

Moor und mehr

Ammergauer Abwechslung: Die wahre Erholung liegt in der Holzwanne

Bitte einsteigen: Die Heizkessel haben das Bergkiefern-Hochmoor auf die richtige Temperatur gebracht. Jetzt dampft das gesunde Naturprodukt bei bis zu 43 Grad in der Wanne, und das Moorbad ist angerichtet. Wer nun den Bademantel abstreift, langsam hineinsteigt und bis zu 20 Minuten in der „schwarzen Daune“ schwebt, gönnt Körper, Geist und Seele eine wahre Wohltat.

Denn das Moor aus Bad Kohlgrub und von Bad Bayer-soien, das übrigens zu den wissenschaftlich am besten erforschten zählt, gibt die Wärme schonend an den Körper ab, was zu einer intensiven Durchwärmung von eigentlich schlecht durchbluteten Körperregionen führt. Zudem machen spezielle Säuren das bis zu 10.000 Jahre alte Bergkiefern-Hochmoor, das aus den Torfstichen der Ammergauer Alpen stammt, zu einem weltweit einzigartigen Heilmittel. Entstanden sind die Wirkstoffe aus den Bergkiefern, die sich hier während der letzten Eiszeit auslagerten und ihre heilsamen Nährstoffe anreicherten.

Früher wurde der Hochmoortorf sogar zum Heizen verwendet, aber seit knapp 150 Jahren steht das kostbare Naturprodukt ausschließlich im Dienste der Gesundheit. Streng reglementiert wird der Torf an ausgewiesenen Stellen abgebaut und an die Kurbetriebe geliefert. Um den Rohstoff nicht zu verschwenden, wird er recycelt und nach der Kuranwendung zurück in den Moorstrich gebracht. In fünf bis zehn Jahren ist das Moor dann wieder wie neu.

Das Moor lindert zahlreiche



Bis zum Kragen im Schlamm: Das ist kein Problem, wie man dem Gesichtsausdruck der jungen Damen entnehmen kann, im Gegenteil, es scheint gut zu tun. Fotos: tv

Beschwerden von Arthrose über Gicht bis hin zu Stress und kann sogar bei unerfülltem Kinderwunsch Abhilfe schaffen. Denn die Wirkstoffe des Moors durchdringen die Haut und lösen so eine Ausschüttung von körpereigenen Hormonen aus. Um diese Wirkung wussten die Frauen bereits Mitte des 19. Jahrhunderts und reisten zur Moorkur in die Ammergauer Alpen, um dem Storch mit speziellen Bädern auf die Sprünge zu hel-

fen. Kurzum: Eine Therapie mit alpinem Bergkiefernhochmoor fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, bringt die Hormondrüsen auf Touren und stärkt nicht zuletzt die Immunabwehr und die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Das Well-Vital-Angebot „Amo(o)re & Wohlfühlen“ mit dem örtlichen Heilmittel Moor gibt es schon ab 297 Euro mit sieben Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Frühstück, zwei Bergkiefern-Hochmoorbädern, zwei Relaxmassagen, zwei geführten Wanderungen und vielen weiteren Extras.

Wer seinem Körper noch mehr Gutes tun möchte, steigt nicht nur in die Moorwanne, sondern gönnt sich in den Ammergauer Alpen ein gesundes Rundumpaket. Prävention lautet das Zauberwort. Denn während die gesetzlichen Krankenkassen ihre Leistungen immer mehr zusammenstreichen, wächst das Bedürfnis, im Urlaub das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden und

in den Ferien etwas für die Gesundheit zu tun.

Flucht vor dem Bürostress

Um dem Burn-out vorzubeugen, können beispielsweise Manager und andere „Schreibtischtäter“ aus dem Büro in die Bergwelt flüchten und präventive Arrangements buchen, die dem Alltagsstress schnell den Garaus machen. Die Woche beginnt mit einem ärztli-

chem Check-up und beinhaltet zwei Moorbäder, zwei Rückenmassagen, zwei Entspannungsbäder und Wanderungen durch die Moorlandschaften der Ammergauer Alpen. Mit vielen Extras kostet die gesunde Woche mit sieben Übernachtungen in der Ferienwohnung inklusive Frühstück ab 423 Euro.

Infos: Ammergauer Alpen GmbH, Eugen-Papst-Str. 9a, 82487 Oberammergau, Tel. (0 88 22) 92 27 40.



See statt Moor: Baden erlaubt.



Zünftig: Kutschfahrt mit Haflingergespann.