



## Unbedenklichkeitsbescheinigung (Hausarzt)

Hiermit bestätige ich, dass bei Frau/Herrn

-----

**keine der folgenden medizinischen Kontraindikationen gegen eine Therapie mit Moorbädern vorliegen:**

Moorbadspezifische Kontraindikationen:

1. Akut entzündliche und infektiöse Prozesse
2. Aktive maligne Erkrankungen (Krebs)
3. Herzinsuffizienz, koronare Herzerkrankung
4. Blutdruck mit Werten von systolisch über 180mmHg
5. offene Wunden
6. Krampfadern
7. Schwangerschaft

Kontraindikationen für (thermoindifferente) medizinische Vollbäder

1. Herzinsuffizienz (ab NYHA Klasse III)
2. Inkontinenz (außer Stressinkontinenz)

**und deshalb gegen die von ihm/ihr geplante Behandlung mit einer Serie von Moorbädern im Therapiezentrum Bad Elster ärztlicherseits keine medizinischen oder gesundheitlichen Bedenken bestehen**

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Hausarzt/Hausärztin

Praxisstempel



## Fakten zur Moortherapie in Bad Elster

### Anwendungsprinzip

In Bad Elster werden Moorpackungen und Moorbäder mit Moor aus Bad Elster angeboten.

Ein Wannenvollbad besteht zu mehr als der Hälfte aus Moor, als Besonderheit wird es mit natürlichem Kohlensäuremineralheilwasser zu einem dickflüssigen Brei gemischt.

Das Moorbad kann als Voll- oder Teilbad genossen werden. Die Temperatur des Moorbades beträgt ca. 40°C. Das Bad im Naturmoor dauert 15 – 25 Minuten. Während der Behandlung muss der Körper in Ruhestellung bleiben.

Therapeutisch empfehlenswert ist eine Serie von 6-10 Moorbädern beginnend mit 15 Minuten Dauer und einem ersten  $\frac{3}{4}$  Bad, steigend auf 20 Minuten pro Vollbad. Ein „therapiefreies Intervall“ von jeweils ca. 48 Stunden wird empfohlen, d.h. 2-3 Bäder pro Woche.

### Wirkungen

Das Moorbad ist eine natürliche Behandlungsmöglichkeit zur Heilung von langwierigen und chronischen Leiden. Die Wirkung des Moors beruht u.a. auf der Eigenschaft, Wärme zu akkumulieren und langsam abzugeben. Deshalb verträgt der Mensch auch die relativ hohe Temperatur des Moorbades.

- Starke, aber sanfte Durchwärmung des Körpers und der Inneren Organe, dadurch auch Durchblutung und Trophik verbessernd
- Antibakteriell, schmerzlindernd und entzündungshemmend durch Huminstoffe.
- Natürliche Pflanzenhormone und östrogenartige Stoffe binden überschüssige Stresshormone.
- Entspannung der Muskulatur.

### Eigenschaften

- Moor entsteht über Jahrhunderte durch Vertorfung oder Humifizierung von Pflanzenmaterial. Die Analyse zeigt, dass es aus organischen und anorganischen Bestandteilen besteht und sehr nährstoffreich ist.
- Die langsame Abgabe der gespeicherten Wärme lässt die Körpertemperatur um 1 bis 2°C ansteigen, was einem künstlichen Heilfieber oder einer Überwärmung entspricht.

### Indikationen

#### Erkrankungen des Bewegungsapparates

- Chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankungen
- Bandscheiben- und Wirbelsäulenleiden
- Arthrose
- Osteoporose

#### Frauenleiden

- Chronische Unterleibsentzündungen
- Beschwerden nach Unterleibsoperationen
- Klimakterische Beschwerden
- Sterilität

#### Weitere Indikationen

- Ungenügende Entschlackung
- Übergewicht
- Chronisch kalten Händen und Füßen
- Durchblutungsstörungen
- Muskelschmerzen, Verkrampfungen, Gliederreißen