

# Warmes Wasser gegen Viren

*In der Ayurveda-Medizin stärkt heißes Wasser seit Jahrtausenden die Abwehr. Aber auch bei uns haben warme Güsse und Bäder eine lange Erfolgsgeschichte. Hier das Beste aus beiden Heil-Welten für die Selbstbehandlung zu Hause*

Wärme entspannt von innen und außen. Und schützt vor Infekten

Das Badezimmer als Kurklinik: „Kneipp'sche Heißwasser-Anwendungen erhöhen die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheitserreger, schützen so unsere Gesundheit“, sagt **Dr. Robert M. Bachmann**,



Facharzt für Allgemeinmedizin und Balneologie in Bad Wörishofen. „Die warme oder heiße Hydrotherapie erzeugt eine Art leichtes, künstliches Fieber, das die Keimvermehrung hemmt. Zusätzlich erweitert es die Blutgefäße, sodass Abwehrzellen schneller zu den Erregern geschleust werden und sie vernichten können.“ Die Heilkraft des Wassers stärkt auch den Schutzschild der Schleimhäute in den Atemwegen, wo sich z. B. Viren als Erstes einnisten. Dr. Bachmann: „Außerdem entspannt die Wärme das vegetative Nervensystem, macht stressresistenter. Sie verringert die Produktion von immunschwächenden Hormonen wie z. B. Cortisol oder Noradrenalin.“ Die Reiz-Therapie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. „Und weil kalte Füße einem grippalen Infekt oder einer Blasenentzündung Tür und Tor öffnen, rate ich fröstelnden Frauen dazu, mehrmals am Tag ein paar Minuten heißes Wasser über die Handrücken laufen zu lassen. Das heizt den Füßen ein und schützt vor Infekten.“

## Vier Spielregeln für die H<sub>2</sub>O-Anwendungen

- ▶ Warmes Wasser sollte zwischen 36 und 38 Grad haben, heißes mindestens 39 Grad bis maximal 43 Grad.
- ▶ Zwischen einer Mahlzeit und einer Wasser-Anwendung sollten mindestens 30 Minuten liegen.
- ▶ Davor besser auf Nikotin, Kaffee, Schwarztee verzichten, sie stören die positive Wirkung.
- ▶ Beste Tageszeit: Morgens Wickel, später Vormittag Güsse, Bäder, früher Nachmittag Teilbäder (Arm, Fuß).

## Äußere Anwendungen

### Ansteigendes Arm-Bad

■ Bequem vors Waschbecken setzen, mit ca. 33 Grad warmem Wasser füllen. Arme eintauchen. Temperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten auf 39 Grad erhöhen. Abtrocknen. Wichtig: Bei Kopfschmerzen oder Schweißausbruch abbrechen.



### Ansteigender Lumbal-Guss

■ Aktiviert die Lokalabwehr in der Blase, schützt dort vor Herbst- und Winter-Infektionen. Auf Hocker in Dusche oder Badewanne setzen. 34 Grad warmen Duschstrahl auf das Dreieck über Lendenwirbel- und Kreuzbein-Bereich richten. Temperatur langsam und gleichmäßig auf ca. 43 Grad steigern, bis die Haut gut gerötet ist. Gründlich abtrocknen, 30 Minuten ruhen.

### Brust-Wickel

■ Wendet eine Erkältung beim ersten Frösteln ab, indem er die Atemwege kampfbereit gegen Viren und Bakterien macht. 3 l Wasser in größerem Topf auf ca. 39 bis 40 Grad erhitzen. Währenddessen 1 TL Thymiankraut (Thymol wirkt wie ein leichtes Antibiotikum; Apotheke) mit 150 ml Wasser überbrühen. Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, in den Topf gießen. Geschirrtuch darin tränken, leicht auswringen, straff und glatt auf die Brust (von Achselhöhlen bis Rippenbögen) legen. Darüber erst ein Baumwolltuch, dann eine Wolldecke. Ca. 30 Minuten wirken lassen.



### Kopf-Dampfbad

■ Reinigt und stärkt die Schleimhäute der Atemwege als Haupt-Eintrittsporten für Erreger, durchfeuchtet sie. Das erhöht die lokale Abwehr vor allem gegen Erkältungs-Viren. 3 bis 5 l Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. 1 Handvoll Kamillenblüten (Apotheke; pflegen die Schleimhäute, wirken antibakteriell) hineingeben. Dämpfe 8 bis 10 Minuten unter einem großen Zelt aus Bettlaken und Wolldecke durch Mund und Nase einatmen. Erst eine Stunde danach wieder an die frische Luft gehen. Wichtig: Nicht geeignet bei grauem und grünem Star.

### Dampf-Dusche

■ Bei geschlossener Duschkabine ca. 43 Grad heißes Wasser 2 bis 3 Minuten laufen lassen, bis sie mit Wasserdampf gefüllt ist. Während dieser Zeit Körper im warmen Badezimmer mit Mandel- oder Sesamöl einölen. Wasser auf möglichst heiße, aber noch angenehme Temperatur herabregeln. Gründlich heiß abduschen. Nach ca. 2 Minuten Körper mit etwas Steinsalz abreiben, ebenfalls wieder mit viel heißem Wasser entfernen.

### Warmes Fuß-Bad

■ Fußbadewanne randvoll mit warmem Wasser füllen - bei Venenleiden nur knöchelhoch. Füße 10 bis 15 Minuten darin baden. Danach Unterschenkel bis zum Knie mit kaltem Wasser (12 bis 18 Grad) abduschen. Schützt vor einer Blasenentzündung.

## Innere Anwendungen



Die Wiege der Heißwasser-Trinkkuren liegt in Indien. „Heißes Wasser ist ein wichtiges Element in der ayurvedischen Reinigungstherapie, das sozusagen als Bioregulator unsere ganzheitliche Gesundheit steuert. Damit auch das Gleichgewicht der drei wichtigen Funktionseinheiten Immun-, Nerven- und Verdauungssystem“, sagt **Kerstin Rosenberg**, Buchautorin und Geschäftsführerin des Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrums in Birstein. Ihre immunstarken Tipps:

### Eingekochtes Wasser

■ 1 l Wasser bei mittlerer Hitze ohne Deckel auf ca. 875 ml einkochen. Kerstin Rosenberg: „Dieser Prozess ordnet die Wassermoleküle neu, verdichtet ihren Molekularverbund und intensiviert die immunstärkenden Eigenschaften.“ Eingekochtes Wasser in eine Thermoskanne füllen. Die erste Tasse noch morgens auf nüchternen Magen trinken, den Rest über den Tag verteilt rund alle 30 Minuten in kleinen Schlucken.

### Sandelholz-Wasser

■ „Die in Indien sehr verbreitete Rezeptur ist nicht nur ein starker Durstlöcher, sondern schützt auch vor Entzündungen und Infekten“, so die Ayurveda-Expertin. Dazu 10 g Sandelholzpulver (Apotheke, Reformhaus) mit 640 ml Wasser in einem offenen Topf auf 320 ml einkochen lassen, durch einen Papierkaffeefilter abseihen und etwas abkühlen lassen. In kleinen Schlucken trinken.

### Ingwer-Wasser

■ „Es ist eines der wichtigsten Rezepturen der ayurvedischen Hausapotheke, wirkt durch sein Gingerol ausleitend, antiviral, immunstimulierend“, erklärt Kerstin Rosenberg. 1 l Wasser mit 2 dickeren, ungeschälten Scheiben frischen Ingwer auf ca. 875 ml einkochen. Über den Tag verteilt aus der Thermoskanne trinken.

