

Fango



Fango in Italien

Fango wirkt tief und entgiftend, ist entzündungshemmend, versorgt den Körper mit Sauerstoff und gibt Energie und Lebenskraft. Der Fango wirkt Wunder für Körper und Seele. Seinen Ursprung hat er in Italien.

Ratgeber Fango in Italien



Schon seit Jahrhunderten dient der mineralische Fango als natürliches Heilmittel. Eine Wärmetherapie mit dem Heilschlamm verbessert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur und kann wirksam Schmerzen beseitigen. Seine positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Atemwegsbeschwerden, Neuralgien und vielen anderen Beschwerden ist sogar wissenschaftlich belegt.

Italien gilt als das Ursprungsland des Fango und bietet Kurreisenden neben seinem milden Klima, den sonnenverwöhnten Sommern und den landschaftlichen Reizen, zahlreiche Möglichkeiten sich im Rahmen einer Fangotherapie verwöhnen zu lassen.



Inhalt

WAS IST FANGO UND WELCHEN URSPRUNG HAT FANGO?	S.3
WELCHE ARTEN VON FANGO GIBT ES?	S.4-5
ANWENDUNGSGEBIETE VON FANGO	S.6
ABLAUF UND INHALT EINER KLASSISCHEN FANGOKUR	S.7
KRANKENKASSENZUSCHUSS ZUR FANGOKUR	S.8

Fango – Was ist das?



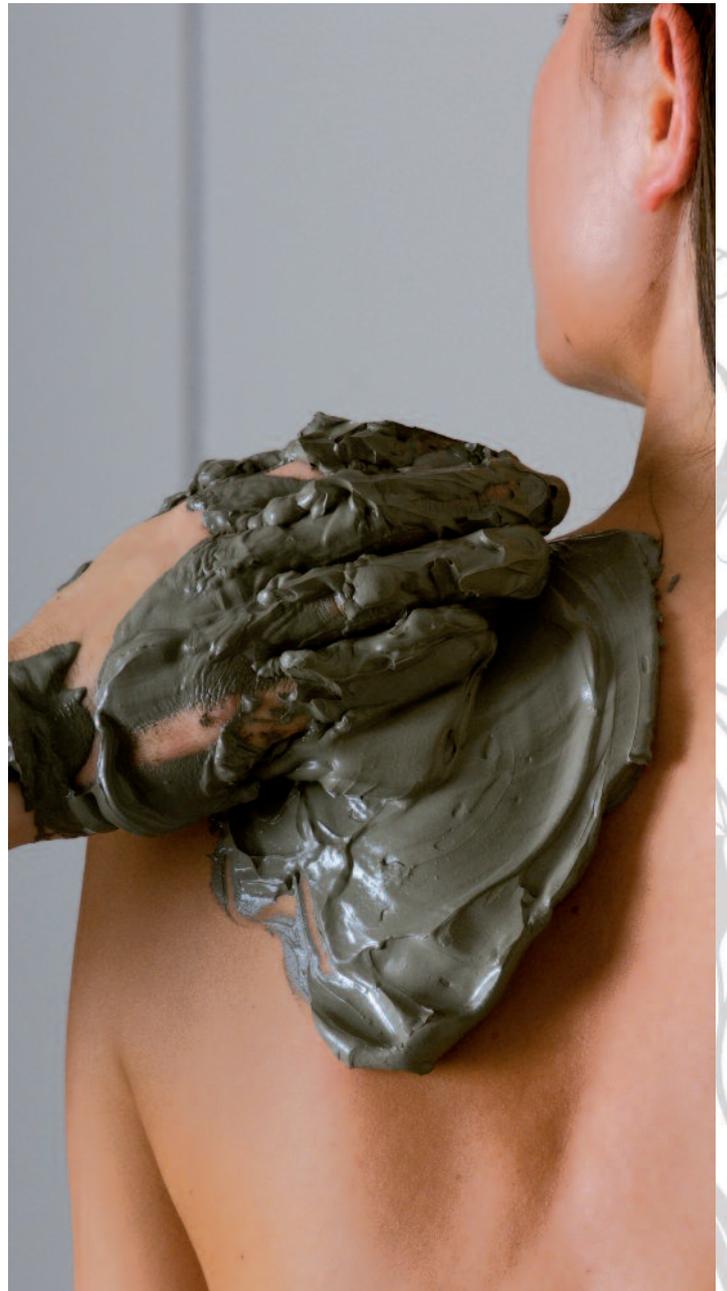
Was ist Fango und welchen Ursprung hat Fango?

Der Begriff „Fango“ stammt aus dem Italienischen und bedeutet „Schlamm“, „Schmutz“ oder „heilender Schlamm“. Es handelt sich dabei um einen mineralischen Heilschlamm vulkanischen Ursprungs, der aufgrund seiner vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten als eine der wirksamsten Kurwendungen gilt.

Der Heilschlamm wird insbesondere zur Therapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und bei muskulären Verspannungen eingesetzt. Durch den heißen Fango wird die Durchblutung angeregt, die Muskeln entspannt und die Gelenke nachhaltig entsteift.



Der Ursprung der Nutzung des Fango zu therapeutischen Zwecken, liegt einige Jahrhunderte vor der christlichen Ära. Historische Quellen belegen, dass auch römische Legionäre seine heilsame Wirkung zu schätzen wussten.



Arten und Herstellung



Organischer Fango

Der organische Fango wird auch als italienischer Fango bezeichnet und besteht aus drei Komponenten: Aus einer festen (Ton bzw. Lehm), einer flüssigen (Thermalwasser) und einer biologischen (Algen bzw. Mikroorganismen) Komponente. In speziellen Wannen bzw. Becken lässt man den Heilschlamm über 60 Tage reifen. Während dieser Zeit werden die mit Schlamm gefüllten Becken stetig mit frischem Thermalwasser überspült. Die Temperatur und chemische Zusammensetzung des Wassers beeinflussen maßgeblich, die für die Wirkung des Fangos so wichtige Anreicherung der Mikroben. Diese geben pflanzliche Stoffe mit entzündungshemmender Wirkung ab. Ist der Fango für seine optimale Heilwirkung angereichert, holt das speziell ausgebildete Personal, die „Fanghini“, den Schlamm mit Eimern aus den Becken. Der verwendete Fango wird anschließend zurück in die Reifebecken gegeben, um dort erneut angereichert zu werden. Die Aufbereitung des Fangos ist damit ein sehr aufwendiger und demzufolge sehr zeit- und kostenintensiver Prozess.

Der organische Fango wird vor allem in Italien verwendet. So zum Beispiel in den Kurorten Abano Terme, Montegrotto Terme und Galzignano Terme in der wohl bekanntesten Fangoregion Italiens, den Euganeischen Hügeln. Diese Hügelkette ist vulkanischen Ursprungs und wird mit einem besonderen Thermalwasser versorgt. Dessen Quellen liegen in den Alpen. Von dort fließt das Wasser unterirdisch durch die verschiedenen Gesteinsschichten hindurch bis in die Ebene des Euganeischen Beckens, um dort als Artesischer Brunnen mit Temperaturen zwischen 80°C und 85°C an die Oberfläche zu gelangen. Das Thermalwasser ist salz-, jod- und bromhaltig. Der Fangoschlamm wird direkt aus dem Euganeischen Becken gewonnen und besteht aus hellblauem Naturlehm, einem Aluminiumsilikat. Die hohe Qualität und Reinheit des dortigen Fangos wird seit 2004

durch ein aufwendiges Kontrollverfahren der Universität Padua, im Rahmen des so genannten O. T. P. (Osservatorio Termale Permanente), geprüft. Aufgrund seiner einzigartigen Wirkung wurde der Fango der Euganeischen Therme sogar beim europäischen Patentamt registriert.

Abano Terme ist der wohl bedeutendste Kurort für Fangotherapien in Europa und ist direkt an den Euganeischen Hügeln gelegen. Montegrotto Terme befindet sich direkt an den heißen Quellen der Euganeischen Hügel und ist bereits seit 3000 Jahren als idealer Kurort für Thermalbäder und Fangopackungen bekannt. Bis heute ist Montegrotto eines der führenden Thermalzentren Italiens. Ebenso ideal für Thermal- und Fangotherapien geeignet ist Galzignano Terme. Zudem stellt dieser Ort einen idealen Ausgangspunkt für Wanderungen in den Euganeischen Hügeln dar und bietet insbesondere Golfinteressierten eine Vielzahl abwechslungsreicher Golfplätze.

Auch auf der berühmten Insel Ischia, im Golf von Neapel gelegen, werden Fangokuren angeboten. Der Fango wird dort aus lokal gewonnener Tonerde und mit Thermalwasser aus der Region aufbereitet.



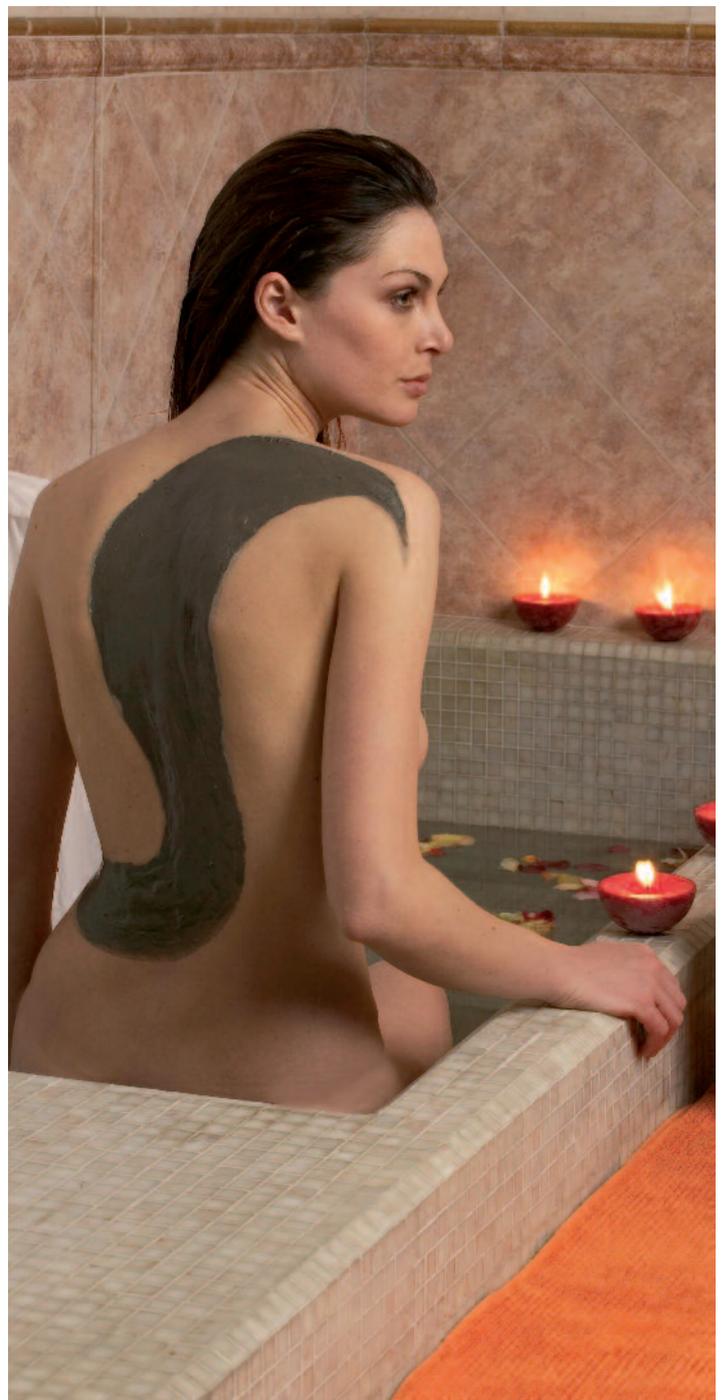
Arten und Herstellung



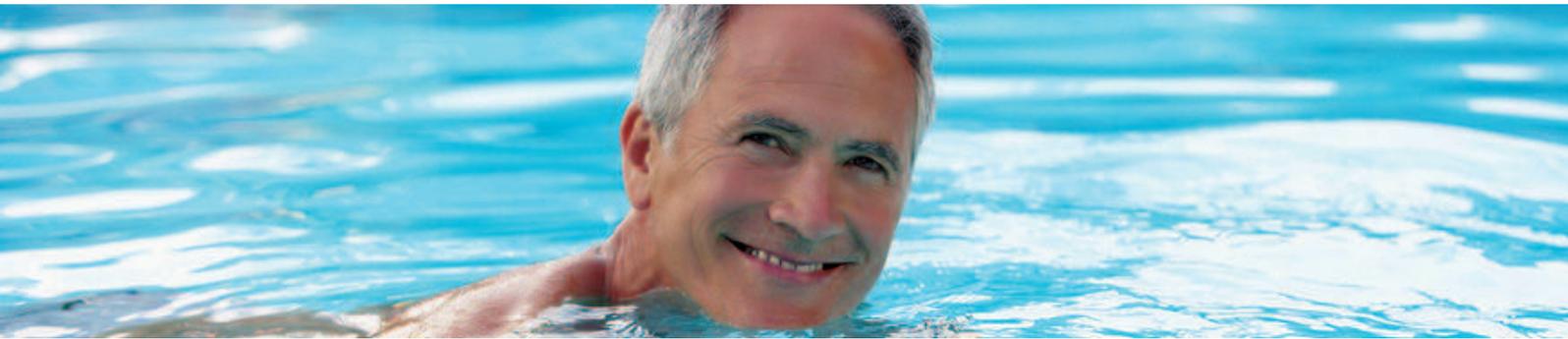
Anorganischer Fango

Der anorganische Fango, der vor allem im restlichen Europa, besonders im deutschsprachigen Raum verwendet wird, unterscheidet sich insbesondere durch seinen Herstellungsprozess. Im Gegensatz zum organischen Fango wird hier auf die Reifung des Heilschlammes verzichtet. Die Wirkungsweise dieser Art des Fangos wird auf die besondere mineralische Zusammensetzung und die thermophysikalischen Eigenschaften zurückgeführt. Der anorganische Fango wird nach Gebrauch nicht wieder im Rahmen der Fangotherapie verwertet, sondern entsorgt.

Die feste Komponente des anorganischen Fangos wird aus Vulkangestein gewonnen. Im deutschsprachigen Raum wird dieses beispielsweise im Steirischen Vulkanland (Österreich), bei Bötzingen am Kaiserstuhl sowie bei Bad Neuenahr im Bereich des Laacher Sees abgebaut. Das Gestein wird dann maschinell zu einem feinen Pulver verarbeitet, welches für den therapeutischen Gebrauch am Einsatzort mit Brauch-, Mineral- oder Thermalwasser vermischt und erwärmt als Heilschlamm eingesetzt wird. Mancherorts wird das Material noch mit Radon, Sole oder Schwefel angereichert.



Anwendungsgebiete



Indikationen

Die Wärme einer Fangopackung dringt tief ein und lindert Schmerzen rasch und nachhaltig. Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung des gereiften Fango wurde unter Leitung des Studienzentrums Centro Studi Pietro d'Abano offiziell bestätigt. Darüber hinaus wird dem Heilschlamm eine den Stoffwechsel anregende Wirkung nachgesagt. Durch den heißen Fango werden Muskeln entspannt und Gelenke nachhaltig entsteift, außerdem wird die Durchblutung angeregt.

Erfahrungswerten nach helfen Fangokuren bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Osteoarthritis, Osteoporose, Gelenkschmerz und Bewegungsunfähigkeit sowie bei primären und sekundären Arthroseformen. Auch bei der Nachbehandlung von Unfällen und Operationen, bei Gicht und Knorpelverkalkung, Gelenkrheuma, entzündlichem Rheuma (außer akute Formen), rheumatischer Fibrose, rheumatischer Sehnenentzündungen, rheumatischer Hüftbeschwerden, Weichteilrheuma und rheumabedingter Arthritis (in der Ruhephase) wirken sich Fangokuren wohltuend aus. Zudem berichten Kurgäste, dass Frauenleiden (Gebärmutter- und Gebärmutterhalsentzündung, Folgeerscheinungen von gynäkologischen Eingriffen) durch Fango minimiert werden. Auch in der Therapie von allgemeiner Nervosität, psychosomatischen und psychischen Störungen werden Fangobehandlungen angewandt.

Kontraindikationen – Gegenanzeigen, Unverträglichkeit von Fango

Kontraindikationen hingegen sind: Nicht kompensierte Herzinsuffizienz, ischämische Herzleiden, zerebrale und periphere Gefäßkrankheiten, Nierenkrankheiten und Niereninsuffizienz, Tuberkulose, Epilepsie, akute Entzündungskrankheiten, Schilddrüsenüberfunktion und bösartige Geschwüre. Auch während der Schwangerschaft, der Stillzeit und während der

ersten Menstruationstage wird die Fangobehandlung nicht angewandt. Da Ausdehnung und Temperatur des Fango sowie Dauer und Häufigkeit seiner Anwendung jedoch individuell angepasst werden können, kann bei einigen der oben genannten Indikationen eine eingeschränkte Fangotherapie durchgeführt werden. So wird beispielsweise bei Venenerkrankungen eine Fangotherapie möglich, wenn die Beine bei der Behandlung ausgespart werden. Vor Beginn der Behandlung wird deshalb eine ärztliche Untersuchung vorgenommen.



Ablauf und Inhalt



Die klassische Fangokur

Die Fangotherapie muss verschrieben werden und unter Aufsicht des Thermalarztes durchgeführt werden. Vor einer jeden Fangotherapie steht demzufolge eine ärztliche Eingangsunter-suchung. Der Arzt bestimmt in Abhängigkeit der zu behandelnden Symptome auf welche Körperteile der Fango aufgetragen wird. Auch die Temperatur des Heilschlammes und die Dauer der einzelnen Anwendung werden individuell bestimmt. Die Behandlung wird am Morgen, auf nüchternen Magen durchgeführt. Eine klassische Fangoanwendung in den Kurorten Italiens umfasst in der Regel vier Schritte:

1. Die Fangopackung

Mit einer Temperatur zwischen 38°C und 42°C wird der Heilschlamm von einem Fanghini etwa drei bis zehn Zentimeter dick auf die entsprechenden Körperstellen aufgetragen. Der Patient wird dann in Tücher und Decken gehüllt, um die wärmende Eigenschaft des Heilschlammes noch zu intensivieren. Je nach Umfang und Empfehlung des Arztes dauert die Anwendung zwischen 15 und 30 Minuten.

2. Das Thermalbad

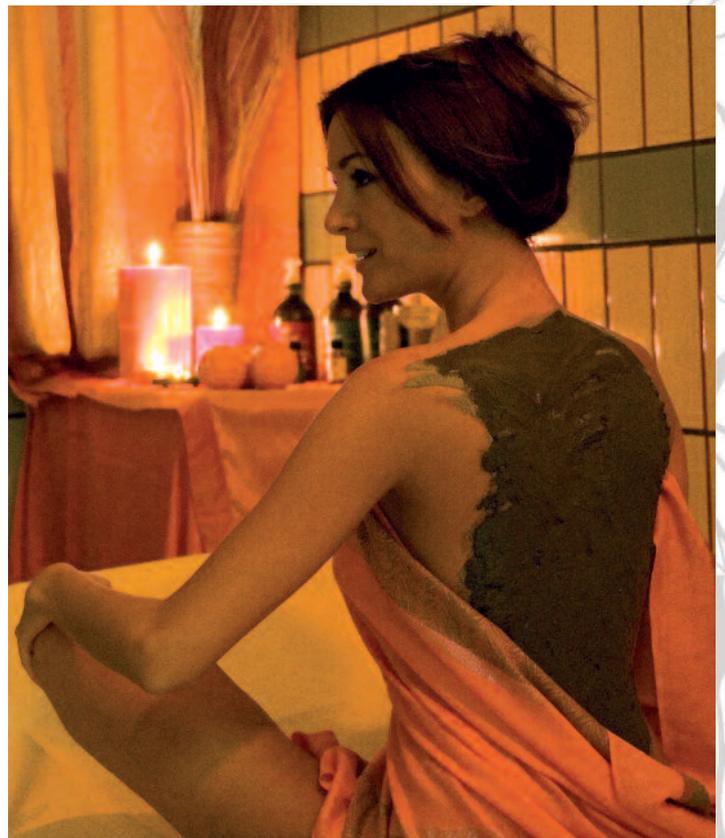
Nachdem der Körper durch eine kurze Dusche vom Schlamm gesäubert wurde, genießt der Patient ein etwa 10- bis 15-minütiges Bad im etwa 37°C warmen Thermalwasser. Teilweise wird das Wasser auch mit Ozon angereichert. Die sprudelnden Bläschen haben eine gefäßerweiternde Wirkung und regen die Durchblutung zusätzlich an.

3. Die Schwitzreaktion

Nach dem Bad wird der Patient abgetrocknet und sollte nun für mindestens 30 Minuten gut zugedeckt ruhen. In dieser Zeit wird die biologische Reaktion des Körpers, ausgelöst durch die Fangopackung, fortgesetzt. Am deutlichsten spürt der Patient dies in der starken Transpiration, die mit der Fangopackung beginnt und in dieser Phase wieder einsetzt.

4. Die Massage

Üblicherweise endet die Fangotherapie mit einer Körpermassage, sie kann aber auch durch andere Behandlungen ergänzt werden.



Krankenkassenzuschuss



Kurzuschüsse für Fangokuren in Italien werden von deutschen Krankenkassen gezahlt, da diese als ambulante Vorsorgekuren anerkannt sind. Allerdings ist dafür vor Antritt der Kur ein Antrag zu stellen. Einen Anspruch auf eine ambulante Vorsorgekur haben Sie alle drei Jahre, bei medizinischer Notwendigkeit auch früher. Leistungen und Kurort können Sie im Einvernehmen mit Ihrem Arzt frei wählen. Die Kosten aller ärztlichen Behandlungen während der Kur werden nach § 23 Abs. 2 SGB V von der Krankenkasse in voller Höhe, die Kosten für verwendete Heilmittel bis zu 85% erstattet. Alle weiteren Kosten, wie für Unterkunft oder Transfer, können mit bis zu 13€ pro Tag bezuschusst werden.

Voraussetzung für die Bezuschussung einer Kur in Italien ist, dass die Kur medizinisch sinnvoll und die Ausstattung der Kureinrichtung dem deutschen Standard entsprechen. In der Regel muss die Kur jedoch von Ihnen vorausgezahlt werden. Für die Kostenrückerstattung durch Ihre Krankenkasse benötigen Sie eine detaillierte Auflistung der Kurkosten, die Sie am Kurort erhalten. Allerdings werden nur die Kurkosten erstattet, die auch für eine gleichwertige Behandlung in Deutschland angefallen wären.

Für die Gewährung eines Kurzuschusses durch Ihre Krankenkasse sind mehrere Schritte notwendig:

- Als erstes sollten Sie einen Kurort auswählen, der am besten Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Gesundheitszustand entspricht.
- Lassen Sie sich auch für die Auswahl eines geeigneten Kurortes von Ihrem Hausarzt oder dem FIT Reisen-Team beraten. Der Hausarzt sollte Ihnen ebenfalls die Notwendigkeit einer Kur in einem Kurantrag schriftlich bescheinigen, entweder zur "Krankheitsvergütung" oder bei bestehender chronischer Erkrankung. Das hierfür notwendige Formular erhalten Sie bei der Krankenkasse. Es nennt sich: "Anregung einer ambulanten

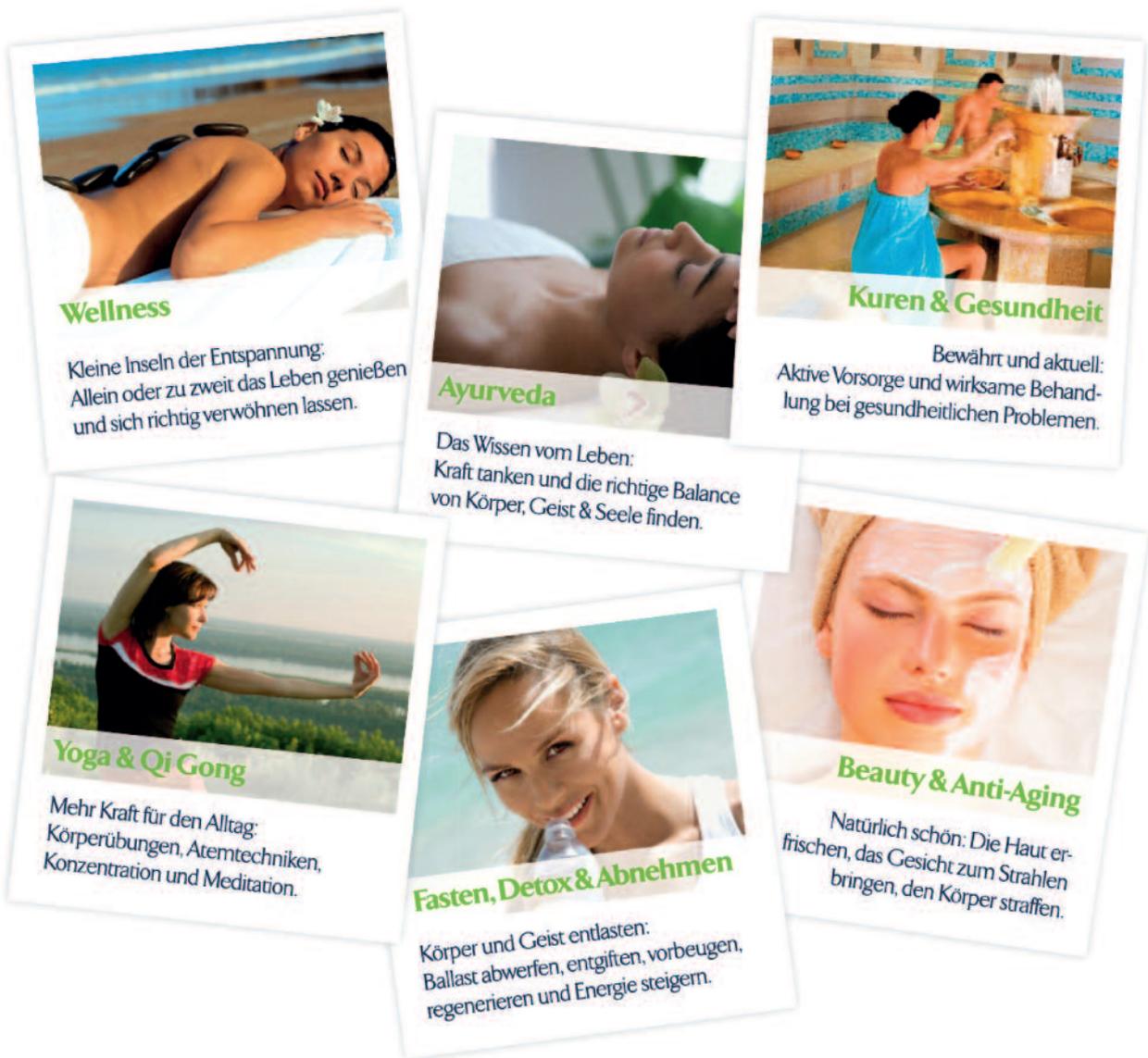
Vorsorgeleistung in anerkannten Kurorten gemäß § 23 Abs. 2 SGB V" (ehemals: Offene Badekur) und muss mindestens zwei Monate vor der geplanten Reise bei der Krankenkasse eingereicht werden. Ihr Hausarzt hilft Ihnen beim Ausfüllen des Formulars. In diesem wird die gesundheitliche Beeinträchtigung als Ihr Anspruch auf eine Kurleistung aufgenommen und es werden gleichzeitig Maßnahmen zur Krankheitsverhütung empfohlen. Diese ärztliche Bescheinigung dient somit auch als Orientierung für die am Kurort durchgeführten Heilanwendungen.

- Anschließend beantragen Sie bei Ihrer Krankenkasse Zuschüsse für eine ambulante Vorsorgemaßnahme.
- Nachdem die Krankenkasse Ihren Antrag genehmigt hat, wenden Sie sich an FIT Reisen, damit die gemeinsam Ihre Kurreise nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammenstellen können.
- Vor der Anreise suchen Sie am besten aktuelle Befunde, Therapiepläne und Röntgenaufnahmen zusammen. Klären Sie auch eventuelle Unverträglichkeiten von Naturheilmitteln oder Medikamenten vor Kurantritt ab!

Wenn Ihr Kurantrag abgelehnt wird, können Sie Widerspruch einlegen. Fragen Sie hierzu Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse. Wird Ihre Kur dennoch nicht von der Versicherung übernommen, können Sie die Kosten bei Ihrer nächsten Lohn- und Einkommenssteuererklärung als außergewöhnliche Belastung ansetzen.



Unsere FIT-Reisewelten



Wellness

Kleine Inseln der Entspannung: Allein oder zu zweit das Leben genießen und sich richtig verwöhnen lassen.

Ayurveda

Das Wissen vom Leben: Kraft tanken und die richtige Balance von Körper, Geist & Seele finden.

Kuren & Gesundheit

Bewährt und aktuell: Aktive Vorsorge und wirksame Behandlung bei gesundheitlichen Problemen.

Yoga & Qi Gong

Mehr Kraft für den Alltag: Körperübungen, Atemtechniken, Konzentration und Meditation.

Fasten, Detox & Abnehmen

Körper und Geist entlasten: Ballast abwerfen, entgiften, vorbeugen, regenerieren und Energie steigern.

Beauty & Anti-Aging

Natürlich schön: Die Haut erfrischen, das Gesicht zum Strahlen bringen, den Körper straffen.

Organic Food Exfoliation Qigong Relaxation Classical Cures
Aromatherapy Yoga Nordic Walking Hydrotherapy Traditional Therapies Thermal Water
Slimness Cure Acupuncture Detox Diet Ayurveda Massage
Electrotherapy Well-Aging Pilates Natural Therapies Chinese Medicine Vapour-Bath
Recovering Mental Health Meditation Regeneration Fango
Mudpack Wellness Fasting Metabolic Diet Ayurveda Spa Vital Medicine
Fitness Thalasso Prevention Shiatsu Holistic Concept Body Shaping
Kneippism Facial Medical Beauty Rejuvenation
Massage Vitality Anti-Stress Herbal Bath Burnout