



# MoorSymphonie

Wellness- und Gesundheitsurlaub in Bayern



MOOR-FIBEL

Moor erleben und genießen.



# MOOR – SCHWARZES GOLD DER ERDE

Altes Wissen und neue Erkenntnisse rücken eines der ältesten und wertvollsten Naturheilmittel der Erde, den Torf der Moore, wieder ins Blickfeld des modernen Gesundheitsbewusstseins.

## INHALTSVERZEICHNIS

Moor – Schwarzes Gold der Erde	3
Wie entstand unser BergkiefernHochmoor?	5 – 7
1. WIRKUNGSKREIS:	
Linderung – Heilung – Regeneration	9 – 11
Kuren sind sinnvoll – auch für Sie!	13 – 15
2. WIRKUNGSKREIS:	
Entgiftung – Reinigung – Stärke – Balance	16 – 17
3. WIRKUNGSKREIS:	
Frauengesundheit – Wege zur Gelassenheit	19
Kinderwunsch – Eine alte Therapie neu belebt	20 – 21
Wechseljahre ohne Hormone	23
4. WIRKUNGSKREIS:	
Moor & Körperpflege - Sich wohlfühlen in seiner Haut	24 – 25
Service und Infos	26 – 27

Die Rückkehr zu **Traditionen**, zu **altem Wissen** über die Natur und ihren **Heilkräften** ist fester Bestandteil im Denken und bewussten Handeln unserer Gesellschaft geworden. So gewinnt auch das **alte Naturheilmittel Moor** wieder immer mehr an Bedeutung. Heute ist sein breites Wirkspektrum als entzündungshemmendes, durchblutungsförderndes, schmerzstillendes und kräftigendes Heilmittel umfassend wissenschaftlich bestätigt.

Die **MoorSymphonie-Gastgeber**, eine Gemeinschaft von Gastgebern, Ärzten, Gastronomen, Handel und Handwerk aus den beiden **Moorkurorten Bad Kohlgrub** und **Bad Bayersoien**, laden Sie ein, die **Ammergauer Alpen** kennenzulernen: Eine **geschützte Naturlandschaft** im Süden Bayerns – ein Ort der Ruhe, eine Oase zum Krafttanken, aber auch Heimat der Oberammergauer Passionsspiele, des Klosters Ettal und der Schlösser Linderhof und Neuschwanstein. Ein kleines **Paradies** zwischen den Alpenmetropolen München und Innsbruck. Und die Quelle des **einzigartigen Naturschatzes BergkiefernHochmoor**.





# WIE ENTSTAND UNSER BERGKIEFERNHOCHMOOR?

Vor mehr als 10.000 Jahren wurde mit dem Rückgang der letzten Eiszeit-Gletscher der Grundstein für den langsamen und komplizierten Moorbildungsprozess gelegt.

Durch das **Abschmelzen der Gletscher** über Europa vor 8.000 bis 12.000 Jahren, entstanden kleine Seen, die größtenteils keine Zu- und Abflüsse hatten. Pflanzen, z.B. Seggen, Schilf, Weide und Erle drangen in dieses Biotop vor. Fiebertklee und Schlammschachtelhalm boten weiteren Pflanzen Entfaltungsmöglichkeiten. Die Pflanzen starben wieder ab, vertorften, tauchten im Wasser unter und wurden konserviert. Dieser Prozess verläuft sehr langsam: die so entstandene Schicht wächst **pro Jahr** nur um etwa **einen Millimeter**. Über **Jahrtausende** wechselten sich Niederschläge und Trockenphasen ab und Torfmoose und später auch Bergkiefern siedelten sich an. Es entstand ein sogenanntes **Übergangsmoor**. Durch den fortwährenden Prozess des neuen Erblühens, Absterbens und Vermoderns wölbte sich der Torfkörper in der Mitte der Moore in die Höhe. So wurde aus dem Übergangsmoor ein ausschließlich von Niederschlägen gespeistes **Hochmoor**. Bakterien verwandelten unter Luft- und Wasserabschluss die vielfältigen Pflanzenarten unter Mitwirkung von Mikrolebewesen zu **BergkiefernHochmoor** mit dessen spezifischen chemischen, physikalischen und biologischen Eigenschaften. Das Moor besteht zum Großteil aus Wasser. Den Rest bilden Pflanzen, Kräuter und in den Ammergauer Alpen, die Bergkiefer. Diese Pflanzenreste können in dem sauerstoffarmen, stehenden Wasser nicht verfaulen, sondern sie vertorfen bzw. **humifizieren** – der Schlüssel zur Wirksamkeit des Naturheilmittels BergkiefernHochmoor.





### Abbau und Rückführung des Moores – vom nachhaltigen Umgang mit der Ressource BergkiefernHochmoor

Früher wurde der Torf mit speziellen Werkzeugen gestochen und in **Quadern** um einen etwa 1,30 m hohen Stecken zum Trocknen aufgeschichtet.

Heute wird das Moor mit Baggern aus den **Torfstichen** geholt und anschließend von nicht vertorften Ästen und Wurzeln gereinigt. In den Moorbadebetrieben wird das Moor zerkleinert und dann zur Bereitung des Moorbades mit **heißem Wasser** und **Dampf** auf ca. **40° - 43° Grad** erwärmt.

Der abgebadete Torf wird wieder in die abgestochenen Torfstiche eingebracht. Torfmoose und andere Pflanzen siedeln sich an und durchdringen es. Es beginnt eine **erneute Vertorfung** und damit **Renaturierung**. Der Kreislauf schließt sich, das Leben erneuert sich.

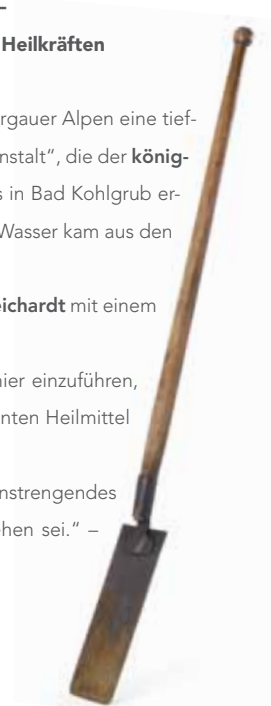
Schon lange bevor „Nachhaltigkeit“ ein Schlagwort unserer Gesellschaft wurde, war es in den beiden Kurorten Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien oberste Maxime, mit der besonderen Ressource unserer Natur „Maß zu halten“, um sie **zum Wohle unserer nachfolgenden Generationen** zu erhalten.

### 140 Jahre Kurtradition in den Ammergauer Alpen – die Rückkehr zu altem Wissen der Natur und ihren Heilkräften

Das Kuren und die Moorthérapie haben in den Ammergauer Alpen eine tiefverwurzelte Tradition. Es begann **1871** mit einer „Curanstalt“, die der **königliche Advokat Dr. Simon Spengel** im Ortsteil Gagers in Bad Kohlgrub eröffnete. Der Kurbetrieb begann mit Stahlbädern. Das Wasser kam aus den Bad Kohlgruber Stahlquellen.

Die **Moorthérapie** begründete **1872 Professor Dr. Reichardt** mit einem Gutachten über das „Bad“ Kohlgrub. Er schrieb: „Moorbäder sind unter allen Umständen und sofort hier einzuführen, da die bedeutenden Torflager sich zu diesem anerkannten Heilmittel ganz vorzüglich eignen“.

Schon damals wies er daraufhin, dass Moor ein „sehr anstrengendes Therapeutikum und nur jeden 2. oder 3. Tag vorzusehen sei.“ – und in diesem **Rhythmus** wird auch **heute noch** in Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien „gebadet“.





## I. WIRKUNGSKREIS:

# LINDERUNG - HEILUNG - REGENERATION

„Curare et sanare“: das Behandeln von Symptomen (curare) und die Rückkehr zur Gesundheit (sanare) – durch die Wirkung des Moors und die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Das Moor ist ein **wissenschaftlich anerkanntes Naturheilmittel** zur Linderung zahlreicher Beschwerden, Heilung vieler Symptome und auch zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Das **BergkiefernHochmoor** der Ammergauer Alpen ist ein **äußerst hochwertiges Naturprodukt**.

*„Der für therapeutische Zwecke angewandte Torf der Ammergauer Alpen, gilt derzeit als einer der wissenschaftlich am Besten untersuchten Moorarten weltweit.“*

(Studie Priv. Doz. Dr. med. A. Beer, Balneologisches Institut Bad Aachen e.V. und Prof. Dr. med. habil. J. Lukanov, Universität Plovdiv, Bulgarien, im Januar 2005)

Bei der Moortherapie kommt das Moor als **Therapeutikum** in der **Wärmetherapie** zum Einsatz. In der Regel wird es bei einer insgesamt **dreiwöchigen Therapie drei Mal pro Woche** angewandt. Zwar sind Mooranwendungen auch bei kürzerer Aufenthaltsdauer anregend, aber erwiesenermaßen wird eine **nachhaltige Wirkung** erst ab der dreiwöchigen Kur festgestellt.

Das Wirkungsspektrum des Torfs ist vielfältig. In der **Orthopädie und Rheumatologie** dient es etwa zur Schmerzlinderung, Hemmung von Entzündungen, Muskelentkrampfung, Durchblutungsverbesserung, Verbesserung der Dehnbarkeit von kollagenem Bindegewebe und zur Stimulation der Phagozytose. Subakute und chronisch entzündliche Erkrankungen des **rheumatischen Formenkreises** können dadurch ebenso behandelt werden, wie auch Chronische Polyarthritis, Morbus Bechterew, entzündliche und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Rheumatismus, Kollagenosen oder Osteoporose.





### Das Moorbad (Wärmetherapie)

Die Mooranwendung erfolgt als dickbreitiges Moorbad. Das BergkiefernHochmoor hat eine so hohe Dichte, dass man wie schwerelos sanft aufschwebt. Deshalb wird das Moor auch „**Schwarze Daune**“ genannt. Der Körper wird von wohliger Wärme umhüllt, Entspannung kehrt ein, die **Gelenke** werden um bis zu **90 % entlastet**. Gleichzeitig **erhöht** sich die **Körpertemperatur um bis zu 1,5 °C**, denn dem Körperkern wird die **siebenfache Wärmemenge** eines vergleichbaren Wasserbades zugeführt. Die Kerntemperatur im Körper wird um mehr als 1 Grad erhöht. Dieser Effekt ist mit einem „Heilfieber“ vergleichbar und setzt eine Reihe von Stoffwechselaktivierungen in Gang, die als „Regenerationsanschub“ oder auch „Umstimmungseffekt“ im Sinne einer Reiztherapie gewertet werden können. Schwach durchblutete Körperregionen wie die **Gelenke werden mit frischem Blut versorgt**. Eine Moortherapie besteht aus mindestens 9 Moorbädern, wobei **3 Moorbäder pro Woche** angesetzt sind. Um eine entsprechende Wirkung auf den Organismus zu erreichen, soll ein Moorbad ca. **8 bis max. 20 Minuten** dauern. Die Temperatur des Moorbades beträgt bis zu 43 °C, was nicht wärmer empfunden wird als ein Wasserbad bei 37°C. Im Anschluss an das Moorbad erfolgen Reinigung und Nachruhe. Das Moorbad wird ergänzt durch **physikalische Therapien wie z.B. die Massagetherapie und Krankengymnastik** (bei einer Kur ist die Wärmetherapie im Moorbad eine Ergänzung zur KMT).

### Die Moorpackung

Bei einer Moorpackung wird das Moor **direkt auf die betroffene Körperpartie** aufgetragen. Das Moor kann dabei, je nach Indikation, sowohl der **Wärme** als auch der **Kältetherapie** dienen. Als medizinische Maßnahme findet die Moortherapie im Rahmen einer Kur oder als Präventionsmaßnahme statt. Mooranwendungen können auch, als Mittel der persönlichen Gesundheitsförderung, in den Gesundheitsurlaub integriert werden.

### Bluthochdruck

Bluthochdruck ist in der Regel **kein Hindernis** für eine Moortherapie, da er während der Kur eher **positiv beeinflusst** wird. Am Besten klären Sie dies mit dem Badearzt vor Ort ab.

### Kontraindikationen:

- Tumorerkrankungen
- Akut entzündliche Erkrankungen





# KUREN SIND SINNVOLL – AUCH FÜR SIE!

Kuren sind sinnvolle, medizinische Ergänzungen zu einem gesundheitsbewussten Lebenswandel, denn sie behandeln nicht nur akute Beschwerden, sondern den Menschen in seiner Gesamtheit.

Eine **Kur ist Ganzheitsmedizin**. Balneotherapie, auch Bädertherapie genannt, ist in ihren gesundheitlichen Wirkungen gut erforscht und konventionell-wissenschaftlich anerkannt. Die veränderten Klimafaktoren in einem Kurort können sich zudem **positiv auf das Wohlbefinden** auswirken. Nicht zu unterschätzen sind außerdem die günstigen Wirkungen des im Vergleich zum Alltag veränderten Tagesrhythmus und des Millieuwechsels.

**Achtung:** In der neuen Sozialgesetzgebung wird der Begriff „Kur“ nicht mehr verwendet. Für Mitglieder der Gesetzlichen Krankenkasse und Rentenversicherung (GKV / GRV) sind vor allem folgende Formen von Bedeutung:

## **Stationäre Vorsorgeleistung**

Die **Krankenkasse entscheidet** letztendlich, ob ein stationärer Kuraufenthalt genehmigt wird. Dazu wird der medizinische Dienst der Krankenkassen seine Beurteilung abgeben. Nach einer Bewilligung der stationären Vorsorgeleistung wählen Patient und Krankenkasse die Einrichtung nach § 111 SGB V aus. Die Anreise erfolgt zum gewählten Termin, die **Krankenkasse übernimmt die vollen Kosten**. Lediglich eine Eigenbeteiligung von € 10,- pro Tag ist zu zahlen.

**In den Ammergauer Alpen kann neben der ambulanten Vorsorgeleistung auch eine stationäre Vorsorgeleistung nach § 23, Absatz 4 SGB V wahrgenommen werden.**





### Beihilfefähigkeit

Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien sind im Heilbäderverzeichnis der Beihilfeverordnung (BhV) aufgenommen. Die Aufwendungen bei einer **planmäßigen Kur** sind daher bei Vorliegen der Voraussetzungen von Nr. 8 der BhV **beihilfefähig**. Die 3 Privatsanatorien der MoorSymphonie sind nach § 30 GewO anerkannt, die Sanatoriumsbehandlungen sind Nr. 7 BhV beihilfefähig.

### Ambulante Vorsorgeleistung

Die ambulante Vorsorgeleistung (nach § 23, Absatz 2 SGB V) ist **in allen Kurbetrieben** der beiden Moorheilbäder Bad Bayersoien und Bad Kohlgrub **möglich**. Dabei wählen Patient und Arzt den Kurort, Art der Unterkunft und den Kurbetrieb aus, die Anreise erfolgt zum gewünschten Termin. Jeder gesetzlich Versicherte, bei dem die medizinischen Voraussetzungen vorliegen, hat Anspruch auf eine Kur!

Die **Krankenkasse** übernimmt dabei:

- zu **100 %** den **Kurarzt**
- zu **90 %** die **Kurmittelkosten**
- zu **100 %** die **Gesundheitsbildung**  
(also Bewegungs- und Entspannungstechniken sowie Ernährungsberatung)
- bis zu **€ 13,- pro Tag Zuschuss**

Die **Selbstkosten** betragen:

- **€ 10,- Verordnungsgebühr**
- **10 %** der **Kurmittelkosten**

### Bedingungen zur Durchführung ambulanter Kuren

- Die gesetzliche **Wartefrist** ist auf **drei Jahre** verkürzt worden. Bei medizinischer Notwendigkeit kann eine Kur auch schon früher beantragt werden.
- Die Aufenthaltsdauer von 3 Wochen entfällt, somit besteht z.B. die **Möglichkeit einer 2- oder 4-wöchigen Kur**.
- Die Krankenkassen können einen **Zuschuss pro Übernachtung** bis zu **€ 13,- zahlen** (je nach Satzung der Krankenkasse).

### So wird eine Kur beantragt:

1. Etwa ein **halbes Jahr vor** dem geplanten Kuraufenthalt **Kurantrag stellen** (neuer Name: „Anregung einer Vorsorgeleistung in anerkannten Kurorten“).
2. Der Haus- oder Facharzt stellt fest, ob eine medizinische Kurmaßnahme benötigt wird und beantragt diese mit dem **Formular 60** bei der Krankenkasse.
3. Wenn in den **letzten 12 Monaten** Massagen, Wassergymnastik, Krankengymnastik, Funktionstraining oder andere physikalische Therapien auf Krankenkassenrezept oder auf eigene Rechnung durchgeführt wurden, ist der Arzt zu informieren.
4. Die **Möglichkeiten vor Ort** (Massagen, Packungen, Krankengymnastik etc.) **müssen ausgenutzt worden sein**; ohne solche vorherigen Maßnahmen kann die Krankenkasse die Kur ablehnen.

Wenn die **Kur abgelehnt** wird, lohnt es sich durchaus Widerspruch einzulegen. Eine sinnvolle Alternative ist auch eine selbstfinanzierte Kur. Es besteht die Möglichkeit, eine „Heilmittelverordnung“ (Rezept) des Haus- oder Facharztes bei einem der MoorSymphonie-Kurbetriebe einzureichen. Das Rezept wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.





## II. WIRKUNGSKREIS:

# ENTGIFTUNG - REINIGUNG STÄRKE - BALANCE

Körper, Geist und Seele reinigen, den Organismus stärken und in Balance mit sich und seiner Umwelt sein – die Moorthherapie als ganzheitliche Gesundheitsvorsorge.

Bereits in den Thermen des **römischen Reiches** wurde das Moor gezielt und erfolgreich zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Heute sprechen wir von Prävention. Hier kann das Moor, als den Menschen in seiner Gesamtheit erfassendes Naturheilmittel, viel Positives bewirken: **Körper, Geist und Seele** zu reinigen, zu stärken, um in Balance mit sich selbst und schlussendlich mit seiner Umwelt zu sein.

### Das thermisch-physikalische Wirkungsfeld

Ein dickbreitiges Moorbad speichert die Wärme langfristig und gibt sie kontinuierlich ab. Dadurch wird der gesamte Organismus **besser durchblutet**. Gleichzeitig gibt der Körper weniger Wärme ab. Beim Moorbad erreicht die Wärme auch tiefer gelegene Organregionen. Der **Stoffwechsel** der Haut und tiefer gelegener Organe und des hormonbildenden Gewebes wird bei einer Wärmeanwendung **angekurbelt**.

Die **Zellen** werden **besser mit Sauerstoff versorgt**. **Fremd- und Gifte** werden **ausgeschieden, der Körper entschlackt**. Moor kann diese Stoffe binden und verhindert so ihre erneute Aufnahme durch den Körper. Es kommt zu einer ausgleichenden Wirkung auf das Zusammenspiel der Hormondrüsen.



### Das biochemische Wirkungsfeld

Gleichzeitig greifen auch bereits erwiesene biochemische Wirkungen. Beispielsweise ist es nachgewiesen, dass einige **Moorinhaltsstoffe** (insbesondere die Huminsäuren) **über die Haut aufgenommen** werden und so in die Blutbahn gelangen, über die sie im gesamten Körper ihre Wirkung entfalten können. Dies erklärt die **Entgiftungswirkung im Magen-Darmtrakt** und die **immunstärkende Wirkungsweise**.

### Das meditative Wirkungsfeld

Im Bereich der **inneren Balance**, der **Entschleunigung** und letztendlich der **Vorbeugung** des „Burnout“-Syndroms, ist in den Ammergauer Alpen ein weiterer Baustein „gewachsen“ – der 85 km lange Meditationsweg, der durch die ursprüngliche Naturruhe-Landschaft zu Kraftorten der Ammergauer Alpen führt. Die **beste Therapie** im Vorfeld gegen die innere Erschöpfung und das „Ausbrennen“ ist der **achtsame Umgang mit sich selbst**.

Unterwegs auf dem Meditationsweg zu sich selbst kommen, in der Gleichmäßigkeit des Gehens sich spüren und **innere Ruhe** finden – Urkraft schöpfen in den Ammergauer Alpen.





### III. WIRKUNGSKREIS:

## FRAUENGESUNDHEIT – WEGE ZUR GELASSENHEIT

Das Wohlbefinden von Frauen ist stark von natürlichen und hormonellen Einflüssen geprägt. Das Naturheilmittel Moor unterstützt auf natürliche Weise auf dem Weg zur seelischen und körperlichen Balance.

Ob als **junge Frau** oder in den **Wechseljahren** – hormonelle und auch äußere Einflüsse wirken sich manchmal schnell auf die **Psyche** aus. Kaum ein anderes System unseres Körpers reagiert so empfindlich auf Stress und psychische Unausgeglichenheit wie das Hormonsystem.

Das **Naturheilmittel Moor** hat sich über Jahrhunderte als **besonderes Heilmittel in der Frauengesundheit** bewährt. In den Ammergauer Alpen wird seine lindernde und heilende Wirkung zur Behandlung bei **unerfülltem Kinderwunsch** und **klimakterischen Beschwerden** eingesetzt. Wärmewirkung und Hormonregulierung sind dabei besonders positive Eigenschaften des Moores, welche sich die Moortherapie zu Nutze macht.

Die Erholung in der einzigartigen Naturlandschaft der Ammergauer Alpen, die Ausgeglichenheit durch eine Auszeit vom Alltag, die **Rückbesinnung auf die innere Ruhe und die eigene Kraft**, sind dabei willkommene „Nebenwirkungen“ einer Moortherapie in Bad Bayersoien und Bad Kohlgrub.



# KINDERWUNSCH - EINE ALTE THERAPIE NEU BELEBT

Seit langem ist die positive Wirkung von Moorbädern bei unerfülltem Kinderwunsch bekannt – heute wird diese bewährte Therapie neu belebt und wissenschaftlich durch entsprechende Studien erklärbar gemacht.



Bereits in der Zeit der kaiserlich-königlichen Monarchie fuhren die Damen der höheren Gesellschaft zur Kur, um ihre **Kinderlosigkeit mit Moorbädern behandeln** zu lassen. Schon damals behielt das alte Wissen um die natürlichen Kräfte des Hochmoors recht: bei einem **unerfüllten Kinderwunsch** kann eine **Moorbehandlung** tatsächlich helfen.

## Wunsch oder Realität?

Unsere beiden Moorheilbäder Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien haben sich dieser Frage gestellt und ihre **eigenen, positiven Erfahrungen** mit diesem Therapieansatz **kritisch überprüft**: es wurden entsprechende Studien durchgeführt, die tatsächlich die positiven Erfahrungswerte wissenschaftlich erklärbar machen. Mit diesen Untersuchungen gehört das örtliche, alpine BergkiefernHochmoor zu den **bestuntersuchten Moorarten** weltweit.

Diese Studien haben gezeigt, dass das bis zu **10.000 Jahre alte, alpine BergkiefernHochmoor** der beiden Moorheilbäder Bad Kohlgrub und Bad Bayersoien ein wertvolles Naturheilmittel mit hoher biologischer Aktivität darstellt.

Als **Therapie bei unerfülltem Kinderwunsch** eingesetzt, entfaltet der Torf seine Wirkung auf **drei verschiedenen Ebenen**:

## 1. Ebene – spezielle Moorinhaltsstoffe (chemische Wirkungsweise)

hoher Gehalt an Fulvin- und Ulminsäuren mit agonistischer Wirkung auf die alpha2-Adreno- und D2-Dopaminrezeptoren treten beim Moorbaden durch die Haut und entfalten hormonregulierende Eigenschaften (u.a. Prolaktinsenkung, Östrogenerhöhung, Verbesserung der Durchblutung).

## 2. Ebene – Wärmewirkungen (thermophylaktische Wirkungsweise)

dem Körperkern wird dabei die siebenfache Wärmemenge eines Wasserbades von gleicher Temperatur zugeführt; ein Moorbad wird auf eine Temperatur von bis zu 43 Grad erwärmt; die Körpertemperatur steigt um ein bis zwei Grad an; es kommt zur deutlichen Verbesserung der Durchblutung im Unterleibsbereich wie auch im Gesamtorganismus – mit allen positiven Vitalisierungs- und Entspannungseffekten.

## 3. Ebene - Durchlässigkeit der Haut (pharmakologische Wirkungsweise)

Zusammenwirken von Inhaltsstoffen und Wärme: erst die wärmebedingte Öffnung der Poren schafft die Voraussetzung, dass die Inhaltsstoffe in hohem Maß durch die Haut in den Organismus gelangen und dort ihre positive Wirkungsweise entfalten können.





# WECHSELJAHRE OHNE HORMONE

3 von 4 Frauen fühlen sich durch klimakterische Symptome beeinträchtigt. Durch das spezifische Zusammenspiel der Moorinhaltsstoffe kann die Moortherapie bei Wechseljahrsbeschwerden helfen.

Jede Frau erlebt sie, die **Wechseljahre** (medizinisch ausgedrückt: Klimakterium). Sie beschreiben einen Zeitabschnitt im Leben einer Frau, der durch verschiedene Stoffwechsellumstellungen charakterisiert ist. Rund **75 Prozent aller Frauen** unseres Kulturkreises fühlen sich durch klimakterische Symptome beeinträchtigt. Die enge Verbindung des Hormonsystems mit dem vegetativen Nervensystem kann die Situation noch verstärken.

Die **Beschwerden** in den Wechseljahren sind im Wesentlichen eine **Folge des plötzlichen Östrogenmangels**. Das Sexualhormon Östrogen, das der Körper der Frau im Rahmen des monatlichen Zyklus produziert, spielt jedoch nicht nur für die Fortpflanzung eine sehr wichtige Rolle, es hat auch Auswirkungen auf zahlreiche andere Funktionen im Körper. Ein **Mangel an Östrogenen** kann entsprechend negative Auswirkungen haben wie **Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen**. Aber auch der „Knochenschwund“, die **Osteoporose**, schreitet durch den Östrogenmangel sehr schnell voran und die Haut verliert zusätzlich an Feuchtigkeit, Elastizität und Spannkraft.

Die **Moortherapie** kann vor, während und auch nach den Wechseljahrsbeschwerden greifen. Man nutzt in der Gynäkologie das Zusammenspiel der Moorinhaltsstoffe auf der thermischen, entzündungshemmenden Ebene und seine **stimulierende Wirkung** auf Hormonhaushalt, Stoffwechsel, vegetatives Nervensystem und **den Östrogenspiegel**.



#### IV. WIRKUNGSKREIS:

# MOOR & KÖRPERPFLEGE – SICH WOHLFÜHLEN IN SEINER HAUT

Der Wirkungsmix der im Moor enthaltenen Stoffe ist hervorragend für die Körperpflege geeignet – ganz natürlich und ohne synthetische Zusatzstoffe.



Eine weitgehend unbekanntere Wirkung des BergkiefernHochmoors ist seine **pflegende und nährnde Hautkomponente**. Sie ist zurückzuführen auf den **Wirkungsmix der im Moor enthaltenen Inhaltsstoffe** (Minerale, Huminsäuren, hormonähnliche Substanzen und Spurenelemente).

#### **MoorSymphonie-Produkte – Pflege und Balsam für Haut- und Körper**

Diese einzigartigen Wirkstoffe des BergkiefernHochmoors, heimischer Rohstoffe und Essenzen aus den Alpen werden in der **Seifenmanufaktur von Vroni Wurm** in liebevoller **Handarbeit** zu Naturmoorseifen, Naturmoor-Badezusätzen und Moorkörperbutter veredelt – jedes Stück ein Unikat.

Die Produkte pflegen die Haut auf ganz natürliche Weise und durch die enthaltenen Mooranteile wird die Reinigung mit einem leichten, natürlichen **Peelingeffekt** verbunden. Alle MoorProdukte sind frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen und enthalten keine Paraffine und Silikone.

#### **Das Peeling**

Ein Peeling löst sanft überschüssige Hornschüppchen und hinterlässt eine seidig, glatte Haut. Zudem schützt und stärkt es den Feuchtigkeitshaushalt der Haut. Ergebnis: **die Haut ist perfekt gepflegt** und fühlt sich weich, seidig und frisch an.

#### **Moor-Alpen-Salz-Peeling – Eine Wohltat für die Haut**

Das MoorAlpenSalz ist ein **erfrischendes Natursalzpeeling** – angereichert mit dem wertvollen BergkiefernHochmoor der Ammergauer Alpen und den sonnengelben Blüten des Bergwohlverleih „Arnika“.

Das **Moor-Alpen-Salz**, kombiniert mit den **Wirkstoffen der Arnikablüte**, wird sanft auf den Körper aufgetragen und dann massiert. Nach einigen Minuten Einwirkzeit wird der Körper warm abgeduscht.

Die **naturreinen Ingredienzien** aus unserem ureigensten Lebensraum vereinen Pflege und Wohlbefinden für die Haut und den gesamten Körper. Die Substanzen dringen in die Haut ein und entfalten ihre gesamte Energie. Erleben Sie die ganze Kraft aus der Natur für Ihr Wohlbefinden.

**100% Reinheit, 100 % Regionalität und 100 % Natur** sind garantiert - dafür steht das Gütesiegel der Regionalvermarktung der Ammergauer Alpen.

Neben **Gesundheit** profitieren auch **Schönheit** und **Wohlbefinden** von Bädern in der „Schwarzen Daune“. Moorbäder sind eine **natürliche Kosmetik**.



DAS LETZTE WORT:

# SERVICE UND INFOS

Möchten Sie detailliertere Informationen zum BergkiefernHochmoor, dann stehen Ihnen unsere Ärzte online mit Rat zur Verfügung.



## Wir möchten Ihnen noch einen besonderen Service anbieten:

Sie haben die Möglichkeit, unsere Experten auf den Gebieten Moor & Gesundheit **online kostenlos** zu befragen.

Klicken Sie dazu auf unserer **Informationsseite im Internet** unter **[www.moorsymphonie.de](http://www.moorsymphonie.de)** rechts oben auf unser **Ärzte-Forum**.

Dort steht Ihnen unsere **Moor-Gesundheits-Expertengruppe** aus drei Ärzten online zur Verfügung. Sie haben sich allesamt seit Jahren intensiv mit der Thematik Moor auseinandergesetzt und verstehen es, das Wissen über die gesundheitsfördernde Wirkung des Moors weiterzugeben.

Unsere Gesundheitsexperten stehen Ihnen **auch bei einem Aufenthalt in der Moor-Region** in Ihren Praxen bei Bedarf gerne zur Verfügung.

Weitere Detailinformationen zu den beiden Moorheilbädern der Region, Pauschalen und natürlich Ihren MoorSymphonie Gastgebern, erhalten Sie auf unserer Homepage oder senden Sie uns eine Mail: **[info@moorsymphonie.de](mailto:info@moorsymphonie.de)**

## IHRE MOORSYMPHONIE-GASTGEBER:

Vital-Kurhotel Föhrenhof, Ludwigstr. 22, 82433 Bad Kohlgrub, [www.kurhotel-foehrenhof.de](http://www.kurhotel-foehrenhof.de)

Kur- und Verwöhhnhotel Friedl, Spengelstr. 2-4, 82433 Bad Kohlgrub, [www.kurhotel-friedl.de](http://www.kurhotel-friedl.de)

Kur- und Ferienhotel Gertraud, Kehrer Straße 22, 82433 Bad Kohlgrub, [www.kurhotel-gertraud.de](http://www.kurhotel-gertraud.de)

Das Johannesbad, Medi Spa & Vitalrefugium, Saulgruber Straße 6, 82433 Bad Kohlgrub, [www.johannesbad-schober.de](http://www.johannesbad-schober.de)

Kurhotel Garni am Moosanger, Ludwigstraße 21, 82435 Bad Bayersoien, [www.kurbad-moosanger.de](http://www.kurbad-moosanger.de)

Lauter im Park, Kurhausstraße 81, 82433 Bad Kohlgrub, [www.kurhotel-lauter.de](http://www.kurhotel-lauter.de)

Parkhotel am Soier See/Parksanatorium, Am Kurpark 1, 82435 Bad Bayersoien, [www.parkhotel-bayersoien.de](http://www.parkhotel-bayersoien.de)

Hotel Schillingshof, Fallerstraße 11, 82433 Bad Kohlgrub, [www.hotel-schillingshof.com](http://www.hotel-schillingshof.com)

Kurbad und Landhaus Siass, Samstraße 1+2, 82433 Bad Kohlgrub, [www.kurbad-siass.de](http://www.kurbad-siass.de)

Kur- & Vitalhotel Sonnen, Sonnen 92a, 82433 Bad Kohlgrub, [www.kurhotel-sonnen.de](http://www.kurhotel-sonnen.de)

Kurbad St. Martin, Prentstraße 9, 82433 Bad Kohlgrub, [www.kurbad-st-martin.de](http://www.kurbad-st-martin.de)

Kur- und Wellnesshotel Waldruh, Sonnen 93, 82433 Bad Kohlgrub, [www.hotelwaldruh.de](http://www.hotelwaldruh.de)

Kurhotel Garni am Wiesenhang, Prentstraße 14-18, 82433 Bad Kohlgrub, [www.wiesenhang.de](http://www.wiesenhang.de)

Gästehaus Alpengrüß, Badstraße 9, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-alpengruss.de](http://www.gaestehaus-alpengruss.de)

Gästehaus Hibler, Ludwigstraße 5, D-82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-hibler.de](http://www.gaestehaus-hibler.de)

Gästehaus am Kurpark, Gehrenstraße 12, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-am-kurpark.com](http://www.gaestehaus-am-kurpark.com)

Gästehaus Ludwig Lengdobler, St.-Martin-Straße 9, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-lengdobler.de](http://www.gaestehaus-lengdobler.de)

Rantscherhof, Wäldle 135, 82433 Bad Kohlgrub, [www.rantscherhof.de](http://www.rantscherhof.de)

Sonnbichlhof, Sonnen 93 b, 82433 Bad Kohlgrub, [www.sonnbichlhof.de](http://www.sonnbichlhof.de)

Naturhof-Gästehaus Sperl, Kehrer Straße 31, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-sperl.de](http://www.gaestehaus-sperl.de)

Gästehaus Alpenglüh'n, Am Hochfeld 10, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-alpengluehn.de](http://www.gaestehaus-alpengluehn.de)

Alpenstern Ferienwohnungen, Ludwigstr. 9, 82433 Bad Kohlgrub, [www.alpenstern-fewo.de](http://www.alpenstern-fewo.de)

Haus Beer, Kehrer Straße 33, 82433 Bad Kohlgrub, [www.ferienhof-beer.de](http://www.ferienhof-beer.de)

Berghof Ferienwohnungen, Steigrainer Str. 15, 82433 Bad Kohlgrub, [www.berghof-fewo.de](http://www.berghof-fewo.de)

Ferienwohnung Burkart, Am Hochfeld 16, 82433 Bad Kohlgrub, [www.ferien-bei-burkart.de](http://www.ferien-bei-burkart.de)

Gästehaus Elisabeth, Pollengreutstr. 3, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehauselisabeth.de](http://www.gaestehauselisabeth.de)

Ferienwohnungen Erhard, An der Leiten 6, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-erhard.de](http://www.gaestehaus-erhard.de)

Franziska am See, Dorfstr. 81, 824345 Bad Bayersoien, [www.kurbad-franziska.de](http://www.kurbad-franziska.de)

Landhaus Freisl, Wäldlerweg 1, 82433 Bad Kohlgrub, [www.landhaus-freisl.de](http://www.landhaus-freisl.de)

Gästehaus Friedenshöhe, Spengelstr. 3, 82433 Bad Kohlgrub, [www.hoamatblick.de](http://www.hoamatblick.de)

Ferienwohnungen Fritz, Erlestr. 8, 82433 Bad Kohlgrub, [maplfritz@web.de](mailto:maplfritz@web.de)

Haus Golsner, Angerweg 2, 82433 Bad Kohlgrub, [www.haus-golsner.de](http://www.haus-golsner.de)

Gästehaus Grasleit'n, Am Hochfeld 7, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-grasleiten.de](http://www.gaestehaus-grasleiten.de)

Haus Lux, Lindelestr. 5, 82433 Bad Kohlgrub, [www.ferien-bei-lux.de](http://www.ferien-bei-lux.de)

Gästehaus Sailer, Samstr. 3, 82433 Bad Kohlgrub, [www.gaestehaus-sailer.de](http://www.gaestehaus-sailer.de)

Haus Schmid, Kraggenau 90a, 82433 Bad Kohlgrub, [www.haus-schmid-ferienwohnungen.de](http://www.haus-schmid-ferienwohnungen.de)

Haus Schuster, Sonnenstr. 11, 82433 Bad Kohlgrub, [www.haus-schuster.de](http://www.haus-schuster.de)





# MoorSymphonie

Wellness- und Gesundheitsurlaub in Bayern

**D-82433 Bad Kohlgrub**

Hauptstraße 27 · Tel. +49 (0) 88 45 / 74 22 0 · Fax +49 (0) 88 45 / 74 22 44

**D-82435 Bad Bayersoien**

Dorfstraße 45 · Tel. +49 (0) 88 45 / 70 30 62-0 · Fax +49 (0) 88 45 / 70 30 62-9

info@moorsymphonie.de · www.moorsymphonie.de



Herausgeber/Redaktion: Die MoorSymphonie mit freundlicher Unterstützung des Bad Kohlgruber Kurarztes Stephan Lauter

Quellen: Flyer: So entstand unser Kohlgruber Moor\* (Hrsg. Gemeinde und Kur- und Verkehrsverein Bad Kohlgrub) · Jubiläumsschrift: 125 Jahre Heilbad Bad Kohlgrub (Hrsg. Gemeinde Bad Kohlgrub)

Flyer: „Moortherapie & Kinderwunsch“ (Hrsg. Ammergauer Alpen GmbH) · Gastgeberverzeichnis der Ammergauer Alpen: Unser BergkefemHochmoor und Ihr Weg zur Kur (Hrsg. Ammergauer Alpen GmbH)

Bilder: Moorsymphonie, © Bayerischer Heilbäderverband, fotolia

Bei der Erstellung dieses Flyers hat der Herausgeber größte Sorgfalt walten lassen. Für Satzfehler, Auslassungen übernimmt der Herausgeber keine Verantwortung. Dokumentationsfehler können nicht ausgeschlossen werden. Die erhaltenen Informationen ersetzen niemals die Behandlung und Diagnose eines Arztes. Die im Flyer enthaltenen Informationen dürfen nicht als Aufforderung zu einer bestimmten Behandlung oder Nicht-Behandlung einer möglichen Krankheit verstanden werden. Für etwaige Schäden oder Verluste, die im Zusammenhang mit der Nutzung der hier enthaltenen Informationen dieses Flyers entstehen, haftet der Herausgeber nicht.