

 **Fit Reisen**  
*Mindful Moments*



## FANGO

Schlammpackungen auf italienische Art

# LIEBE REISEFREUNDINNEN UND REISEFREUNDE,

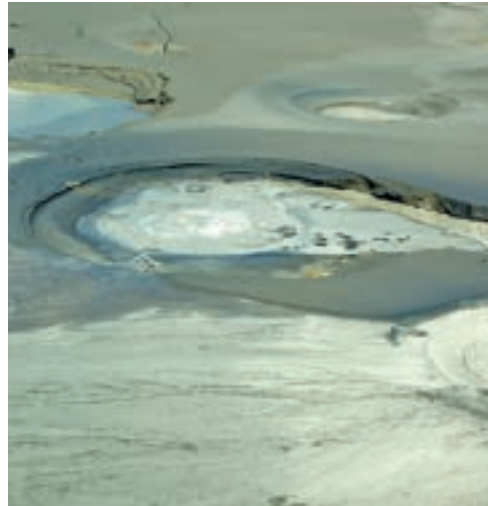
Fango wirkt tief und entgiftend, ist entzündungshemmend, versorgt den Körper mit Sauerstoff und gibt Energie und Lebenskraft. Der Fango wirkt Wunder für Körper und Seele. Aber warum eigentlich?

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.

Die positive Wirkung bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Atemwegsbeschwerden, Neuralgien und vielen anderen Beschwerden ist sogar wissenschaftlich belegt.

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

Kommen Sie mit uns auf Reisen und lernen Sie die Schlammanwendungen der Italienischen Art kennen!



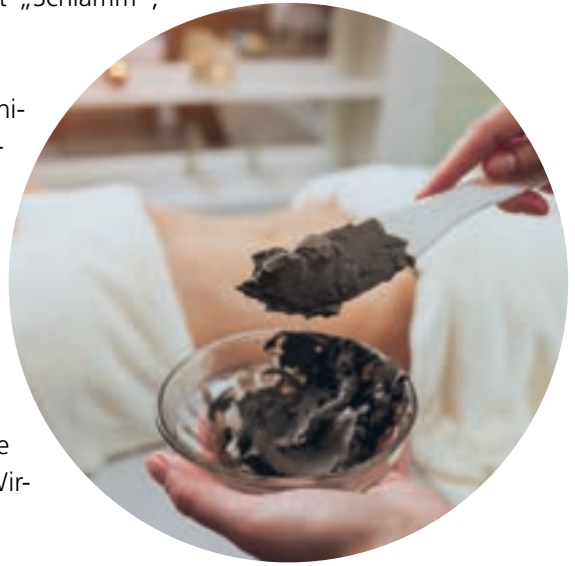
- 4 Was ist Fango? Eine Definition
- 5 Kurorte im Überblick
- 6 Wann kommt Fango zum Einsatz?
- 7 Wie läuft eine Fangokur ab?

## WAS IST 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 Kuranwendungen 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 Fangos 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.

### 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.



## KURREGIONEN

### EUGANEISCHE HÜGEL

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 & CO

Abano Terme ist der wohl bedeutendste Kurort für Fangotherapien in Europa und ist direkt an den Euganeischen Hügeln gelegen. Montegrotto Terme befindet sich 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.

### ISCHIA

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.



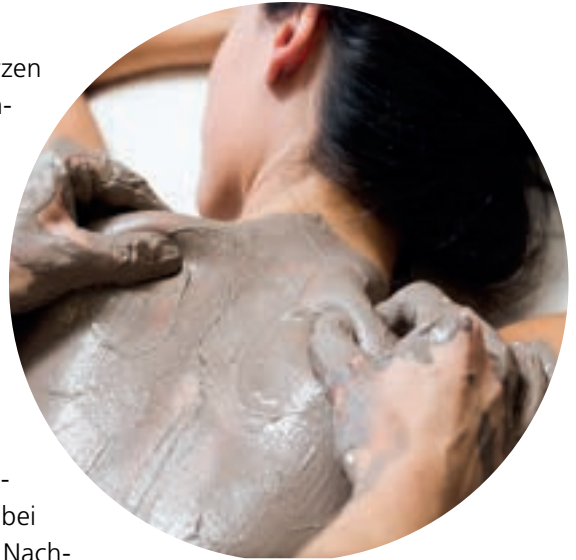
## INDIKATIONEN

Die Wärme einer Fangopackung dringt tief ein und lindert Schmerzen rasch und nachhaltig. Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung des gereiften Fangos 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 Osteoarthrose, 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.

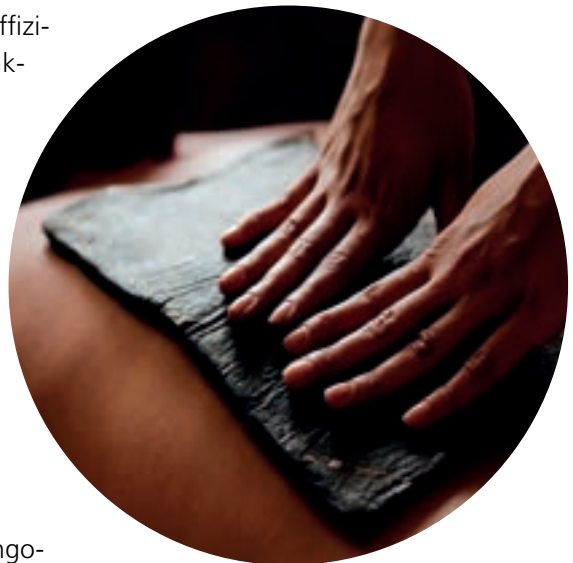


## KONTRAINDIKATIONEN

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 Fangos 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.



*Tipp: Erkundigen Sie sich nach einem Kurzuschuss. Mehr unter [www.fitreisen.de/kurzuschuss](http://www.fitreisen.de/kurzuschuss)*

## DIE KLASSISCHE FANGOKUR

Die Fangotherapie muss verschrieben und unter Aufsicht des Thermalarztes durchgeführt werden. Vor einer jeden Fangotherapie steht demzufolge eine ärztliche Eingangsuntersuchung. 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.



**Fit Reisen**

*Mindful Moments*