



Die besondere Wirkung von Kalt- und Warmreizen

Wassertherapie neu entdecken

Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

Mit der Wassertherapie werden oft kalte Güsse assoziiert, und die gelten allgemein als etwas antiquiert: „Ja, ja, gute Sache, man sollte mal“ ... und tut es doch nicht. Hydrotherapie bietet aber erstens mehr, und zweitens ist sie hochmodern: Gerade für uns „Zivilisationsmenschen“ können Kälte- und Wärmereize als Gesundheitsmotoren wirken. Ein paar Grundregeln sind allerdings zu beachten.

Wir leben in einer technisierten Zeit mit modernen Beförderungsmitteln, Klimaanlage und ähnlichen Bequemlichkeiten – und „erleiden“ dadurch eine zunehmende Reizverarmung mit Mangel an natürlichen „Gesundheitsmotoren“ wie Wärme, Luft, Licht und Temperatureinflüssen. Um gesund zu bleiben braucht unser Körper ein gewisses Maß dieser Reize, sonst kommt es zu Fehlregulationen und „funktionellen Störungen“, die die Grundlage für schwere Organerkrankungen sein können.

Hydrotherapie ist die Therapie mit Wasser. Zwar können auch der hydrostatische Druck (bei einem Vollbad) oder mechanische Reize (bei Bürsten- und Schöpfbädern) eine Rolle spielen, den hauptsächlichen Wirkfaktor der Wassertherapie stellt jedoch die Temperatur dar, weshalb man auch von Hydro-Thermotherapie spricht.

Die Temperaturregulation dominiert viele andere Funktionskreise – so auch die Herz-Kreislauf-Regulation: Beim Hitzekollaps zum Beispiel versagt der Kreislauf, doch die Temperaturregulation wird aufrechterhalten. Daher können durch Warm- und Kaltreize auch die unterschiedlichsten Körperfunktionen beeinflusst werden.

Kaltreize für akute, Wärme eher für chronische Prozesse

Da Wärme und Kälte jeweils erwünschte, aber auch unerwünschte Wirkungen haben können, sollte man bei der Anwendung hydrotherapeutischer Maßnahmen einige Grundregeln beachten:

- Entscheidend für eine korrekte Wasseranwendung ist das subjektive Wohlbefinden.
- Kaltreize sind besonders für akute Krankheitsprozesse geeignet, Wärmeanwendungen eher für chronische. Aber auch hier ist das Wohlbefinden entscheidend.
- Kaltreize nie auf kalter Haut applizieren! Wenn diese besteht, muss zuvor erwärmt werden – durch Bewegung oder warmes Wasser, wie z. B. ein Fußbad.
- Nach einem Kaltreiz sollte, außer bei einer Anwendung von Eis, nach wenigen Minuten eine Wiedererwärmung erfolgt sein, was man eventuell durch Wärmezufuhr von außen beschleunigen kann.
- Wichtig ist die Einhaltung eines ausreichenden Abstandes von circa 30 Minuten zur letzten Mahlzeit.
- Beachten Sie für die Reizdosierung die individuelle Konstitution: Untersetzte, zur Fülle neigende Patienten vertragen

meist kräftige und große Kaltanwendungen; dagegen haben Schlanke, sogenannte Astheniker, eher ein verstärktes Wärmebedürfnis.

- Kaltanwendungen sollte man nicht in kalter Umgebung, sondern in einem warmen Raum durchführen.

Darüber hinaus gelten für jede spezielle Anwendung noch eigene Regeln und Kriterien. Sie sind den nachfolgenden Beispielen zu entnehmen.

Herzfern beginnt der Guss, um viele Kaltmelder zu reizen

Güsse: Mit der Kneippschen Hydrotherapie wird in besonderem Maße ein kalter Guss gleichgesetzt. Das Prinzip eines kalten Gusses besteht darin, dass ein dicker Wasserstrahl mit geringem Druck aus einem Schlauch ausfließt und einen Wassermantel ohne zusätzlichen mechanischen Reiz erzeugt. Typisch ist der kalte Knieguss, der bei Durchblutungsstörungen im Frühstadium sowie insbesondere bei Krampfaderleiden angewandt wird. Eine korrekte Durchführung beeinflusst maßgeblich die Wirkung:

- Erst herzfern, dann herznah.
- Erst unten, dann oben.
- Erst außen, dann innen.
- Erst rechts, dann links.

Der Hauptgrund für diese Reihenfolge und den „herzfernen“ Beginn ist darin zu sehen, dass am Rumpf und im Gesicht besonders viele Kaltmelder in der Haut vorhanden sind, die den Reiz als besonders stark empfinden lassen.

Wasser- und Tautreten: Der Kaltreiz sorgt für eine Durchblutungssteigerung und damit für die nach einigen Minuten einsetzende Wiedererwärmung. Außerdem kräftigt er die Venen und wirkt daher positiv bei einem Krampfaderleiden. Beim Treten im kalten Wasser kommen in der Regel kniehohes Becken zum Einsatz, zur Not kann man dies auch in der Badewanne improvisieren. Das Wassertreten dauert einige Minuten, bei jedem Schritt sollte der Fuß ganz aus dem Wasser gehoben werden. Auch das Tautreten – einige Minuten Barfußgehen im morgendlichen taufrischen Gras – tut den Venen gut und dient der „Abhärtung“.

Kalte Wickel können Wärme entziehen – oder erzeugen!

Ein **Wickel** ist ein Umschlag, der komplett um den zu behandelnden Körperteil reicht. Eine Auflage liegt dagegen nur auf einem Teil des Körpers – z. B. eine Leberauflage. Kompressen sind noch kleiner. Prinzipiell ist der Aufbau von Wickeln, Auflagen und Kompressen vergleichbar: Bei dem typischen Vorgehen nach Kneipp benutzt man ein nasses inneres Tuch (z. B. Leinenhandtuch), ein etwas größeres Zwischentuch und ein gut polsterndes Außentuch



Die besondere Wirkung von Kalt- und Warmreizen

(z. B. weiches Handtuch). Insbesondere Wickel können für unterschiedliche Zwecke eingesetzt werden, die man durch verschiedene Techniken erreicht.

Wickel zum Wärmeentzug: Weit verbreitet ist der kalte Wadenwickel zum Wärmeentzug bei Fieber. Er wird abgenommen, wenn der Patient ihn nicht mehr als kalt empfindet (in der Regel nach 15–20 Minuten). Außerdem sollte man ihn nur in der richtigen Fieberphase einsetzen, nämlich dann, wenn der Körper versucht, Wärme abzugeben, also der Patient schwitzt. In der Phase des Fieberanstiegs (erkennbar am Schüttelfrost) ist der kalte Wadenwickel dagegen nicht angebracht – hier kann man den Prozess nur durch die Zufuhr von Wärme durch heiße Getränke oder warmes Einpacken abkürzen.

Wickel zur Wärmeerzeugung: Zur Wärmeerzeugung dienen Wickel, die die Reaktion der Durchblutung auf den Kaltreiz ausnutzen. Zunächst kommt es unter dem Kaltreiz zu einer Gefäßengstellung, nach wenigen Minuten jedoch zu einer Weitstellung und damit Erwärmung. Typisch ist z. B. der kalte Brustwickel, der bei Bluthochdruck, chronischer Bronchitis und funktionellen Herzerkrankungen sowie Asthma bronchiale zum Einsatz kommt. Er reicht von der Achselhöhle bis zum Rippenbogen, wird mit kaltem Leitungswasser zubereitet und bleibt in der Regel 45–75 Minuten liegen. Nach circa 10 Minuten muss es zu einer deutlichen Erwärmung kommen, sonst funktioniert die Durchblutungsregulation nicht richtig und es besteht die Gefahr der Auskühlung, weshalb der Wickel in diesen Fällen abgenommen werden muss.

Warme Wickel: Bei unzureichender Temperatur- und Durchblutungsregulation sollte man Kälte nicht anwenden. Hier empfehlen sich – zumindest anfangs – warme Wickel. Besonders bewährt hat sich ein Wickel mit Zusatz: der Ingwerwickel. Hierzu werden 2 Esslöffel Ingwerpulver mit etwa 500 ml heißem Wasser verrührt, ein Wickeltuch damit getränkt und z. B. als Rumpfwickel angelegt. Dieser Wickel kommt auch bei Erkrankungen des Bewegungssystems mit Muskelverspannungen zum Einsatz. In der Regel bleibt er rund 30 Minuten liegen, danach wird die Haut mit Olivenöl zur Pflege eingerieben, und es erfolgt eine 30-minütige Nachruhe. Bei Bluthochdruck eignet sich der Ingwer-Wickel nicht.

Der Heublumensack: Eine typische Anwendung in der Naturheilkunde ist der Heublumensack, der auch als das „Morphium der Naturheilkunde“ bezeichnet wird. Formal stellt er eine Auflage dar. Zusätzlich zur Wärme kommt die Wirkung der eingeatmeten ätherischen Öle aus den Blüten hinzu. Der Heusack besitzt eine entkrampfende Wirkung, Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt und es kommt zu einer allgemeinen Beruhigung. Man kann ihn mehrfach verwenden, jedoch sollte man auf eine mögliche Schimmelpilzbildung achten, weshalb unbedingt die Produktinformation berücksichtigt werden sollte. In der Regel bleibt er 45 Minuten bis 1 Stunde liegen, hinzu kommt eine ausreichend lange Nachruhephase. Bewährt hat sich der Heusack bei Muskelverspannungen, Abnutzungsersch-

nungen der Gelenke sowie Wirbelsäulenerkrankungen, aber auch bei einer chronischen Bronchitis oder bei schmerzhaften Verkrampfungen der Gallenwege.

Kalte Armbäder helfen bei Müdigkeit und Erschöpfung

Das kalte Armbad: Kalte Armbäder, die mit einer Leitungswassertemperatur von 12–16 °C in einem großen Handwaschbecken oder in einem anderen geeigneten Gefäß durchgeführt werden können, wirken allgemein anregend und werden insbesondere bei zu niedrigem Blutdruck empfohlen. Auch bei allgemeiner Müdigkeit und Erschöpfungszuständen sind diese angezeigt. Die Arme taucht man dabei bis etwa zur Mitte des Oberarmes für 1/2 Minute in das kalte Wasser ein, danach wird das anhaftende Wasser lediglich abgestreift und nicht abgetrocknet, um den zusätzlichen Kühlungseffekt durch die Verdunstung auszunutzen und die Blutgefäße nicht durch den mechanischen Reiz des Abtrocknens zu reizen.

Temperaturansteigendes Armbad: Ansteigende Armbäder sind besonders gut geeignet, um auf dem nervalen Reflexweg innere Organe, insbesondere das Herz, zu beeinflussen. Die Wirkung ist besser als die eines ausschließlichen Heißreizes, da bei über 41–42 °C die Kaltmelder wieder aktiv werden und das Gegenteil der gewünschten Wärmewirkung eintreten kann. Bekannt ist dies durch die „Gänsehaut“ bei einem zu heißen Vollbad. Man beginnt mit einer Wassertemperatur von etwa 33–34 °C und lässt allmählich in einer Zeit von 15–20 Minuten heißes Wasser zulaufen, so dass sich die Wassertemperatur auf über 40 °C erhöht. Hierbei kommt es nicht nur zu einer örtlichen Gefäßweitstellung, sondern reflektorisch auch zu einer Weitstellung der Gefäße z. B. am Herzen, was die Durchblutung verbessert. Demzufolge werden ansteigende Armbäder bei der sogenannten KHK (Durchblutungsstörungen am Herzen), der Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche), bei Bluthochdruck, aber auch beim Asthma bronchiale oder bei Durchblutungsstörungen der Beine oder Arme angewandt. Ansteigende Fußbäder helfen, z. B. zu Beginn eines grippalen Infekts, die Abwehr zu mobilisieren.

Wechselwarme Teilbäder: Wechselwarme Teilbäder können als Arm- sowie als Unterschenkel- oder Fußbäder durchgeführt werden. Sie regen in erster Linie die Durchblutung an (z. B. bei Neigung zu kalten Füßen). Dabei sollte der Kaltreiz immer deutlich kürzer sein als der Warmreiz. Außerdem ist immer mit dem Kaltreiz aufzuhören.

Das Vollbad gilt als klassisch, hat aber „Nebenwirkungen“

Vollbäder identifiziert man natürlich in besonderer Weise mit der Hydrotherapie. Sie können auf unterschiedlichste Art und Weise wirksam werden, ihre Wirkung kann zudem durch Zusätze verstärkt werden, z. B.

- Melisse zur Beruhigung,
- Rosmarin zur Anregung,
- Fichtennadel oder Heublumen bei rheumatischen Erkrankungen.



Die besondere Wirkung von Kalt- und Warmreizen

Eines sollte man jedoch bei Vollbädern nie vergessen: Durch den Druck des Wassers ist die Herzbelastung nicht unerheblich, größer als beim Saunagang! Bei einem Vollbad mit einem hohen Wasserstand wird aus dem Blutspeicher der Beine etwa ein 3/4 Liter Blut zurück in den Rumpf und damit zum Herzen befördert, was ein krankes Herz auch überfordern kann. Darum sollte man gerade bei Vollbädern oder auch bei Bewegungsbädern (Schwimmbäder) sehr auf sein Befinden achten und zuvor seinen Arzt konsultieren.

Sauna: Die Sauna gehört zwar nicht zu den klassischen hydrotherapeutischen Maßnahmen, aber sie ist mit einem der Grundgedanken der Hydrotherapie – der Abhärtung – besonders verbunden. Es mag erstaunlich klingen, aber die Herz-Kreislaufbelastung durch einen Saunagang liegt unter der eines warmen Vollbades. Sie beträgt nur rund 75 Watt – jeder Patient, der einmal am Herzen erkrankt war, kennt seine Belastungsgrenze durch die Belastung auf dem Fahrradergometer. Leistet man mehr, so kann man auch die Sauna benutzen. Typische Gründe, in die Sauna zu gehen, sind eine verstärkte Infektneigung, chronische Bronchitis, degenerative Erkrankungen am Bewegungsapparat, aber auch Weichteilrheumatismus, Bluthochdruck (kein Tauchbad!) und Durchblutungsstörungen am Herzen.

Fazit: Warm- und Kaltreize bieten einen großen und bewährten Erfahrungsschatz. Richtig angewandt besitzen diese Maßnahmen kaum Nebenwirkungen. Sie können die Regulationsfähigkeit vieler gestörter Funktionen im Organismus verbessern und damit oft auch Organerkrankungen vorbeugen.

Erwünschte und unerwünschte Wirkungen

	Erwünschte Wirkungen:	Unerwünschte Wirkungen:
Wärme	+ Verbesserung der Durchblutung, Stoffwechselsteigerung + Enzymaktivierung + Verbesserung der örtlichen Abwehr + Anhebung der Schmerzschwelle + verbesserte Dehnbarkeit von Bindegewebe + Herabsetzung der Muskelspannung	– vermehrte Neigung zu Wasseransammlungen im Gewebe durch die bessere Durchblutung – Blutungsneigung gesteigert – Verstärkung von Entzündungsreaktionen
Kälte	Erwünschte Wirkungen: + Schmerzlinderung + Entzündungsminderung + Herabsetzung der Muskelspannung + Verringerte Neigung zu Wasseransammlungen im Gewebe + Verringerte Blutungsneigung	Unerwünschte Wirkungen: – Durchblutungsstörungen – Bei lang anhaltender Kühlung Muskelsteife – Erhöhung der Viskosität der Gelenkflüssigkeit (d. h. sie wird zähflüssiger) – Unerwünschte Wirkungen auf dem Reflexweg – z. B. auf das Herz

Ein kurzer Blick in die Geschichte

Die antiken römischen Thermen demonstrieren die Bedeutung von Wasseranwendungen im Altertum. Im Mittelalter erlangte das Badewesen seinen Höhepunkt, gleichzeitig begann aber auch sein Niedergang, da man erkannt hatte, dass beim gemeinsamen Baden von Frauen und Männern die Verbreitung der „Lustseuchen“ offenbar gefördert wurde.

Ein neuer Aufschwung der Hydrotherapie ist mit dem Namen Hahn zu Beginn des 18. Jahrhunderts verbunden: Siegmund Hahn und seine Söhne Johann Gottfried und Johann Siegmund – bekannt als die „schlesischen Wasserhähne“ – priesen die heilende Wirkung von Wasser, innerlich und äußerlich angewandt. Richtig populär wurde die Hydrotherapie aber erst mit Prießnitz, Schroth und Kneipp.

Vinzenz Prießnitz (1799– 1851) war ein begnadeter Laienbehandler und lernte als Bauernsohn schon als Kind die heilende Wirkung von Wasser kennen, das er auch bei verletzten Tieren anwandte. Später wurde seine Badeanstalt auf dem Gräfenberg im Altvatergebirge zum Mekka der Wasserheilkunde.

Nicht weit entfernt wirkte sein „Gegenspieler“ Johann Schroth

(1788– 1856), bekannt als „Semmeldoktor“, von dem heute noch die „Schroth-Kur“ (Milch-Semmel-Diät) überliefert ist, die der Umstimmung und „Entschlackung“ des Organismus dienen soll. Sie beinhaltet auch feuchtwarme Packungen zur Anregung des Schwitzens, eiweiß-, fett- und salzarme Kost mit Weißwein und den Wechsel von 3 Trocken-, 2 kleinen und 2 großen Trinktagen über 3 bis 4 Wochen.

Sebastian Kneipp (1821– 1897) und der nicht zu vergessende „Lehmpastor“ Emanuel Felke (1856– 1926) galten als „Freie Heilkünstler“. Kneipp stand für ein Publikum, das offen für Naturheilverfahren, aber pragmatisch und ohne Fanatismus war. Felke hatte eine mehr medizinkritische Einstellung und wurde von Patienten bevorzugt, die schlechte Erfahrungen mit der Medizin gemacht hatten. Kneipp hat wie kaum ein anderer die heute als Kneippische Therapieverfahren bekannten Methoden popularisiert, wenn auch nicht erfunden. Dazu zählen Wasseranwendungen, pflanzliche Mittel, Bewegungstherapie, Diätetik und die Ordnungstherapie. Diese fünf Säulen der Kneipp-Therapie sind weitgehend identisch mit dem heute oft gebrauchten Begriff der klassischen Naturheilverfahren.

Verfasser: Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

Quelle: Naturarzt 10-2008

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de