

Hydrotherapie: Mehr als kaltes Wasser



Robert M. Bachmann

Die Kneipp-Hydrotherapie ist entgegen weitverbreiteter Meinung nicht in der Hauptsache eine Kaltwassertherapie, sondern sie ist eingebaut in das Gesamtkonzept der Physiotherapie nach Kneipp, die sich aus den Komponenten Hydro-, Ernährungs-, Bewegungs-, Phyto- und Ordnungstherapie zusammensetzt. Die Kneipp-Hydrotherapie ist ein Instrument für eine hochwirksame, dabei fein und individuell abzustimmende Therapie. Beschrieben werden die differenzierte Wirkung der warmen und kalten hydrotherapeutischen Anwendungsformen und ihre Reizstärken, die dies ermöglichen. Die Kneipp-Hydrotherapie kann jedem Konstitutionstyp und jeder Indikation angepasst werden.

Die hydrotherapeutischen Anwendungen verbessern die vegetative Regulationsfähigkeit und Stabilität und somit die meisten funktionellen Krankheitsbilder, bessern psychovegetative Erschöpfungszustände („Revitalisierung“) und vermögen ggf., Organstörungen zur Abheilung zu bringen oder zu verhindern. Es werden meist Wasserreize nach einem bestimmten ansteigenden Reizschema und genau dosiert verabreicht, wobei selbst beim kalten Wasser nie die Kälteentwicklung das Ziel der Bemühungen ist, sondern immer das Erreichen körpereigener Wärme bzw. Re-

gulierung im Wärmehaushalt (z. B. wichtig bei rheumatischen Erkrankungen, niedrigem Blutdruck, Infektanfälligkeit). Ausnahme: akut entzündliche lokale und hypertherme systemische Zustände.

Warmes Wasser hat primär einen beruhigenden, vagotonisierenden und alkalisierenden Effekt (z. B. warmes Wannenbad). Bei Übertreibung (zu hohe Temperatur oder zu lange Badedauer) kann es, insbesondere beim Hypotoniker, jedoch auch den gegenteiligen Effekt bewirken (Aufgeregtheit, Nervosität, Schlaflo- →

Für die Reizstärke gilt: zu kleine Reize schwächen; gut dosierte mittlere Reize kräftigen/fördern; übergroße Reize schaden.



brittasco - Fotolia



Mauritius

„Lernet das Wasser und seine Anwendungen und Wirkungen recht kennen und es wird Euch Hilfe bringen, wo Hilfe noch möglich ist. Je gelinder, je schonender die Anwendungen gemacht werden, desto besser und wirksamer. Der Natur an die Hand gehen, damit sie ihre Dienste wieder von selber versehen kann.“

(Sebastian Kneipp)

- | | |
|-----------------------|-----------|
| • kalt: | 0 – 18°C |
| • temperiert: | 19 – 22°C |
| • kühl: | 23 – 28°C |
| • Indifferenzbereich: | 32 – 35°C |
| • warm: | 36 – 38°C |
| • heiß: | ab 39°C |

Je weiter von der Körpertemperatur (ca. 37° C) nach oben oder unten entfernt, je größer die behandelte Haut-/Körperfläche und je länger die Dauer der Anwendung, desto stärker ist der zu verarbeitende Reiz für den Organismus. Auch die gewählte Tageszeit spielt wegen der wechselnden Körpertemperatur eine Rolle (vgl. Tabelle).

sigkeit). Befindet sich der Körper in einem wenig belastbaren oder unterkühlten Zustand, so werden meist zuerst Wechselanwendungen gewählt.

Grundprinzipien

Grundprinzipien der hydrotherapeutischen Anwendungen und die Voraussetzung für eine positive Reaktion bzw. Regulation sind:

- Akute Krankheitsprozesse erfordern eher Kaltreize. Chronische Krankheitsprozesse sind eher durch Warmreize und schonende Wechselreize zu behandeln.
- Wohlbefinden als wichtigster Parameter nach einer richtig dosierten Wasseranwendung (Beispiel einer Fehlreaktion wäre Herzklopfen nach einem Vollbad und bei niedrigem Blutdruck, Kältegefühl nach einer kalten Anwendung auf eine kalte Haut!).
- Jeglicher Kaltreiz darf nur am warmen Körper und auf warmer Haut verabreicht werden (ggf. Vorerwärmung aktiv durch Bewegung oder passiv durch warmes Wasser).

- Nach jeder Anwendung ist die Wiedererwärmung wichtig, aktiv durch Bewegung nach kleineren Anwendungen (Reizstärke I) bzw. passiv durch Bettwärme (Reizstärke II–III) nach stärkeren Anwendungen.
- Keine Anwendung unmittelbar vor oder nach den Mahlzeiten (Zeitabstand mindestens eine halbe Stunde!).

Die körperliche und geistig-seelische Konstitution ist bei der Stärke der Anwendungen ebenfalls zu berücksichtigen:

- Astheniker sind meist stärker wärmebedürftig. Hier werden Teilbäder und kürzere, kleinere temperierte Anwendungen bevorzugt.
- Athletiker sind häufig kälte- und wärmesensibler als erwartet. Hier werden meist temperierte Anwendungen ohne extreme Warm- oder Kaltreize gut vertragen.
- Pykniker und Plethoriker vertragen meist kräftige, größere Kaltanwendungen. Häufig verlangen sie intuitiv danach.





Lumbalguss



Nackenguss



Vollguss

Übersicht der Reizstärken von Wasseranwendungen

- **Reizstärke I (schwache Reize):**
 - Teilwaschungen (Oberkörperwaschung, Unterkörperwaschung)
 - Teilbäder (Arm-, Fuß-, Sitzbäder), 5 – 10 min 37° C
 - Wechselteilbäder (Arm-, Fußbäder), 5 min 36° C/5 – 6 sec 10° C
 - Kleine Güsse (Knie-, Armgüsse), temperiert 18 – 22° C
- **Reizstärke II (mittlere Reizstärke):**
 - Ganzwaschung
 - Trockenbürsten
 - Wassertreten
 - Halbbad kalt, 12 – 28° C
 - Halbbad, 10 – 15 min 37° C, mit kalter Abgießung 12° C
 - Waden- und Armwickel
 - Wechselgüsse (Knie-, Schenkel-, Armgüsse, verlängerter Arm-, Brust-, Ober-, Rücken-guss), 36 – 38° C und 12 – 14° C
- **Reizstärke III (reizstark):**
 - Kalte Güsse (Unter-, Rücken-, Ober-, Vollgüsse), 12 – 14° C

Verboten:

- Anwendungen zu kurz vor/nach dem Essen oder körperlichen Anstrengungen (mind. ½ h Zeitabstand)
- Kälteanwendungen auf kalter Haut
- Im kalten Raum (Temperatur mind. 18° C)
- Anwendungen ohne ärztliche Untersuchung/Verordnung
- Rauchen, Kaffee, Schwarztee unmittelbar vor oder nach Anwendung; verhindert bzw. beeinträchtigt die Gefäßreaktion

Tageszeiten für die jeweiligen Anwendungen

TABELLE

bevorzugte Zeit	Anwendung
morgens/früh im Bett	z. B. Ganzwaschung, Wickel, Heusack
Vormittag/später Vormittag	Güsse/Bäder
früher Nachmittag	Teilbäder (z. B. an Arm, Fuß)
Spätnachmittag	ggf. Schwimmen (Vorsicht, Abkühlung infolge Konvektion)
Abend	Wassertreten, Wechselfußbad, Wechsel- oder kalter Knie-Schenkelguss zur Schlafförderung

Anmerkung: Zeitangabe wie bei jeder Anwendung nach ärztlicher Verordnung!

- Lumbalguss temperaturansteigend, heiße Blitzgüsse, 40 – 43° C
- Dreiviertel-, Vollbäder, 10 – 15 min 37° C, mit kalter Abgießung 12° C
- temperaturansteigende Teilbäder (Arm-, Fuß-, Sitzbäder), 33 – 39° C in 10 – 15 min
- Wechselsitzbad, 10 min 37° C, 5 – 6 sec 12° C
- größere Wickel (Lenden-, Kurz-, Brust-, Ganzwickel)
- Heusack
- Leibauflagen

Vorgehen/Verordnung:

Beginn immer mit der mildesten Anwendung fern vom akuten Geschehen unter Ausnutzung der konsensuellen Reaktion, die gerade noch zu dem gewünschten Erfolg führt.

Ziel: gleichmäßige milde Rötung im Sinne einer Mehrdurchblutung.

Unerwünschte Reaktion: längerdauernde Blässe; bläulich-fleckige Verfärbung/Marmorierung und Histaminausschüttung. ■



Buchtip

Robert Bachmann
 Natürlich gesund mit Kneipp
 € 19,99 [D]
 ISBN 978-3-8304-6571-3
 Trias Verlag



ONLINE

Diesen Beitrag sowie die vollständige Literaturliste finden Sie auch unter

www.allgemeinarzt-online.de



Dr. med. Robert M. Bachmann

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Balneologie und med. Klimatologie
 Abteilung Naturheilverfahren der Malteser Klinik von Weckbecker
 97769 Bad Brückenau

INTERESSENKONFLIKTE:
 Der Autor hat keine deklariert.