

Entspannen im schwarzen Gold

Tradition und Moderne müssen keine Gegensätze sein. Das zeigt Bad Waldsee, ein Moorheilbad an der Oberschwäbischen Barockstraße. In der Gesundheitstherme der Stadt zeigt das Baden in heilsamem Moor seine Wirkung. Zum einen bietet die Bad Waldsee mit ihren historischen Bauten ein sehenswertes Beispiel für die Wertschätzung der Altvorderen, zum anderen steht das florierende Kurangebot mit „Moor and more“ für ein weitsichtiges Bäderwesen mit frühen Wurzeln. Nach einer Urkunde verabreichte man schon 1561 „in einem Mayenbad Schwefel und Bitumem terrae gegen Gliedersucht“. Gliedersucht? Na ja, ein nicht mehr ganz aktueller Begriff. Heute geht man ins Moor, weil der Rücken schmerzt, die Arthrose in Knie oder Hüfte zu schaffen macht, aber auch, um Stress abzubauen. Ein kleiner Abstecher ins Moor könnte man in den Ferien also auch einmal wagen.

Heiße Moorpackung

Gesagt, getan. Bei meinem Besuch in der Waldsee-Therme rät die medizinische Bademeisterin Petra Lorek zum Eintauchen ins schwarze Gold. Allerdings habe ich mich als Anfängerin erst einmal für eine Moorpackung entschieden. Wo das Moor nun seine heilsame Wirkung tun soll, werde ich gefragt. „Rücken“, sage ich, und schon verstreicht die Bademeisterin eine schwarze Pampe auf die Plastikplane einer Liege. „Bitte ganz ausziehen!“, sagt sie routiniert. Dann setzte ich mich auf die Liege und erschrecke. So heiß hatte ich mir das nicht vorgestellt! Zaghafte lege ich mich zurück, und Wirbel für Wirbel nimmt Kontakt mit dem Moor auf. „Brauchen andere auch so lange?“, frage ich. „Das ist unterschiedlich“, meint Lorek. Dann ist es geschafft. Ich liege. Jetzt werde ich eingepackt und habe 20 Minuten Zeit, um auf die Wirkung zu warten. Eine wohlige Wärme breitet sich aus. Kurz bevor ich entschlummere, ist die Zeit um. Ich werde ausgepackt, und ab geht es unter die Dusche.

„Na, wie war es?“, fragt mich Patricia Opel, Leiterin der Marketingabteilung. „Warm war es. Wohlig warm. Und entspannend. Ich könnte mir eine Wiederholung vorstellen.“ Tatsächlich seien die Moorheilbad-Besucher Wiederholungstäter, versichert sie mir. Und wenn die Familie mitgeht, kein Problem. Sie kann derweil in der Therme ausgiebig baden.

Einst sprach man vom schwarzen Gold, das da verabreicht wird – und in der Tat ist Torf sehr wertvoll, viel zu schade auf jeden Fall, um verfeuert zu werden. Was bis nach dem Zweiten Weltkrieg noch passierte. Inzwischen ist Heiltorf gut analysiert. Es stecken nicht nur wertvolle Wirkstoffe wie Huminsäure, Kieselsäure, Eisen, Mangan, Kupfer, Magnesium, Kalzium und mehr im Heiltorf drin, er ist auch ein guter Wärmespeicher. Bei der Therapie können die Patienten mit Temperaturen zwischen 42 und 50 Grad behandelt werden. Moor gibt die Wärme langsam ab, im Körper kommt es dadurch zu einer Art künstlichem Fieber. „Dabei wird eine Kettenreaktion im Sinne der Selbstheilungskräfte des Organismus in Gang gesetzt“, führt Otto Matt, Chefarzt der Orthopädie der Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee, in einem Aufsatz zum Thema Moor aus. Das bedeutet, der Stoffwechsel wird aktiviert, die Haut scheidet toxische Stoffe aus, die Funktion von Magen und Darm wird verbessert, die Durchblutung des Bewegungsapparates, der Wirbelsäule, und der Gelenke wird gesteigert und die Muskulatur entspannt.

Aktive Reha-Angebote

1950 wurde im Waldseer Maximilianbad der Moorbadebetrieb aufgenommen. Damals noch recht bescheiden mit vier Moorkabinen und einem Massageraum! 1956 wurde das Prädikat „Staatlich anerkanntes Moorheilbad“ verliehen. Das Moor hat wohl den Erfolg der Bäderstadt begründet, aber inzwischen ist dessen Bedeutung als Therapiemittel rückläufig. „Durch die zunehmende Schwere der Erkrankungen unserer Reha-Patienten hat die Abgabe der Moorbäder und –packungen in den letzten Jahren kontinuierlich abgenommen, sagt Peter Gerstlauer, Therapieleiter und verantwortlich für rund 100 Mitarbeiter. Heute sind es aktive Reha-Angebote, bei denen die Teilnehmer selbst etwas dazutun, um wieder fit zu werden. Zum Beispiel beim Aquabiking oder gar beim Aquajumping. Aber das Innehalten im Moor hat gerade in unseren hektischen Zeiten auch seine Vorzüge. Bei Moorvollbädern muss allerdings zuerst ein Arzt konsultiert werden, da die Anwendung sehr intensiv und für den Organismus anstrengend ist.

Barbara Waldvogel, Schwäbische Zeitung