hat Heilmoor eines der stärksten Potenziale gegen Viren. Weil sie Spurenelemente für die einzelnen Stoffwechselforgänge leichter verfügbar macht, sind unsere Zellen dankbar für diesen Frischekick.
- ★ Huminsäure regt das komplette Immunsystem an, die weißen Blutkörperchen arbeiten aktiver. Sie geht mit Giftstoffen eine untrennbare Verbindung ein, so dass Schädliches

ausgeschwemmt oder ausgeschieden werden kann.

- ★ Die entzündungshemmenden Eigenschaften sind sprichwörtlich (Rheuma, Arthritis) und werden in vielen Kuranstalten genützt.
- ★ Rote Blutkörperchen transportieren u. U. mehr Sauerstoff, so fühlt sich der Mensch wohler. Außerdem jubelt die Leber, weil sich auch hier die positiven Eigenschaften zeigen, die Regeneration wird angeregt.
- ★ In der Schmerzbekämpfung ist eine Moorpackung schon seit jeher ein Mittel der Naturheilkunde. Man wendet sie bei Menstruationsbeschwerden, Gelenkserkrankungen, Rheuma, Prellungen, Verstauchungen oder bei einigen Hauterkrankungen an.
- ★ Gesichts- und Körperhaut profitieren von einer Moormaske. Sie reinigt die Poren, ist gleichzeitig zusammenziehend und straffend, außerdem entzündungshemmend, was bei unreiner Haut ein Segen ist.





TRINKKUR, BAD ODER PACKUNG?

Alles ist möglich. Viele der segensreichen Moorstoffe werden über die Haut wunderbar aufgenommen und wirken über das Auftragen von außen. Moorprodukte und auch Trinkmoore erhält man aus den unterschiedlichsten Regionen Österreichs und der ganzen Welt in Apotheken oder Reformhäusern. Für Trinkmoore werden die reinsten und wertvollsten Schichten des Moores verwendet.

Die Moorprodukte von SonnenMoor zum Beispiel stammen aus dem Leopoldskroner Moor in Salzburg. Man macht damit eine Kur und hält sich an die Angaben auf der Packung. Die Analysen dieser Firma bescheinigen, dass sich in Leopoldskron eines der besten Heilmoore Europas befindet. Wirkstoffe von über 350 Kräutern sind darin enthalten.

SonnenMoor erhält man heute in vielen Ländern Europas und natürlich auch in Österreich, in Apotheken, Reformhäusern und in Drogerien. Trinkmoor verwendet man kurmäßig täglich nach dem Frühstück und nachmittags. Es ist eine Flüssigkeit, die mit Wasser verdünnt und getrunken wird.

Moorpackungen und Moorbäder erhält man bei denselben Bezugsquellen. Man bereitet sie nach Angabe auf der Verpackung zu.

S.H.