

GUT ZU WISSEN!

Viel trinken!

Moor bindet Giftstoffe im Körper und auf der Haut. Deshalb während der Moorkur besonders viel trinken, damit diese ausgeleitet werden. Optimal sind stilles Wasser oder ausleitender Kräutertee.

Dran bleiben - denn Ausdauer wird belohnt!

Nicht die einmal verwendete Moor-Menge, sondern die Konsequenz und Dauer der jeweiligen Anwendung, ergänzt um einen gesunden Lebensstil, beeinflussen die Wirksamkeit.

Richtig pflegen und nachruhen!

Nach einem Moorvollbad keine chemischen Produkte für die Pflege verwenden! Nur mit klarem Wasser abdschen und ca. eine halbe Stunde nachruhen! Nicht sichtbare, feine Moorpartikelchen auf der Haut wirken in dieser Zeit noch nach.

Nur Natur pur!

Die im Moor natürlich enthaltenen, wertvollen Huminsäuren verlieren einen großen Teil ihrer Wirksamkeit in Verbindung mit chemischen Beigaben. Deshalb achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie nur 100% naturreine Moorprodukte erhalten.

Wann warm, wann kalt anwenden?

Die Medizin empfiehlt kalte Moorpackungen bei akuten Entzündungen und warme Moorpackungen in der chronischen, nicht akuten Phase. Man geht heute aber immer mehr dazu über das persönliche Wohlbefinden als Temperaturregler zu sehen. Finden Sie Ihre ganz persönliche Wohlfühltemperatur heraus. Beginnen Sie beim Moorbad langsam, mit Fuß- oder Sitzbädern und unteren Temperaturen, und tasten Sie sich langsam an Ihr wohltemperiertes Moorvollbad heran.

Sie wollen mehr über die gesunden Wirkungen des Naturheilmittels Moor wissen?

In unseren beiden Büchern schildern moorkundige Ärzte, Heilpraktiker und Österreichs bekannter Moor- und Kräuterkundige Franz Fink, ihre langjährigen Erfahrungen und zeigen Ihnen wie Sie Moor und Kräuter wirksam anwenden können.

Altes Naturheilmittel Moor.

Neues Wissen für die praktische Anwendung.

120 Seiten, Autoren: Dr. Petra Wenzel, Christa Klickermann, Auflage 1/2004. Euro 17,50.

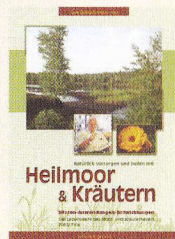
Natürlich vorsorgen und heilen mit Heilmoor

& Kräutern. Wissen-Anwendung-Entwicklung

Autor: Franz Fink, 160 Seiten, Auflage 9/2007. Euro 19,50.



Beide Bücher erhalten Sie bei ausgewählten Partnern im Gesundheitsfachhandel und im Buchhandel.



ALTE & NEUE ANWENDUNGSFORMEN VON MOOR

- Moorbrei und -schwebstoffbad, als Voll-, Teil-, Arm-, Fußbad,
- Moortamponade,
- Mooreinlauf,
- Ganzkörper- u. lokale Teilkörperpackung, warm oder kalt,
- Trinkkur (innerlich),
- Ganzkörper- u. Teilkörperwickel (z.B. Leberwickel, Bauchwickel),
- Moorkneten und Moortreten,
- Moorkosmetik (Haut-, Gelenk-, Wundpflege, Sonnenschutz).

Nicht jede dieser Anwendungsformen eignet sich für die Heimtherapie. So werden Ganzkörperpackungen und Moortamponaden meist nur in naturheilkundlichen Kliniken und Praxen verabreicht.

Moorschwebstoffbad

Eine Moorbädur regt die Zellfunktionen und Selbstheilungskräfte an und fördert die Ausscheidung von Giftstoffen. Seine Wärme (35-41 Grad C) wirkt entkrampfend, löst Verspannungen und fördert die Schlafqualität. **Kontraindikationen:** akute Infekte, Fieber, Tumor, Schwangerschaft, Herz-, Kreislauferkrankung, Tuberkulose.



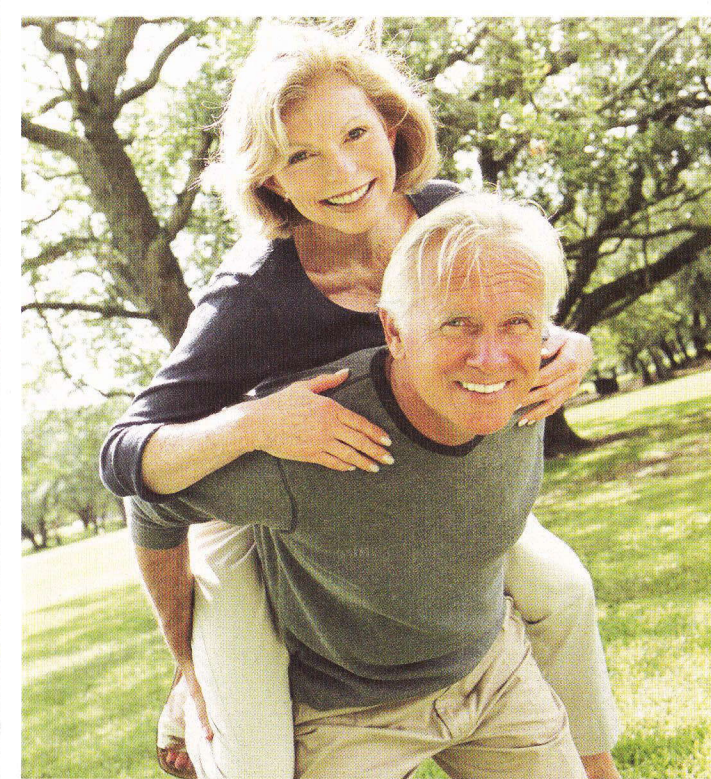
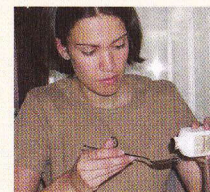
Moorpackungen - kühl, warm

Lokalam Körperinkalter oder warmer Form, wird die naturreine Moorpaste aufgetragen. Erwärmen Sie das Moor im Wasserbad auf ca. 40 Grad C. Kühlen Sie die Moorpaste im Kühlschranks auf ca. 7-10 Grad C ab. Anwendungsgebiete sind akut und chronisch entzündliche Erkrankungen der inneren Organe, Muskeln, Gelenke, Haut. Ein warmer Leberwickel unterstützt die Leber in ihrer natürlichen Entgiftungsarbeit z.B. nach Krankheit, Operation und bei Fastenkuren.



Moor zum Trinken, innerlich

Trinkmoor wird meist therapieergänzend eingesetzt, z.B. bei akuten oder chronisch entzündlichen Beschwerden der Haut und Organe, hormonellen Disbalancen, entgleisten Werten, Erschöpfung, Wundheilungsstörung, Immunschwäche, Erkrankungen durch Viren, Pilze, Bakterien, Strahlen und Umwelt. Kaufen Sie hier nur naturbelassene Trinkmoore ohne jegliche Beigaben wie Vitamine.

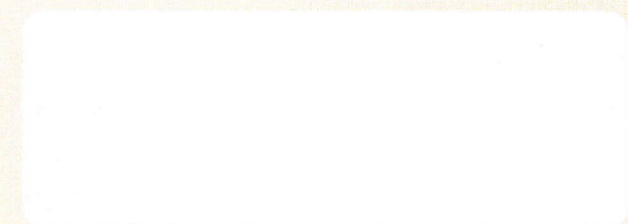


Naturgesund vital & beweglich mit Moor



Glücklich leben und naturgemäß leben ist eins

Lucius Anaeus Seneca



(c) Verlag Christa Klickermann, Von-Brandl-Str. 10, D 83410 Laufen
www.klickermann.net, www.heilmoor.info,
www.heilkraeuterwissen.com, Email: redaktion@klickermann.net

ganz.einfach.natürlich.

ganz.einfach.natürlich.

ganz.einfach.natürlich.

JAHRTAUSENDEALTE GESUNDE NATURKRAFT

Wer schon einmal das Vergnügen hatte in Moor zu baden, kennt die wohligh wärmende Kraft die auf Körper, Geist und Seele strömt.

Für unsere Gesundheit ist Moor aber sehr viel mehr als ein trendiges Wohlühl-Vergnügen. Seine ganzheitlich gesunden Wirkungen auf unseren Organismus sind das Ergebnis eines wertvollen Zusammenspiels vieler gesunder Einzelwirkungen. Moor zählt heute zu Recht zu den bewährtesten Naturheilmitteln unserer Zeit. Weltweiten klinischen Forschungen verdanken wir heute umfassendes Moorwissen und wirksame, schonende Anwendungsformen für Kur und Heimtherapie.

Aktiv und beweglich bleiben, durch eine den ganzen Menschen erfassende und alle Sinne ansprechende Gesundheitsvorsorge - diesem Bedürfnis kommt das alte Naturheilmittel Moor auf Grund seiner vielseitigen Wirkungsweisen näher, als so manches ausgeklügelte Medikament.



Vorsorgen, lindern, heilen, regenerieren

Moor wird im klinischen Bereich seit gut 100 Jahren angewendet. Bekannt wurde es vor allem durch beeindruckende Heilerfolge bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Haut und bei Frauenleiden. Dass dieser wertvolle Naturstoff heute mit großen Erfolgen auch in der Krebsnachsorge, zur Kräftigung des Immunsystems und des vegetativen Nervensystems, bei Strahlen-Umwelt-, Vergiftungs- und Chemieschäden und bei organisch entzündlichen Erkrankungen eingesetzt wird, wissen jedoch nur Moorkundige. In Zeiten hoher physischer und psychischer Belastungen ist Moor ein wertvoller und wärmender Kraftquell.

Das Einzigartige an Moor

Ist seine ganzheitliche Wirkung. Sie baden in Moor wegen Neurodermitis, bekommen dabei gratis eine Extra-Portion Immunstimulans, gute Nerven, einen ruhigen Schlaf und eine reine, glatte Haut am Körper.



ganz.einfach.natürlich.

DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE!

Moor ist heute wissenschaftlich gut erforscht. So wissen wir, dass schon Nanogramm der im Rohstoff Moor enthaltenen, wertvollen Huminsäuren für den größten Teil der gesundheitlichen Wirkungen im Körper genügen. Über die Haut kann ein gewisser Teil der Wirkstoffe aufgenommen werden, bis eine Sättigung eintritt. Aktuelle Forschungen an der Universität Jena widmen sich derzeit den blutgerinnungshemmenden und den Strahlenschutzwirkungen des Moores.

So wirkt Moor im Körper

Moor wirkt thermisch, also durch Kälte oder Wärmereiz. Es gibt die Wärme oder die Kälte langsam und gleichmäßig an die betroffenen Körperstellen ab. Durch diesen langanhaltenden Kälte- oder Wärmereiz werden Stoffwechsel und Durchblutung stark bis in tiefe Körperschichten angeregt, gesunde Prozesse im gesamten Organismus angestoßen und die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert. Innerlich wirken die Huminsäuren über unsere Schleimhäute im Körper entzündungshemmend, ausgleichend und kräftigend.

Welche der gesunden Moorwirkungen zum Tragen kommen, ist von der Anwendungsform, der Anwendungsdauer und dem verwendeten Moor abhängig. Im Idealfall ergänzen sich innere und äußere Mooranwendungen zu einer wirkungsvollen Einheit, in Fachkreisen bezeichnet als GANZHEITLICHE MOORTHERAPIE.

Beispiele erwiesener biochemischer Wirkungen

antibakteriell, antiviral, immunmodulatorisch, antimykotisch, antiphlogistisch, hautglättend u. -straffend, regenerierend, regt Östrogenproduktion an, giftstoffbindend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend, hautregenerierend.



Moor lindert Schmerzen - mehrfach

Moor hemmt die Bildung der Prostaglandine (Botenstoffe), welche an der Schmerz-, Fieber- und Entzündungsbildung beteiligt sind. Die Huminsäuren beeinflussen die Gelenkflüssigkeit günstig, wirken entkrampfend auf die glatte Muskulatur, beruhigend auf die Nervenenden und schützen die Schleimhäute vor Giftstoffen.

Wie lange muss man Moor anwenden?

Auch wenn man mit einer einzigen kalten Moorpackung bei Entzündungen die schmerzlindernde Wirkung schon spürt, so ist Moor in der Regel kein Einmal-Therapeutikum. Ob Badekur oder Trinkkur - es empfiehlt sich meist eine kurmäßige Anwendung ab 3 Wochen. Als gesichert gilt, je länger eine Moorkur dauert, umso nachhaltiger ist auch ihr gesunder Effekt. Die Anwendungsdauer hängt davon ab, ob Sie Moor vorsorglich, z.B. für eine immunkräftigende Kur, oder nachsorglich, z.B. aufbauend nach langer Erkrankung oder zur Linderung und Heilung chronischer Erkrankungen einsetzen.

ganz.einfach.natürlich.

BEKANNTE ANWENDUNGSGEBIETE

Erkrankungen des Bewegungsapparates

z.B. degenerative und entzündliche Gelenkerkrankungen (Arthrose, Rheuma), Ischialgien, Muskelerkrankungen (z.B. Weichteilrheuma, Muskelschwund), Polyarthrit, Osteoporose, begünstigt die Heilung von Knochenbrüchen.

Innere Medizin

z.B. Verdauungsschwäche, Kreislaufschwäche, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Entzündungen der inneren Organe - wie Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm und Darm, hormonell ausgelöste Stoffwechselstörungen, wie Adipositas und Magersucht, Bronchialerkrankungen, Kreislaufdysregulation, Gicht, Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierenschädigungen, Prostatitis, Herpes Viren, Colitis, Morbus Crohn.

Dermatologischer Kreis

z.B. Erkrankungen durch Bakterien, Pilze, Viren, Neurodermitis, Akne, Psoriasis, Sonnenschutz, Ekzeme, Flechten, Mykosen, Wundpflege.

Gynäkologischer Kreis

z.B. hormonelle Störungen, Beschwerden durch Wechseljahre und Menstruation, Prämenstruelles Syndrom, Unterfunktion der Eierstöcke, Herpes, Reizblase, Sterilität, Infektionen durch Herpes und Papilloma Viren, Störungen der Libido.

Rehabilitationsmedizin

z.B. Abwehr- und Regenerationsschwäche nach Operation, Krankheit, Immunmodulatorische Schäden, Kontaminationschäden, Biostimulationsmängel, Nachbehandlung nach Operationen am Bewegungsapparat.

Tierheilkunde

Wird bei Haus- und Zuchttieren vorsorglich, bei Beschwerden von Magen-Darm, zur allgemeinen Steigerung der Abwehrkräfte, Fellpflege und bei Aufzuchtproblemen, wie Störungen der Nahrungsaufnahme und -verwertung, sowie Erkrankungen am Bewegungsapparat, mit beeindruckenden Erfolgen eingesetzt.



ganz.einfach.natürlich.