



Schwarzes Gold der Erde

TRINKMOOR



Eine Kur mit Moor – das klingt zunächst nicht besonders attraktiv.

Das Heilen mit dem „Schwarzen Gold der Erde“ hat jedoch eine sehr lange Tradition und ist auch für die Menschen des 21. Jahrhunderts wichtiger denn je. Denn kaum ein Heilmittel ist derart rein und verfügt über so viele wertvolle Inhaltsstoffe, die sich insbesondere zur Darmsanierung eignen.

Moor ist ein reines Naturprodukt und eines der ältesten Heilmittel der Geschichte. Seine regenerative Wirkung hat der Mensch schon vor Hunderten von Jahren durch Beobachtung entdeckt. Verletzte und kranke Tiere suchten instinktiv Mooregebiete auf, um sich selbst zu heilen. Das bewog die Menschen, den tiefschwarzen Naturstoff immer häufiger für die Gesundheit zu nutzen. In allen Gebieten, in denen sich Moore gebildet hatten, wurden Torf, Schlick und Schlamm zur Genesung verwendet. Auch heute noch existieren Moorheilbäder, die bereits im 14. Jahrhundert urkundlich erwähnt wurden. So richtig in Mode kamen Moorbäder im 19. Jahrhundert. Damals trafen sich *Kaiserin Sissi*, der russische *Zar Alexander II.* und andere Repräsentanten europäischer Herrscherhäuser in Bad Kissingen, um täglich im „Schwarzen Gold der Erde“ Rheuma, Gicht

und andere Beschwerden zu kurieren. Vielleicht war der legendäre „Jungbrunnen“, den *Lucas Cranach der Ältere* im Jahr 1546 gemalt hat, in Wahrheit gar kein klares Wasser, sondern eher ein Moorbad. Das weltbekannte Gemälde stellt ein mittelalterliches Bad dar, in das von der einen Seite gebrechliche Menschen in ein großes Becken steigen, das sie dann auf der anderen Seite verjüngt und geheilt wieder verlassen.

AUS HEILKRÄUTERN WIRD HEILMOOR

Moor ist ein wertvolles vertorfte Endprodukt aus mehr als 350 verschiedenen Pflanzen, Heilkräutern, Früchten, Samen, Bäumen und Blättern, die vor Tausenden von Jahren in stehenden Gewässern versunken sind. Experten

nennen diesen Umwandlungsprozess, der 10.000 bis 15.000 Jahre dauern kann, „Humifizierung“. In diesem biochemischen Transformationsprozess, der durch Mikroorganismen unter Luftabschluss (anaerob) eingeleitet wird, durchläuft das Moor verschiedene Phasen bis hin zur Torfbildung. Die Geschwindigkeit dieses Zersetzungsprozesses ist von zahlreichen Umwelteinflüssen, wie zum Beispiel der Umgebungstemperatur sowie den Pflanzen- und Bakterienarten abhängig. Die Geschwindigkeit, mit der Torf entsteht, beträgt etwa ein bis maximal 10 Millimeter pro Jahr. Nach vielen tausend Jahren wird aus der organischen Masse ein wertvoller Stoff, der sich zur äußerlichen und innerlichen Behandlung bei verschiedensten Krankheiten von Mensch und Tier eignet. Geerntet werden unterschiedliche Torfschichten. Für die innere Anwendung als Trinkmoor eignet sich die mittlere Schicht am besten, da sie ausgereift und besonders hochwertig ist.

Moor ist ein wertvolles vertorfte Endprodukt

aus mehr als 350 verschiedenen Pflanzen,

Heilkräutern, Früchten, Samen, Bäumen und

Blättern, die vor Tausenden von Jahren

in stehenden Gewässern versunken sind.

Häufig wird Moor mit Fango verwechselt. Fango (italienisch: Schlamm) ist jedoch vulkanischen Ursprungs und besteht wie auch die Heilerde aus anorganischen Mineralien – das heißt aus kohlenstofffreien Verbindungen. Diese Substanzen wurden nicht von organischem Leben durch Lebenskraft erzeugt. Die Wirkstoffe können nach heutigem Wissensstand nicht über die Haut aufgenommen werden, ebenso soll auch die Resorption über die Darmschleimhaut nur wenig bis gar nicht stattfinden. Bei Fango wirkt demnach vor allem der Wärmeeffekt.

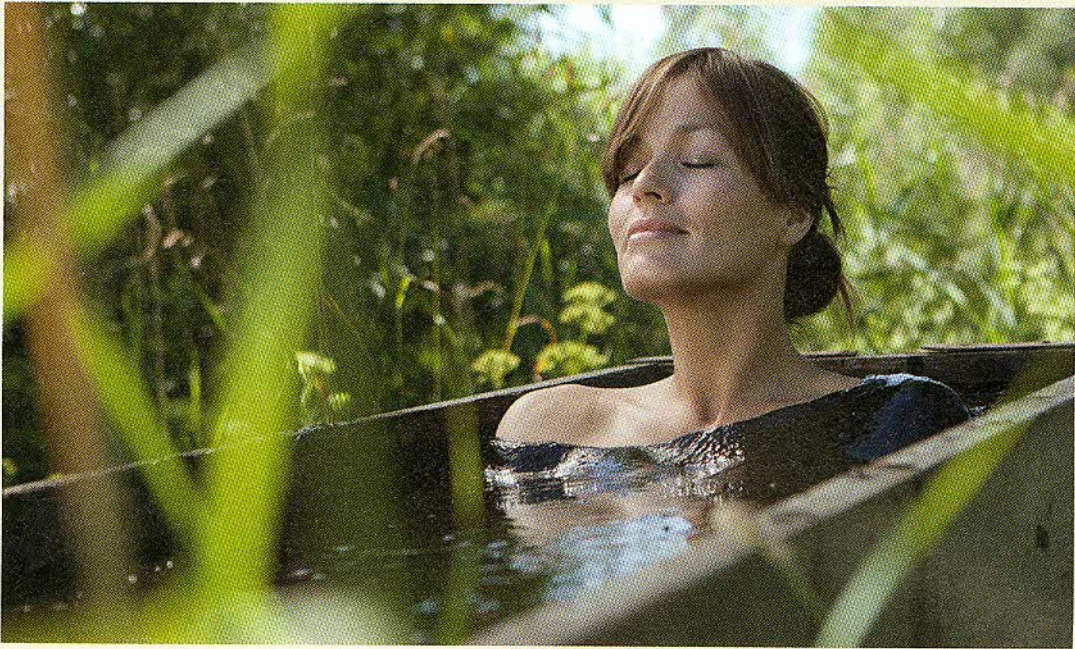
Moor hingegen setzt sich überwiegend aus organischen, also „belebten“ Substanzen zusammen,

die vom Organismus gut aufgenommen werden können. Heilmoor enthält eine Vielzahl an wertvollen Stoffen: Eiweißverbindungen, Harze, Zellulose, Kieselsäure, Enzyme, ätherische Öle, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Pektine, Flavonoide, Saponine, Wachse, Gerbstoffe und entzündungshemmende Substanzen. Hinzu kommen viele Mineralien wie Magnesium, Calcium, Eisen, Kalium, Natrium, Zink, Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän, Selen, Bor, Germanium und weitere mehr.

DAS GEHEIMNIS DER HUMINSÄUREN

Die Heilwirkung insbesondere von Trinkmoor beruht zum Großteil sicherlich auf den darin enthaltenen seltenen Spurenelementen, die in unseren ausgelaugten Böden und damit in unseren Lebensmitteln oft fehlen. Auch wenn wir zum Teil nur wenige Milligramm von den Spurenelementen pro Tag benötigen, trägt ein Mangel zu den unterschiedlichsten Stoffwechselstörungen und zur Entstehung von Erkrankungen bei.

Von den unzähligen Inhaltsstoffen im Moor sind außerdem zweifelsfrei die Huminsäuren jene, die therapeutisch am interessantesten sind. Im Laufe der Jahrtausende entstanden unterschiedlichste Huminsäuren aus den Heilkräutern und anderen Pflanzen. Begrifflich leiten sie sich von „humus“, dem lateinischen Ausdruck für „Boden“ ab. Auch im zentralasiatischen Raum kennt man seit Urzeiten das Naturheilmittel „Mumijo“, in der Ayurvedischen Medizin auch als „Shilajit“ bekannt, das dem Heilmoor in der Zusammensetzung sehr ähnlich ist und in der östlichen Hemisphäre bis heute den Ruf eines Allheilmittels hat. Auch Mumijo entsteht aus humifizierten Pflanzenresten, jedoch hauptsächlich aus Kräutern und Bäumen, sodass das „Schwarze Gold Asiens“ mehr Harzbestandteile enthält. Heilend wirken auch hier die organischen Mineralien und die Huminsäuren. Diese sind eine komplexe Gruppe ähnlich strukturierter Naturstoffe. Sie haben im Wesentlichen drei herausragende



Moor bewährt sich in vielen Therapieformen

- **Moorpackungen** für die gezielte Wärmezufuhr. Moor ist auch ein hervorragendes Wundheilungsmittel. Schon die alten Germanen pflegten ihre Wunden damit.
- **Moorbad** in über 40 °C warmem Moor. Da Moor die Wärme lange hält, eignet es sich für längere Sitzungen. Dadurch werden der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System angeregt.
- **Moortreten** zur Förderung der Durchblutung und Stärkung der Muskulatur
- **Salbe** mit Mooranteilen und weiteren heilkräftigen Pflanzen wird bei schwach durchbluteter Haut, schweren und müden Beinen und schmerzenden Gelenken eingesetzt, ebenso zur Intensiv-Massage bei Verspannungen im Hals-, Nacken- und Rückenbereich.
- **Moortrinken** eignet sich vor allem während einer Fastenkur. Sie kann mit flüssigen Fertigprodukten durchgeführt werden, es kann aber auch Wasser durch Torf geleitet und anschließend getrunken werden.

Eigenschaften: Sie wirken entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und entgiftend. So ist Moor ein besonders wertvolles Heilmittel auch für die heutige Zeit.

Wir leben medizinisch gesehen trotz (oder gerade wegen) Antibiotika immer noch im „Zeitalter der Entzündungen“, wie Gastritis, Divertikulitis, Nephritis (Nierenentzündung), Polyarthritis (Gelenkentzündung), Kieferostitis und

Bronchitis sind einige der bekannten Erkrankungen dieser Kategorie, vermehrt finden sich auch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Entzündungen, die über lange Zeit (vielfach unmerkelt) bestehen, stellen chronische Schwellbrände dar und begünstigen viele Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Alzheimer-Demenz und Krebs.



Das Murnauer Moos bei Garmisch-Partenkirchen – hier aus der Vogelperspektive – ist das größte zusammenhängende Moorgebiet in Mitteleuropa

Vielfältige Ursachen kommen in Betracht: So können Bakterien (wie Borrelien) und Viren (wie der Epstein-Barr-Virus) eine chronische Entzündung hervorrufen, aber ebenso auch hohe Blutzuckerspiegel, Immunerkrankungen und Toxine (Aluminium, Quecksilber etc.). Deshalb macht man sich die entzündungshemmenden Eigenschaften der Huminsäuren neben der äußerlichen traditionellen Anwendung mit Moorpackungen durch die innerliche Anwendung in Form von Trinkmoor zu Nutze.

AUF EINE GESUNDE DARMSFLORA KOMMT ES AN

Der Darm bzw. die Darmflora ist durch Umweltbelastungen, einseitige Ernährung, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Medikamente, wie Antibiotika und Schmerzmittel, und durch Stress im psychischen und physischen Bereich bei vielen Menschen gestört, was auch das Immunsystem stark belastet. Zahlreiche Erkrankungen können die Folge sein. Deshalb gilt es, schon im Vorfeld die natürliche Funktion

unseres Darms zu stärken bzw. bei bestehender Erkrankung wiederherzustellen und zu verbessern. Die möglichen Folgen einer geschädigten Darmflora sind bekannt: Durchfälle, Verstopfung, Reizdarm, Hautausschläge, rheumatische Erkrankungen, chronische Erschöpfungszustände, Infektanfälligkeit und viele mehr.

EFFEKTIVE ENTGIFTUNG

Huminsäuren hemmen das Wachstum von pathogenen Bakterien, Viren und Pilzen. Daher hilft Trinkmoor hervorragend gegen Blähungen, Durchfall und sonstige Verdauungsprobleme, denn die Huminsäuren bilden eine dünne, gelartige Schicht auf der Darmschleimhaut. Diese ist dann vor Infektionen geschützt, und die gesunden Darmbakterien (Pro- oder Mikrobiotika) können sich wieder besser ansiedeln.

Huminsäuren binden zudem im Darm auch Gifte, wie Aluminium, Schwermetalle, Fluoride sowie andere Toxine, und bringen sie zur Ausscheidung. Durch die zusammenziehende



Lebensraum Moor

Obwohl der Mensch mit dem Moor eher etwas Lebensfeindliches und Bedrohliches verbindet – ein schauriger Ort der Geister, den es eher zu meiden gilt –, wird diese nacheiszeitliche Urlandschaft seit Jahrhunderten entwässert, abgetorft und in landwirtschaftliche Nutzflächen umgewandelt. Nur wo ausreichend Wasser ist und das Klima eine torfbildende Vegetation erlaubt, entstehen Moore als ökologische Übergangszone zwischen festem Land und Wasser. Selbst jenseits des Polarkreises, an den Meeresküsten der Subtropen und in den Regenwaldgebieten der Tropen entstehen Moore. In Deutschland sind von den einst etwa 500.000 Hektar Hochmoorfläche nur noch etwa 30.000 übrig geblieben.

Wie sind die Moore entstanden?

Als sich das Klima nach dem Ende der letzten Eiszeit wieder erwärmte, stieg der Grundwasserspiegel merklich an, denn die Eispanser schmolzen, und zusätzlich fielen noch viele Niederschläge. Täler, Senken sowie Niederungen und Auen wurden überflutet. Mit dem Wasser veränderte sich auch die Vegetation, es wuchsen mehr feuchtigkeitsliebende Pflanzen, die sich auf dem feuchten sauerstoffarmen Boden nicht zersetzten – ideale Bedingungen für die Entstehung von Mooren, die zu 95 Prozent aus Wasser bestehen. Hauptmoorbildner sind die Torfmoose. Dieses Pflanzenmaterial ernährt sich von Regenwasser und hat keine Wurzeln. Das bedeutet, unten stirbt es allmählich ab, oben wächst es weiter und wird nach und nach zu Torf. So kann ein Moor kontinuierlich – wenn auch sehr langsam – immer weiter wachsen und immer mächtiger werden. Pro Jahr wächst die Torfschicht eines intakten Hochmoores um rund einen Millimeter.

Niedermooe und Hochmoore – einzigartige Ökosysteme

Moore unterscheiden sich von allen anderen Ökosystemen auf der Erde, denn sie sind Lebensräume mit positiver Stoffbilanz. Das bedeutet, dass dort mehr wächst, als abstirbt oder zersetzt wird. Nährstoffreiche **Niedermooe** mit reichhaltigem Pflanzenbewuchs und breiter Artenvielfalt erhalten ihr

Wasser nicht nur durch Niederschlag, sondern auch durch Zufluss von Grundwasser oder Verbindung zu offenen Gewässern. Die mächtigsten Torfmoore Europas sind Niedermooe bei Grenada in Spanien mit 70 Metern Schichtdicke und in Ostmazedonien (Griechenland), die sogar 200 Meter dicke Schichtungen aufweisen.

Ist die Niederschlagsmenge größer als der Wasserverlust durch Verdunstung und Abflüsse, entstehen die **Hochmoore**. Sie sind Regenmoore, die eher im regenreichen atlantischen Klima beheimatet sind. In Hochmooren findet man zwar seltene Pflanzenarten, sie sind jedoch aufgrund der Nährstoffarmut eher artenarm. Für viele bedrohte Tierarten stellen sie ideale Rückzugsgebiete dar.

Vor 13.000 Jahren etwa entstanden die Niedermooe, Hochmoore bildeten sich einige 1000 Jahre später. Die Moore spielen eine wichtige Rolle im Landschaftswasserhaushalt. *Alexander von Humboldt* verglich sie bereits mit riesigen Schwämmen, die schnell große Wassermengen aufnehmen und diese dann ganz allmählich wieder abgeben können. In Jahren mit viel Regen können Moore tatsächlich mehr als einen Meter „aufschwimmen“. Danach sinkt das Moor wieder zusammen. Ökologisch gesehen sind Moore also hochwirksame Wasserspeicher, die die Gefahr von Überschwemmungen und Flutkatastrophen vermeiden helfen. Zudem speichern sie so viel Kohlenstoff, dass nahezu die Hälfte des als Kohlendioxid in der Atmosphäre vorhandenen Kohlenstoffs in Mooren gebunden ist.



Biotop Moor: Ein Reichtum an pflanzlicher Artenvielfalt

Wirkung von Trinkmoor auf die Schleimhäute wird zudem die Aufnahme von Giften vermindert, es werden aber auch bestehende Entzündungen und Krämpfe gelindert sowie die Nerven beruhigt.

Trinkmoor eignet sich also zur Regeneration der Darmflora und Darmschleimhaut. Es kann aber auch vorbeugend angewendet werden, um die Gesundheit zu stabilisieren. Aber damit nicht genug, es vermag auch überschüssige Magensäure zu binden – die Magensäureproduktion normalisiert sich bei kurmäßiger Einnahme, und Sodbrennen wird reduziert. Neben diesen Vorzügen werden natürlich auch die vielen wertvollen Inhaltsstoffe über die Darmwand aufgenommen und gelangen so über den Blutkreislauf in den ganzen Körper.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN VON TRINKMOOR

Da Moor eines der besten Mittel ist, um pathogene Keime abzutöten und Entzündungen in Schach zu halten, eignet es sich für viele Krankheitsbereiche wie zur Wundpflege. Bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises ist eine Kombination von äußerlicher und innerlicher Anwendung ratsam. Durch eine innerliche Trinkkur kann der Organismus die Wirkstoffe der Mooranwendungen durch die Magen-Darm-Passage bestmöglich nutzen, denn die gesamte Verdauung einschließlich der Produktion von Verdauungssäften wird harmonisiert und normalisiert.

So eignet sich Trinkmoor zusätzlich zu den bereits genannten Indikationen bei degenerativen und entzündlichen Erkrankungen, Reizdarm (Colon irritabile), Divertikulose, Colitis ulcerosa (Darmentzündung), allen viral und bakteriell bedingten Erkrankungen, Leber- und Gallenleiden, Bronchialkatarrh, Unterleibsbeschwerden, hormonellen Störungen, Nervenleiden, Hauterkrankungen, Abwehrschwäche und Übersäuerung.

Eine pauschale, allgemeingültige Aussage zur Behandlungsdauer ist nicht möglich. Sie richtet sich nach dem individuellen Beschwerdebild des Patienten. Menschen, die zu Verstopfung neigen, sollten eher geringe Dosierungen verwenden.

Bei chronischen Darmerkrankungen sollte zunächst einschleichend dosiert werden. Bei akuten Durchfällen hingegen kann die Moortrinkkur erfolgreich hoch dosiert eingesetzt werden. Bei chronischen Leiden empfiehlt sich eine Kur von etwa zwei Monaten. Zur Dauer und Dosierung von Trinkmoor kann jedoch folgende Empfehlung als Anhaltspunkt dienen: Bei akuten Erkrankungen eines Erwachsenen täglich drei bis fünf Esslöffel bis zum Abklingen der Symptome. Danach sollte die Einnahme etwa 14 Tage mit abnehmender Dosierung fortgeführt werden. Bei chronischen Erkrankungen sollte teelöffelweise dosiert werden. Die Moorkur kann gut mit anderen Therapiemaßnahmen kombiniert werden.

Zur Vorbeugung werden täglich kurz nach dem Frühstück und am späten Nachmittag je 10 ml Trinkmoor mit 1/8 Liter Wasser, Fruchtsaft oder Tee verdünnt getrunken.

Seit 2014 gibt es Trinkmoor auch in der Glasflasche. Ansonsten ist das „Schwarze Gold der Erde“ auch in Plastikflaschen erhältlich.

MIT TRINKMOOR AUF DIE GESUNDHEIT ACHTEN

Natürlich kann man mit einfachen Mitteln wie Trinkmoor nicht jede Krankheit heilen. Man könnte es jedoch versuchen, wobei unbedingt auf gute Qualität geachtet werden sollte.

Ayursana®
 Natürlich besser leben

Superfood

Bio Braunhirse Keimlinge
 Fermentiert mit ProEM.M®

Bio Detox plus Ballaststoffe
 Darmreinigung einfach sanft

Bio Leinsamen-Keimlinge
 Mehrwert durch Keimung

embio garden
Natürlich - Leben - Gesund

Proben & Info gratis

Embio Garden by
 Tel. 0031-45-543 06 53
 info@ayursana-embio.com
 www.ayursana-embio.com

Ein Liter Trinkmoor kostet weniger als 40,- Euro und reicht für eine Kur von ein bis zwei Monaten.

Zur Vorbeugung und Entgiftung, die heute genauso wichtig ist wie das tägliche Zähneputzen, ist eine Heimkur zweimal im Jahr absolut sinnvoll. Die vielfältigen Wirkungen auf den gesamten Organismus macht Trinkmoor auch zu einem wertvollen Naturheilmittel unserer Zeit. Für Menschen, die selbstverantwortlich etwas für ihre Gesundheit tun möchten, gewinnt das Wort „Bodenschätze“ in diesem Zusammenhang eine ganz neue Bedeutung.

Christian Hesse

* Siehe auch NATUR & HEILEN 04/2006:

„Mumijo – Das schwarze Gold des Himalaja“

► Literatur:

Franz Fink: Heilmoor und Kräuter. Das Lebenswerk des Moor- und Kräuterheilers Franz Fink. 2013. ISBN 978-3-200302681-0. Bezug bei www.trink-moor.de/franz-fink.html

► Bezug:

- Quintessence Naturprodukte, Tel. 07529/973730, www.natuerlich-quintessence.de
- SonnenMoor, diverse Trinkmoor-Produkte, Infos: www.sonnenmoor.de (Händlerverzeichnis), Tel. 08654/7768631 (D) und Tel. 0043/(0)6223/2278-12 (A), Bezug auch über Apotheken und Reformhäuser
- Palsaneu Trinkmoor (flüssig), Dr. H. Krist Arzneimittel, www.dr-krist.de

Bildquellen: Michele Volkhart (S. 38), Moorbad im Teutoburger Wald © Teutoburger Wald Tourismus/ T. Conrad (S. 41), www.plainpicture.com (S. 42), alamy (S. 43)

Fachklinik für Innere Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie

Gemeinsam gegen Krebs

Das Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN) in München, eine der führenden komplementärmedizinischen Kliniken Deutschlands, ergänzt moderne schulmedizinische Therapien durch anerkannte Methoden aus der Komplementärmedizin, wie Naturheilverfahren und Homöopathie.

Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung können zu starken Beeinträchtigungen für die Betroffenen führen. Komplementärmedizinische Maßnahmen wirken hier unterstützend zur Schulmedizin und tragen dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und die Gesundheit zu fördern. Krebspatienten profitieren von der Behandlung z. B. bei Fatigue-Syndrom, Schmerzen und Ernährungsstörungen.

Wir behandeln Patienten aller Kassen.

Unterstützende Tumorbehandlung

- Homöopathie
- Hyperthermie und Physiotherapie
- Schmerzbehandlung
- Phytotherapie
- Naturheilkundliche Pflegeanwendungen
- Orthomolekulare Therapie
- Neuraltherapie
- Ordnungstherapie, z. B. Kunsttherapie, Entspannungsverfahren

Weitere Informationen unter www.mehr-als-nur-schulmedizin.de/Krebs/



Krankenhaus für Naturheilweisen

Seybothstraße 65 · 81545 München
Telefon 089 62505-0 · Telefax 089 62505-430

www.krankenhaus-naturheilweisen.de · info@kfn-muc.de

Seit 1883



Mehr als nur Schulmedizin