

Fango, Torf oder Lehm – es hilft!

Die „Schlamm-Therapien“ wirken über anregende Wärme und heilende Inhaltstoffe.

von Dr. Beatrice Wagner

Der Rücken ist verspannt und schmerzt. Endlich kommt der Masseur, legt eine dampfende schokoladenbraune Masse auf die Liege. Mit einem tiefen Seufzer legen Sie sich dort hinein, werden fest mit Frotteetüchern und Laken umwickelt und schwitzen dann etwa 20 Minuten lang.

Wohl kaum eine Heilanwendung ist so beliebt wie Fango. Diese schlammige Therapieanwendung ist eine der so genannten Peloidtherapien (griechisch: „Pelos“ Schlamm, „oidos“ ähnlich). Zu den Peloiden gehören neben Fango (italienisch: Schlamm) auch der aus dem Moor gewonnene Torf sowie Lehm. Allen gemeinsam ist, dass eine erdige Masse das Therapieprinzip bildet. Aber je nach dem, wo der „Brei“ herkommt und in welcher Temperatur er aufgelegt wird, unterscheiden sich die Wirkungen stark.

► **Moorpackungen: bei Rheuma und Hautproblem**

Genau genommen bestehen Moorpackungen aus Torf, denn Moor bezeichnet nur die Landschaftsform, wo der Torf gewonnen wird. Torf ist eine Aufstapelung verschiedener Pflanzenarten, die sich nach dem Absterben unter Sauerstoffmangel

Wellness-Serie



abgebaut, aber nicht völlig zersetzt haben. So bestehen Torfe vorwiegend aus organischen Stoffen (im Gegensatz zum anorganischen Fango).

Während der Vertorfung bilden sich auch neue Substanzen. Torfpackungen wirken also zum einen über die Temperatur und zum anderen über Substanzen wie z.B. die Huminsäuren, die besonders gut von der Haut in den Körper geschleust wird. Weitere Inhaltsstoffe sind Bitumen, Pektine, Zellulose, Hemizellulose, Lignine und Humine sowie östrogenähnliche so genannte Pflanzenhormone.

Für die Packungen wird der Torf gebrochen oder gemahlen, mit Wasser versetzt und auf bis zu 48 Grad erhitzt. Es gibt auch Moorbäder, die nur 40 bis 42 Grad warm sind. Und auch Torf gibt die Wärme nur relativ langsam an den Körper ab, deshalb sind Temperaturen, die höher liegen als bei einem normalen Bad, immer noch gut verträglich.

Die Wirkung der Torfinhaltsstoffe ist – ähnlich wie die der Fango-inhaltsstoffe – noch nicht intensiver untersucht. Laut Erfahrungsheilkunde aber wirken sie keim- und entzündungshemmend, zellstimulierend und hormonal. So wirken Moor- und Fangoschlamm-packungen vor allem bei Hautkrankheiten und bei entzündlichem Rheuma.

Die verschiedenen Kur- und Badehäuser haben sich je nach Er-

fahrung mit ihrem Fango- oder Torfschlamm auf bestimmte Gesundheitsstörungen spezialisiert.

► **Fango: schmerzlindernd bei Gelenkverschleiß**

Der Ursprung von Fango ist hartes, mineralstoffreiches Vulkangestein. Es wird gebrochen, erhitzt, fein gemahlen und dann für zwei verschiedene Darreichungsformen zubereitet, nämlich Fangoschlamm und Parafango. Die gebräuchlichere von beiden ist Parafango. Hierfür wird das pulverisierte Gestein mit flüssigem, speziell aufbereitetem Parafin versetzt. Die Masse härtet aus und wird in 1-Kilo-Platten an die Massagepraxen geliefert.

Diese Platten werden im Fangoofen bei etwa 65 Grad geschmolzen, und die Masse wird aus einem Zapfhahn aus dem Ofen herausgelassen. Sie kühlt ab, wobei sie sich wieder oberflächlich erhärtet. Hat die Kerntemperatur etwa 50 Grad erreicht, wird der Fango zur Liege transportiert. Und dort kann sich der Patient mit dem Rücken in die warme Masse hineinlegen.

Die besondere Beschaffenheit des Lavagesteins bewirkt, dass sich die Kerntemperatur der Packung lange hält, während gleichzeitig die Oberfläche so abkühlt, dass es zu keinen Verbrennungen kommt. Während der Patient in der Packung liegt, wird die gespeicherte Wärme langsam an ihn abgegeben. Dadurch wird über die Dauer der Anwendung von 10 bis 30 Minuten das schmerzende Körperteil, meist ist es der Rücken, konstant überwärmt.

Diese konstante Wärmeeinwirkung hat heilsame Wirkungen: Die Blutgefäße im Oberflächenbereich des Körpers (Peripherie) erweitern sich. Infolgedessen kommt es zu einer vermehrten Durchblutung



und einer Aktivierung und Steigerung der Stoffwechsellvorgänge. Beispielsweise erhöhen sich die IGF1-Konzentrationen im Blut, das sind Wachstumsfaktoren. Außerdem sinken die TNF-alpha-Werte im Blut, also bestimmte Entzündungsfaktoren. Diese Vorgänge könnten der Grund für die schmerzlindernde Wirkung von Fango bei Gelenkverschleiß sein.

Weiterhin wirkt die konstante Wärme entspannend (detonisierend) auf die Muskelzellen und sogar schmerzlindernd auf die Sehnenansätze und Gelenkkapseln. Deshalb werden Fangopackungen oft als Vorbereitung zur Massage eingesetzt. Der Anwendungsbereich von Parafango umfasst insgesamt orthopädische und muskuläre Erkrankungen wie:

- rheumatische Erkrankungen im chronischen Stadium (Achtung: Für akute Schübe ist aber jede Art von Wärmeanwendungen „verboten“!),
- verschleißbedingte Schmerzen an Wirbelsäule und Gelenken sowie
- Verspannungen der Muskulatur.

Parafango kann unendlich oft verwendet werden. Er wird nach Gebrauch abgewaschen und im Ofen sterilisiert.

Anders sieht es mit dem Fangoschlamm aus. Hierfür wird das pulverisierte Vulkangestein zu einem Brei angerührt und dann als feuchte Packung direkt auf den Rücken aufgetragen. Diese wird aus hygienischen Gründen nach einmaligem Gebrauch entsorgt – und deshalb meist nur in Kurhäusern und Heilbädern angeboten. Die Inhaltsstoffe sind je nach Abbaugbiet unterschiedlich, sind aber u.a. Metalloide, Kieselsäure und Spurenelemente. Die Anwendungsgebiete sind ähnlich wie bei Moorpackungen (siehe dort).

► **Lehmauflage: hilft bei Entzündungen**

Lehm entstand im Verlauf der letzten 65 Millionen Jahre durch Ablagerung von Gesteinsverwitterungsprodukten. Therapeutisch angewendet wurde er schon im Altertum. In Deutschland machte der Bad Sobernheimer Pastor Emanuel Felke (1856 bis 1926) den Schlamm wieder bekannt. Der „Lehmdoktor“ hatte vor allem kühle Lehm-bäder im Freien angewandt. Lehm besteht aus Sand, Schluff und Ton. Diese drei Gesteinsformen un-

terscheiden sich u.a. durch die Größe ihrer Partikelchen. Für die therapeutische Wirkung ist vor allem das physikalisch-chemische Verhalten der fein verteilten Tonpartikelchen verantwortlich. Denn sie können große Mengen Wasser, Säure und andere Stoffe an sich binden. Wertvoll sind auch die gelösten Mineralien, besonders Silizium.

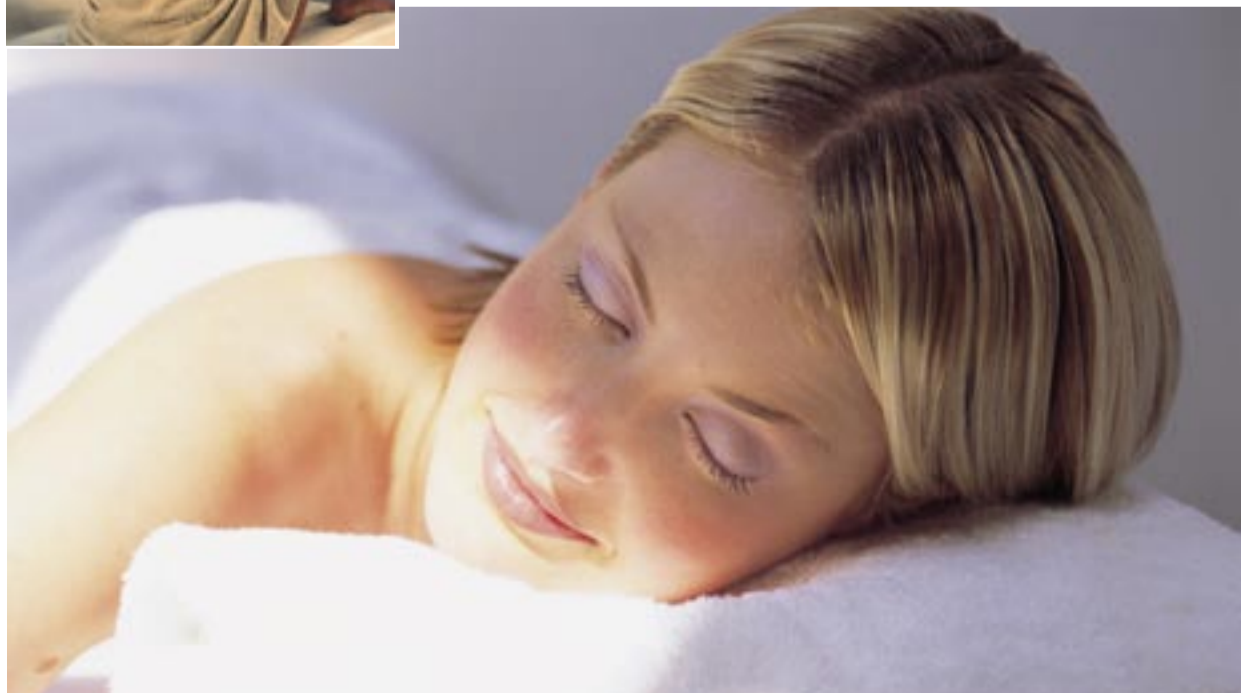
Für eine Lehmauflage wird der Lehm brei mindestens 2 cm dick auf das erkrankte Gelenk oder den Rücken aufgetragen. Bei Entzündungen sind die Auflagen kalt (20 Grad), bei Verspannungen und Gelenkverschleiß ist der Brei warm (37 bis 43 Grad). Der Lehm wird direkt auf die Haut aufgetragen und der Patient gut eingepackt. So liegt er etwa eine Stunde, bei warmen Packungen etwas länger, bei kalten etwas kürzer. In dieser Zeit trocknet der Lehm an, dabei kann der Körper laut Erfahrungsheilkunde über die Haut entgiften.

Es gibt auch eine wissenschaftliche Untersuchung zur Lehmwirkung (Leitung Dr. Heidrun Breden, 1992). Sie bezieht sich allerdings auf eine vierwöchige Kur, bei der Lehm-bäder verabreicht wurden. In der Studie bewirkten die Bäder, dass das Gesamtcholesterin, die Harnsäure im Blut und zudem der Blutdruck sanken.

So machen Sie es richtig

- Bringen Sie Ruhe mit. Eine Peloidanwendung bringt nichts, wenn Sie innerlich auf dem Sprung sind.
- Vor der Therapie nicht zu schwer essen, eine solche Wärmeanwendung kann belastend für Herz und Kreislauf sein.
- Ganz einwickeln lassen, auch am Nacken und wenn möglich auch die Arme. Nur so entwickelt sich die effektive Wärmewirkung, die den Stoffwechsel anregt.
- Lassen Sie sich Fußrollen und Nackenunterstützen geben. Sie sollen bequem liegen, denn 20 bis 30 Minuten können sonst sehr lang werden.

Die Autorin Dr. Beatrice Wagner ist staatlich geprüfte Masseurin und medizinische Bademeisterin und hat in der Humanbiologie promoviert.



Die gleichmäßige Wärmeabgabe von Fango wirkt auf den Organismus entspannend und schmerzlindernd.

Foto oben: Sibyllenbad