

Entspannt mit Moorkissen

Wer kennt das nicht: Verspannungen oder gar Migräne wegen zu langem Sitzen vor dem Bildschirm, einseitiger oder zu wenig Bewegung? Um diese Beschwerden zu lindern, wird schnell einmal zur Tablette gegriffen. Das muss nicht sein. Mit Naturprodukten aus Moor helfen Sie Ihrem Körper ganz ohne Chemie.

Ein breites Anwendungsspektrum haben Moorkissen wie jene von SonnenMoor, die mit einem der besten Heilmoore Europas befüllt werden. Dieses hat eine nachhaltige Wirkung bei Verspannungen, im Bereich Hals, Nacken, Rücken bis hin zu Migräne, bei Gelenksbeschwerden sowie bei kalten Händen und Füßen. Ein warmes Moorkissen ist auch bei Hexenschuss oder einem Bandscheibenvorfall hilfreich und wird von vielen Ärzten als zusätzliche Behandlung empfohlen. Schmerzlindernd wirkt das Naturprodukt auch bei Ohren- oder Zahnschmerzen, Magen- und Nierenschmerzen. Auch Frauen mit Regelbeschwerden schätzen die wohltuende Wärme der Moorkissen. Aber auch ohne konkrete Schmerzen entspannt die angenehme Wärme Körper und Geist.

Medizinische Wärmetherapie

Die Wärmetherapie gehört zu den ältesten medizinischen Verfahren. Sie wird lokal bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt, insbesondere bei Nackenschmerzen, chronischen Kreuzschmerzen und Gelenksbeschwerden, Muskelverspannungen, zur Verbesserung der Durchblutung und Dehnbarkeit des kollagenen Bindegewebes, zur Verminderung der Viskosität der Gelenkflüssigkeit und zur Schmerzlinderung. Die Sportmedizin nutzt sie bei Überlastungsschäden wie Muskelzerrungen und Verstauchungen.

Unterschied zur Wärmflasche

Moor ist ein besonderer Speicher, der die Wärme, aber auch die Kälte, lang anhaltend und gleichmäßig an den Körper abgibt. Um Schmerzen effektiv entgegenzuwirken, muss eine sogenannte Tiefenwärme erzeugt werden, die in der Fachsprache als Hyperthermie bezeichnet wird. Dabei muss die Wärme in die tieferen Muskelschichten vordringen. Moor ist dafür ein ausgezeichneter Wärmespeicher, weil es die Wärme siebenmal langsamer an den Körper abgibt als Wasser. Dadurch kann diese in tiefere Körperhautschichten gelangen.

Moor gibt Wärme oder Kälte lang anhaltend an den Körper ab.

Kalte Kissen bei Sportverletzungen

Bei entzündlichen Prozessen mit akutem Schub und bei akuten Verletzungen wie Prellungen oder Verstauchungen, wie sie oft im Sport passieren, ist eine Kältetherapie zu empfehlen. Dazu wird das Moorkissen einfach in den Kühlschranks gelegt. Es hilft auch bei oberflächlichen Beschwerden, wie Insektenstichen. Hier kann die kühlende Wirkung eine Linderung schaffen. Aber auch bei alltäglichen Verletzungen wie Quetschungen oder Verbrennungen lindern kühle Moorkissen die Schmerzen merklich.

Die Anwendung von Moorkissen ist vielfältig und einfach.

