

Fango

Grundsätzliches zur Fango-Therapie

Fango ist ein reines Naturprodukt, das seit langem als Wärme- (manchmal auch als Kälte-)anwendungen verabreicht wird.

Fango ist vulkanisches Gestein, welches beispielsweise in der Eifel oder aber auch auf der sizilianischen Halbinsel gefunden und abgebaut wird. Es wird dann fein gemahlen und als Naturfango gereinigt und mit Feuchtigkeit versetzt als Schlamm angewandt.

Eine andere Form stellt das Fangoparaffin dar.

Fangoparaffin:

Bei der Herstellung von Fangoparaffin wird das gemahlene Vulkangestein mit Paraffin angereichert und dadurch zu einer wachsähnlichen Substanz. Diese wird durch Erhitzung verflüssigt und in Plattenform gegossen, wobei sie auch nach der Abkühlung ihre modellierbare, weiche Konsistenz beibehält.

Fangoparaffin ist in Form von Platten erhältlich, welche an den entsprechenden Körperstellen aufgelegt werden. Nach der Anwendung von Fangoparaffin kann die verwendete Packung durch eine Erhitzung von mindestens 15 Minuten auf 130 Grad Celsius sterilisiert und mehrmals wieder verwendet werden. (maximal 30-40 Anwendungen)

Behandlung mit Fango

Zur therapeutischen Behandlung wird die feste, kalte Masse in speziellen Öfen auf 60 bis 70 Grad erhitzt, mit Feuchtigkeit versetzt und meist bei einer Temperatur von 50 Grad Celsius auf den Körper aufgetragen. Im Falle einer Fangopackung wird der Schlamm auf eine Dicke von ca. 2 cm ausgebreitet, in Plastikfolien, Leinentücher oder Wolldecken gehüllt und auf die betreffenden Körperpartien gelegt.

Üblicherweise dauert eine Wärmebehandlung mit Fango zwischen 20 und 40 Minuten, wobei die Wärme bis zu drei Zentimeter unter die Hautoberfläche vordringt und sich die Heilstoffe so im ganzen Körper ausbreiten können.

Nach der Einwirkzeit wird der Fango mit warmem Wasser abgespült und es empfiehlt sich unmittelbar danach eine Entspannungsphase einzulegen, um die natürliche Reaktion des Körpers zu unterstützen. Für diese sollte man sich gut eindecken und den Körper mindestens eine halbe Stunde lang schwitzen lassen. Zur Optimierung der Heilwirkung sollte anschließend eine Massage oder eine Bewegungstherapie folgen.

Anwendungsgebiete von Fango

Dank der lang anhaltenden, tief reichenden und wohltuenden Wärmewirkung werden Fangobehandlungen v.a. bei der Linderung von rheumatischen Beschwerden und Muskelverspannungen (besonders im Rücken), als auch zur Besserung von chronischen Erkrankungen der Harnwege, von Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Lumbalgien, HWS-Syndrom, Osteoporose, Arthrosen etc.), von Leber- und Gallenleiden, von Ischiasbeschwerden, von Neuralgien, von Atemwegserkrankungen, sowie von gynäkologischen Beschwerden eingesetzt. Zudem wird die Durchblutung gefördert, der Stoffwechsel angeregt, das Immunsystem unterstützt und Schmerzen gelindert. Auch für aknegeplagte und an Neurodermitis leidende kann die Fangopackung eine Wohltat bedeuten. Ferner soll die Fangotherapie vorbeugend gegen Arthrose und Stoffwechselerkrankungen wirken, sowie entzündungshemmend sein.

Der kalte Fangoschlamm ist in Form von Creme, Gel oder Kompresse erhältlich und hat eine gefäßverengende, schmerzstillende Wirkung. Meist kommt der kalte Fangoschlamm bei leichten Sportverletzungen, wie Prellungen oder Muskelzerrungen zur Anwendung.

Vor Massagen bietet sich eine Behandlung mit Fangoparaffin an, da die Muskulatur dadurch erwärmt und so der Erfolg der Massage gesteigert wird.

Risiken und Gefahren der Fango-Therapie

Heiße Fangokuren sind nicht geeignet bei akuten Entzündungen, Verletzungen oder Narben, bei Durchblutungsstörungen der Haut (z.B. bei Diabetes), Ödemen und bei fieberhaften Erkrankungen oder Infektionen.

Da Fangopackungen einen starken Wärmereiz ausüben, wird bei Personen, die unter Venenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Herzschwäche oder Bluthochdruck) leiden oder eine Neigung zu Thrombosen aufweisen, von dieser Behandlung ebenfalls abgeraten, da die Wärmebehandlung in solchen Fällen negative Wirkungen mit sich ziehen kann.

Auch bei Schwangeren oder Menschen mit niedrigem Blutdruck wird eine ärztliche Beratung vor einer Fangotherapie dringend empfohlen.