

# Gesund mit Wärme und Kälte

Naturheilverfahren erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und werden auch mehr und mehr wissenschaftlich untersucht. Vielleicht denken Sie – wie viele andere Menschen auch – vorwiegend an Homöopathie oder außereuropäische Verfahren wie die Traditionelle Chinesische Medizin. Das ist aber nicht ganz korrekt. Auch die Themen Bewegung, Ernährung, Entspannungsverfahren und die »Mind-Body-Medizin« sind von wachsendem Interesse. Viele unserer traditionellen Verfahren und Anwendungen erfahren dagegen weniger Beachtung. Das führte zur Besinnung auf eine »Traditionelle Europäische Medizin« – mit mäßigem Erfolg. Meist stehen hier die Kräuterheilkunde, die Hildegard-Medizin oder die Klostermedizin im Vordergrund. Eine ganze Reihe von eigentlich etablierten Verfahren wie Massagen oder Wärme- und Kälteanwendungen einschließlich der Wasserheilkunde finden aber wenig Beachtung, obwohl sie zum Behandlungsspektrum der Physiotherapie gehören.

In diesem Buch möchte ich Ihnen die Wirkungen und die Praxis von vielen Wärme- und Kälteanwendungen zeigen. Viele dieser Verfahren eignen sich auch gut für die Anwendung zu Hause.

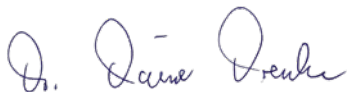
Warm- und Kaltreize sind deshalb besonders wirksam, weil die Temperaturregulation vielen anderen Regulationskreisen im Körper übergeordnet ist. Das bedeutet, dass Wärme oder Kälte oft nicht nur bei Schmerzen helfen, sondern auch unseren Kreislauf, die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Entzündungsbereitschaft beeinflussen. Die Möglichkeiten der praktischen Anwendung von Wärme und Kälte sind weit gefächert, sie reichen von Luft, Wasser, Moor, Paraffin, Eis, Dampf und Körnerkissen bis hin zu technisch erzeugter Wärme, zum Beispiel Infrarot, Kurz- und Mikrowelle oder auch einfach nur ein Heizkissen.

Weit verbreitet ist auch die Sauna. Dabei wird aber immer mehr auf den Eventcharakter gesetzt und der Gedanke an gesundheitliche Effekte, der noch vor 50 Jahren ganz im Vordergrund stand, tritt zunehmend in den Hintergrund.

Das Thema »Hydrotherapie« füllt viele Bücher. Gerade auf dem Gebiet der »Abhärtung« durch Hydrotherapie gibt es eine Reihe neuer Erkenntnisse. Ärztliche Verordnungen auf diesem Gebiet sind jedoch selten geworden, was an den Reglementierungen für Ärzte und Ärztinnen, aber auch an fehlenden Angeboten liegt. Sie können aber viele dieser Methoden auch in Eigenregie anwenden, was allerdings ohne entsprechende Anleitung nicht immer ganz einfach ist. Deshalb gebe ich Ihnen in diesem Buch wichtige Informationen über die Möglichkeiten von Wärme und Kälte zum Erhalt oder zur Wiedererlangung Ihrer Gesundheit. Ob im Einzelfall eher Wärme oder Kälte hilfreich ist, ist nicht immer sicher. Es gibt aber Grundregeln, wonach Kälte mehr bei akuten Prozessen hilft, Wärme dagegen mehr bei chronischen. Bei der Entscheidung hilft im Einzelfall auch eine Probebehandlung.

Die in diesem Buch beschriebenen Anwendungen sollen in erster Linie als Anregung zur Auswahl der für Sie selbst geeigneten Methode dienen. Um den Umfang dieses Ratgebers nicht zu sprengen, erfolgte eine Beschränkung auf die häufigsten Erkrankungen und auf die wichtigsten Methoden sowie die Darstellung der jeweiligen Prinzipien ihrer Anwendung. In einigen Fällen wird es sinnvoll sein, sich über den konkreten praktischen Ablauf in einer physiotherapeutischen oder naturheilkundlichen Praxis kundig zu machen. Natürlich sollten Sie bei stärkeren Beschwerden oder einem Nichtansprechen der Maßnahmen zeitnah ärztlichen Rat einholen.

Viele neue Erkenntnisse bei der Lektüre und gute Besserung wünscht Ihnen

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Dr. Ina Inecke". The signature is fluid and cursive, with a small horizontal line above the second "Ina".

# Wobei helfen Wärme und Kälte?

Durch die Anwendung von Wärme und Kälte können Sie häufig Beschwerden lindern, die Heilung beschleunigen und zusätzliche Schäden durch zu intensive

medizinische Maßnahmen vermeiden. Bei anhaltenden oder stärkeren Beschwerden sollten Sie aber unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Beschwerden	Maßnahmen
Muskelschmerzen, Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden	akut: Eisabreibungen oder auch Wärme chronisch: Wärmeanwendungen wie Infrarot (Seite 55), Wärmflasche (Seite 51), warme Bäder (Seite 43), Sauna (Seite 83), bei Physiotherapeuten zur Tiefenerwärmung, z. B. auch Kurzwelle (Seite 61)
rheumatische Entzündungen	akuter Schub: Eiswürfelmassage, kalte Teilbäder (Seite 42), Handgymnastik, z. B. in kalten Erbsen (Seite 53), Kältekammer (Seite 116) chronisch: Oberflächen- oder Tiefenwärme, Sauna (Seite 83), warme Bäder (besonders Bewegungsbad), Paraffinbäder in der Physiotherapiepraxis, Kältekammer (Seite 116)
Fibromyalgie	Ganzkörperüberwärmungen mit Infrarot (Seite 55) oder Sauna (Seite 87)
Sehnenscheidenentzündung	örtlich Wärme, z. B. mit Infrarot (Seite 55)
Magenbeschwerden	heiße Bauchkompressen (Seite 41), warmer Tee
Gallen- oder Nierenkoliken	warme Auflagen oder Wickel, z. B. Ingwerwickel (Seite 41), heiße Rolle im Lendenwirbelsäulen- und Kreuzbeinbereich (Seite 30)
Reizdarm	Bauchwickel (Seite 40), anfangs warm, später kalt, z. B. nach der Sauna
Regelschmerzen	Tiefenerwärmung, z. B. mit Kurzwelle für den Unterbauch (Physiotherapie-Praxis Seite 61), sonst Kartoffelwickel (Seite 41), Wärmflasche (Seite 51), heiße Rolle im Lendenwirbelsäulen-Kreuzbeinbereich (Seite 30)

Beschwerden	Maßnahmen
Durchblutungsstörungen an den Beinen	im Frühstadium wechselwarme Bäder (Seite 43), Wassertreten (Seite 35), kalte Güsse (Seite 36), Sauna (Seite 89) im fortgeschrittenen Stadium: warme Unterschenkelbäder nur an der gesunden Seite (Seite 43), Kohlensäurebäder unter Aufsicht (Seite 45)
Krampfadern	Wassertreten (Seite 35), kalte Güsse (Seite 36), danach Kompression und Bewegung
Durchblutungsstörungen am Herzen	im Anfall ansteigende Armbäder (Seite 43), sonst bei ausreichender Belastbarkeit Sauna (Seite 78)
hoher Blutdruck	ansteigende Armbäder (Seite 43), langfristig bei ausreichender Belastbarkeit Sauna ohne Tauchbecken (Seite 78), Kohlensäurebäder unter Aufsicht (Seite 45)
niedriger Blutdruck	Kaltreize, z. B. Wassertreten (Seite 35), kalte Armbäder (Seite 42), Sauna mit Betonung der Abkühlung (Seite 78)
Zahnschmerzen	bei Schwellungen: kalte Kompresse (Seite 41), sonst Wärme
Kopfschmerzen	je nach Ursache: Wärme im Halswirbelsäulen-Bereich, Sauna (kann Migräne evtl. verschlechtern, Seite 88)
Nasennebenhöhlenentzündungen	warme Auflagen im Bereich der Kieferhöhlen, z. B. Meerrettichauflage (Seite 42), Kurzwelle beim Physiotherapeuten (Seite 61)
Ohrenschmerzen	Wärme, z. B. Infrarot (Seite 55)
Bronchitis	warmer Zwiebelwickel (Seite 39), kalte Brustwickel, ggf. mit Zusatz ätherischer Öle (Seite 40)
Fieber bei Infekten	bei ansteigendem Fieber (Schüttelfrost, Frieren): Wärmezufuhr mit warmen Getränken, warme Fußbäder (Seite 43), warmes Bett bei anhaltend hoher Temperatur: kalte Wadenwickel (Seite 39), evtl. Eispackungen in der Leiste, generell viel trinken
Infektanfälligkeit	Sauna zur Vorbeugung (Seite 75), Wassertreten (Seite 35), kalte Güsse (Seite 36)
Insektenstich	Sofortmaßnahme: Hitzestift zum Denaturieren der Eiweiße des Insektengiftes, warmer Zwiebelwickel (Seite 39) sonst: Kühlen mit kalter Kompresse (Seite 41), Eis
Schuppenflechte	Sauna (wenn Ausprägung nicht zu stark, Seite 89)
Verbrennungen	unmittelbar Kühlen unter fließend kaltem Wasser