

Hydrotherapie

(Stand: November 2008)

Allgemeines

Hydrotherapie ist die Bezeichnung für alle therapeutischen Formen der Heilbehandlung durch Wasseranwendungen. Der Temperaturunterschied zwischen Körper und Wasser ist es, der die heilsamen Effekte bedingt.

Bei den verschiedenen Heilbehandlungen der Hydrotherapie wird Wasser, dem jeweiligen Krankheitsbild entsprechend, kalt, warm, wechselwarm, heiß oder dampfförmig eingesetzt. Vielfach werden Wasserbehandlungen angewandt, um den Kreislauf anzuregen und die eigenen Abwehrkräfte zu fördern. Als bekannteste Vertreter der Hydrotherapie gelten Vincenz Priëßnitz (1799 - 1851) und Sebastian Kneipp (1821 - 1897).

Wasser ist nicht nur "Lebenselixier", sondern auch ein vielseitiges Heilmittel. Hydrotherapien (Wasseranwendungen) lindern Gelenk- und Muskelbeschwerden, stärken den Kreislauf und das Immunsystem. Typische Anwendungen sind Kneippsche Güsse, Bäder, Wickel oder Dampfsaunen. Durch die unterschiedlichen Temperaturen des Wassers wird der Organismus Reizen ausgesetzt, die entspannungs- oder durchblutungsfördernd wirken. Eine verbesserte Abwehr, leichtere Krankheitsverläufe und eine niedrigere Infektionsrate sind die Folge. Behandlungen mit Wasser gab es schon bei den antiken Griechen und Römern.

In der Medizin und Physiotherapie, insbesondere bei der Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen, sind hydrotherapeutische Verfahren anerkannt und gängig. In der Naturheilkunde wird die Hydrotherapie zusammen mit anderen Maßnahmen wie vollwertige Ernährung und Entspannung kombiniert, um den ganzen Organismus zu behandeln und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Nach Winternitz (Wiener Internist 1835 – 1917) definieren wir den Begriff Hydrotherapie als eine

„methodische Anwendung des Wassers in seinen verschiedenen Temperaturen und Aggregatzuständen zu diätetischen, prophylaktischen und therapeutischen Zwecken“

Dies ist eine allzeit gültige Definition zu betrachten.

Zur Erreichung dieser Ziele machen wir uns einige Eigenheiten des Wassers zunutze:

1. Die Temperaturen: Beeinflussung fast aller Organfunktionen, insbesondere der Wärmeregulation und des Gefäßvolumens.

Die Wärmerezeptoren der Haut unterscheiden nur zwischen warm und kalt. Diese Unterscheidung ist jedoch abhängig von der Qualität des Wärmeleiters. Ein guter Wärmeleiter (Wasser) gibt seine Temperatur schneller weiter als ein schlechter Wärmeleiter (Luft). Es gibt aber für jeden Wärmeleiter oder –träger einen Temperaturbereich, der weder als warm noch als kalt empfunden wird. Diesen Temperaturbereich bezeichnen wir als Indifferenzzone, Indifferenztemperatur oder einfach als indifferent. Die Indifferenzzone eines schlechten Wärmeleiters ist niedriger und breiter als die eines guten Wärmeleiters.

Bezeichnung	Temperatur in ° C
Brunnenkalt	10 - 15
Kalt	Unter 30
Lau oder kühl	30 -33
Indifferent	34 – 35
Warm	36 / 37
Sehr warm	38 -40
Heiß	40 - 45

Besondere Aufmerksamkeit gilt jedoch dem Toleranzpunkt, die Temperatur bei welcher der Körper noch unter einem Grenzpunkt bleibt, bei dem er Schaden nehmen würde. Der Toleranzpunkt eines Wärmeleiters liegt um so niedriger, je mehr Wasser dieser Wärmeleiter enthält.

2. Der hydrostatische Druck: Durch die gleichmäßige Umschließung eines im Wasser befindlichen Körpers, vorwiegend Einwirkung auf die Atmung und den Kreislauf.

Der hydrostatische Druck ist höher als der der Luft und nimmt mit zunehmender Tiefe zu. Da der hydrostatische Druck auf den gesamten Körper wirkt, kann dieser Umstand zu negativen Reaktionen bei vasolabilen Menschen führen. Besonders ist dieser Effekt in Verbindung mit warmen Anwendungen zu beobachten, da Wärme und hydrostatischer Druck sich in ihrer Wirkung auf die Gefäße entgegenstehen. Deshalb kann es bei vasolabilen Menschen zu einem Kreislaufkollaps kommen, wenn beim Verlassen der Wanne der hydrostatische Druck plötzlich wegfällt und das Blut in die Beine schießt.

3. Die Auftriebskraft des Wassers: Scheinbare Reduzierung des Körpergewichtes auf ein Minimum, fördert die Muskelentspannung und erleichtert die Bewegung.

In einem indifferenten Vollbad verringert sich das Gewicht einer bis zum Hals im Wasser befindlichen Person bis auf 1/10 ihres tatsächlichen Gewichtes.

4. Der Reibungswiderstand: Wirkt bewegungshemmend und somit muskelkräftigend. ein im Wasser sich bewegendes Körper muss einen vom Wasser gegebenen Widerstand überwinden. Dieser Widerstand vergrößert sich, je schneller die Bewegungsfolge und je größer die Angriffsfläche ist.

5. Mechanische Faktoren: Hierzu zählt der Applikationsdruck des Wasserstrahls bei der Unterwassermassage.

6. Chemische Faktoren: Dies sind im Wasser befindliche gelöste Substanzen (natürlich vorkommend als Heilquellen oder Meerwasser o.ä.) oder aber vom Therapeuten zugeführte Zusätze (z.B. Kamillenextrakt). Sie alle spielen vor allem in der Balneotherapie eine Rolle.

Die physiologischen Wirkungen des Kälte- und Wärmereizes

Bei einer drohenden Überwärmung des Körpers von innen gibt der Körper Wärme nach außen ab und beginnt zu schwitzen. Droht hingegen dem Körper eine Unterkühlung, so steigert er die Wärmeproduktion durch Erhöhung der Stoffwechselfvorgänge und durch Muskelbewegung. Wir haben somit einen Einfluss auf den Stoffwechsel durch Wärme und Kälte.

Im Allgemeinen beobachtet man eine Erweiterung der Blutgefäße als Reaktion auf einen Wärmereiz und eine Kontraktion als Reaktion auf einen Kältereiz. Bei einem plötzlichen Hitze- oder Wärmereiz kommt es primär zu einer kurzzeitigen Gefäßkontraktion mit anschließender Gefäßerweiterung, der reaktiven Hyperämie. Der Gefäßtonus bleibt trotz der Gefäßerweiterung erhalten. Bei einer einschleichenden Wärmeeinwirkung bleibt die Primärreaktion aus und es kommt gleich zu einer Gefäßerweiterung. Bei länger andauernder Wärmeeinwirkung lässt jedoch der Gefäßtonus nach und es kommt zu einer starken Hyperämie, die Erregbarkeit der motorischen Nerven- und Muskelfasern sinkt. Dieser Effekt lässt sich mit einer kalten Dusche oder einem kalten Guss wieder ausgleichen.

Konsensuelle Wirkung

Die Bedeutung von konsensuell kann mit gleich gesinnt übersetzt werden. Die vasomotorischen Reaktionen auf Temperaturen treten nicht nur am Ort der Behandlung auf sondern breiten sich, je nach Reizstärke, über die Körperoberfläche aus und zeigen sich so auch an entfernten Körperpartien oder Organen. Wir können daher folgende Behandlungsabschnitte einteilen und ihnen Organe zuordnen:

Abschnitt	Organ
Vom Nabel abwärts	Becken- und Unterleibsorgane
BWK VIII bis Darmbeinkamm	Därme, Leber, Galle, Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse
Oberkörper und Arme	Herz und Lunge
Nacken- und Gesichtshaut	Nasenschleimhäute und Nebenhöhlen

Die HAUFFE`sche Regel

Im Gegensatz zu den örtlichen Anwendungen, konsensuelle Reaktion der oberflächigen und tiefen Gefäße, kommt es bei Ganzkörperbehandlungen zu einem geänderten Gefäßverhalten. Bei einem warmen Vollbad weiten sich die Gefäße der Haut und es strömt mehr Blut zur Körperoberfläche. Gleichzeitig müssen sich die Gefäße der inneren Organe verengen, da nur eine begrenzte Menge Blut zur Verfügung steht und es ansonsten zum Kollaps kommen würde. Gleichartige Kalтанwendungen zeigen genau das umgekehrte Bild. So ist es dem Therapeuten möglich, durch gezielte Anwendungen, große Blutmengen im Körper zu verschieben. In diesem Zusammenhang unterscheiden wir

die Kesselgebiete: Herz, Lunge, Leber, die großen Gefäße bis zum Eintritt in die Organe

und die Peripherie: Gefäße der Haut, Gefäße der Muskulatur, Coronargefäße, Nierengefäße und die Gefäße der meisten Organe.

Paradoxe Gefäßreaktion

Bei kranken Blutgefäßen, besonders bei denen, die ihre Elastizität verloren haben, kommt es zu durchaus gefährlichen Gefäßreaktionen. Infolge eines thermischen Reizes kommt es zur Primärreaktion (Kontraktion), jedoch bleibt die Sekundärreaktion (Gefäßerweiterung) aus und es kommt zu einem Gefäßkrampf, der sich nur schwer wieder löst. Besonders kritisch wird dies bei wechselwarmen Anwendungen.

Aus diesem Grunde werden bei Diabetikern, arteriosklerotischen und angiospastischen Erkrankungen keine plötzlichen Warm- oder Kaltreize und keine wechselwarmen Reize gesetzt.

Wirkung der Temperaturen auf die Organe

Temperatur	Organreaktion
Warm, örtliche Anwendung	Keine nennenswerten Veränderungen der Herztätigkeit
Kalt, örtliche Anwendung	Beruhigung und Verlangsamung der Herztätigkeit
Warm, Vollbad	Pulsbeschleunigung
Kühl, Vollbad	Beruhigung und Verlangsamung der Herztätigkeit
Kalt	Aktivierung der Atmung
Warm – heiß, kurzzeitige Anwendung	atmungsfördernd
Warm – heiß, lang andauernd	Atemfrequenz wird schneller
Wärme, örtliche Anwendung	Anregend, bei gesundem Darm dämpfend, bei krankhafter Darmtätigkeit bei Koliken krampflösend
Warm, örtliche Anwendung	Förderung der Nierendurchblutung
Warmes Vollbad	Förderung der Harnausscheidung
Kälte	Anregung des N.Sympathicus
Wärme	Anregung des N.Parasympathicus
Kälte und Wärme, kurzzeitig	Tonuserhöhung der Skelettmuskulatur
Wärme, Vollbad	Tonussenkung der Skelettmuskulatur
Lauwarm – indifferent, andauernd	schlaffördernd, beruhigend
Milde Wärme	schmerzlindernd
Starke Wärme	schmerzsteigernd

Historisches

Wasserbehandlungen, egal ob innerlich oder äußerlich, heiß oder kalt, als Dampf, Eis oder in flüssiger Form angewendet, gibt es schon seit Jahrtausenden. Bereits die Griechen glaubten, dass das Wasser Heilkraft besitze. Die Römer bauten öffentliche Bäder, die sich zu Erholungs- und Gesellschaftszentren der Städte entwickelten - quasi als Vorläufer der heutigen Kurorte. Der römische Ehrenbürger Antonius Musa ist der eigentliche Vater der Hydrotherapie, bekannt dafür, 23 v. Chr. den Kaiser Augustus mit kalten Bädern geheilt zu haben.

Im 15. Jahrhundert geriet die Hydrotherapie in Verruf. Man machte das Wasser für die Übertragung der Infektionskrankheiten verantwortlich. Erst im 17. Jahrhundert entdeckte man die positiven Seiten des Wassers wieder. Seebäder am Meer oder Kurorte an heißen Quellen wurden immer beliebter.

Vincenz Prießnitz (1799 - 1851) behandelte seine eigenen Beschwerden mit kalten Kompressen und hatte damit Erfolg. Er gründete ein Therapiezentrum, in dem er versuchte, seine Patienten mit Schockmethoden abzuhärten. Beispielsweise schnallte er sie auf eisernen Liegen fest und ließ eisiges Wasser aus 6 Meter Höhe auf sie herabschütten.

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) wandte weniger heftige Methoden an. Auch er hatte Kaltwasserbehandlung erstmals erfolgreich an sich selbst getestet. Um seine Tuberkulose zu behandeln, stieg er jeden Tag in die eiskalte Donau. Seine hydrotherapeutischen Maßnahmen ergänzte er durch pflanzenheilkundliche.

Unter dem Begriff **Balneotherapie** verstehen wir die Anwendung von Bädern mit darin enthaltenen natürlichen und zugeführten Wirkstoffen, aber auch die Anwendung von Trink- und Inhalationskuren, sowie ortsgebundenen Kur- und Heilmitteln, wie Heilgase und Peloiden, von Liege- und Bewegungskuren unter Ausnutzung besonderer klimatischer Faktoren, welche in Verbindung mit hydrotherapeutischen Maßnahmen eine wertvolle Ergänzung und Steigerung erfahren.

Peloide sind, durch geologische und biologische Veränderungen entstandene Substanzen, die in fein verteiltem Zustand, mit Wasser vermischt, medizinische Verwendung finden. Peloiden sind z.B. Schlicke, Schlämme, Ton, Lehm, Löß, vulkanischer Tuff, Torfe und Moore.

Anwendungsgebiete

Die Hydrotherapie gilt als vielseitiges Heilverfahren: Kaltes Wasser regt die Durchblutung der inneren Organe an, hemmt Entzündungen und wirkt belebend. Heißes Wasser fördert die Durchblutung der Haut und Muskeln und wirkt entspannt. Durch die verbesserte Durchblutung wird das Immunsystem gestärkt und der Lymphabfluss und die Ausscheidung von Schlacken aus dem Körper gefördert. Auch werden Zellen besser mit Nährstoffen versorgt. Aquatraining wird immer beliebter. Hier macht man sich die Gelenk entlastenden Effekte von Wasser zu Nutze.



Unter bestimmten Voraussetzungen, im Rahmen einer medizinisch notwendigen Therapie, werden hydrotherapeutische Verfahren von den Krankenkassen bezahlt. Kosten für den Anwender entstehen dann, wenn z.B. eine Kneipp-Kur der reinen Erholung dient. Die meisten Wasseranwendungen sind so einfach, dass man sie problemlos zu Hause durchführen kann - und das gelegentlich tun sollte, um sich fit zu halten.

Hydrotherapien lindern Gelenk- und Muskelbeschwerden, stärken den Kreislauf und das Immunsystem. Heute spielt die Hydrotherapie eine wichtige Rolle in der Rehabilitation, der Schmerzbehandlung, bei der Behandlung neurologischer Probleme, der Funktionsverbesserung von Gelenken und Muskeln und Krankheiten wie Arthritis, Krampfadern, Atemwegs- oder Durchblutungsstörungen.

Risiken und Komplikationen

Einzelne Anwendungen der Hydrotherapie wirken sich auf das Herz-Kreislauf-System und die Atmung aus, sodass vor der Behandlung ein Arzt zu Rate gezogen werden sollte. Personen mit bestimmten Beschwerden wie Herz-, Leber- oder Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktionen oder Tuberkulose sollten keine Kneipp-Behandlungen durchführen.

Empfindliche Personen können auf Badezusätze, welche im Rahmen der Hydrotherapie angewandt werden, allergisch reagieren. Wird die behandelte Person durch die Therapie schnell müde, sollte sie vorsichtshalber keine Fahrzeuge oder Maschinen bedienen.

Durchführung

Zu Hause kann jeder hydrotherapeutische Maßnahmen bei sich selbst anwenden. Es wird jedoch empfohlen, die Hydrotherapie unter fachlicher Anleitung durchzuführen. Eine warme Dusche wirkt entspannend, kaltes Abduschen der Beine und Arme durchblutungsfördernd und belebend. Je nach Stärke des Strahls massiert das Wasser auch Muskeln und Gewebe.

Folgende Anwendungen werden in der Hydrotherapie genutzt:

- **Wassertreten:** Die betroffenen Personen "durchstapfen" ein Becken mit etwa kniehohem, kaltem Wasser.
- **Kneippsche Güsse** oder **Flachgüsse:** Mit geringem Druck zielt der Wasserstrahl auf Arme, Beine, Rücken, Gesicht oder den ganzen Körper der stehenden Person. Beginnen sollte man möglichst mit den Füßen und den Streckseiten der Arme, ehe man mit dem Strahl langsam in Richtung Körpermitte oder Kopf zielt.

Kneipp'sche Güsse

Ausführung siehe Kopien

Knieguss

Der Knieguss dient zur Ableitung des Blutes in die Füße. Dadurch werden Stauungen im Leib und im Kopf aufgelöst und deren Folgeprobleme gelindert. Kniegüsse wirken abhärtend und kreislaufstärkend.

Man kann Kniegüsse gegen folgende Gesundheitsbeschwerden anwenden:

- Abwehrschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Kalte Füße
- Krampfadern
- Kopfschmerzen
- Hitzewallungen

Achtung! Bei Nieren- und Blasenerkrankungen sollte man keine Kniegüsse anwenden.

Schenkelguss

Der Schenkelguss wirkt abhärtend und kreislaufstärkend. Außerdem wirken Schenkelgüsse belebend und leiten Stauungen aus dem Leib und Kopf ab.

Man kann Schenkelgüsse gegen folgende Gesundheitsbeschwerden anwenden:

- Abwehrschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Kalte Füße
- Krampfadern
- Kopfschmerzen
- Hitzewallungen

Achtung! Bei Blasen-, Nieren und Unterleibs-Erkrankungen sollte man keine Schenkelgüsse anwenden.

Unterguss

Der Unterguss wirkt abhärtend und kreislaufstärkend. Außerdem wirken Untergüsse belebend und leiten Stauungen aus dem Leib und Kopf ab. Zudem wirkt der Unterguss auf den Bauchraum und kann gegen Darmträgheit helfen.

Man kann Untergüsse gegen folgende Gesundheitsbeschwerden anwenden:

- Abwehrschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Kalte Füße
- Krampfadern
- Kopfschmerzen
- Hitzewallungen
- Verstopfung

Achtung! Bei Blasen-, Nieren und Unterleibs-Erkrankungen und außerdem bei Magenkrämpfen und Darmkrämpfen sollte man keine Untergüsse anwenden.

Rückenguss

Der Rückenguss wirkt vor allem stärkend auf den Rücken. Außerdem wirken Rückengüsse auf die Atmungsorgane und beleben den Stoffwechsel.

Man kann Rückengüsse gegen folgende Gesundheitsbeschwerden anwenden:

- Haltungsschäden
- Rückenprobleme
- Lungenerkrankungen
- Abwehrschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Durchblutungsstörungen
- Müdigkeit
- Kreislaufschwäche
- Stoffwechselschwäche

Achtung! Bei akutem Hexenschuss und Herzproblemen sollte man keine Rückengüsse anwenden.

Vollguss

Der Vollguss wirkt abhärtend und kreislaufstärkend. Außerdem regen Vollgüsse den Stoffwechsel an.

Man kann Vollgüsse gegen folgende Gesundheitsbeschwerden anwenden:

- Abwehrschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Übergewicht
- Kopfschmerzen
- Hitzewallungen

Achtung! Bei fortgeschrittener Arteriosklerose und Herzerkrankungen sollte man keine Vollgüsse anwenden.

Brustguss

Der Brustguss wirkt abhärtend und stärkend. Außerdem wirken Brustgüsse Schleim auflösend und ausleitend, sodass man ihn gegen chronischen, festsitzenden Husten einsetzen kann.

Man kann Brustgüsse gegen folgende Gesundheitsbeschwerden anwenden:

- Abwehrschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Kreislaufschwäche
- Niedriger Blutdruck
- Chronischer Husten

Achtung! Bei Lungen- und Herzerkrankungen sollte man vor einem Brustguss den Arzt befragen. Bei Gefäßkrämpfen sollte man keine Brustgüsse anwenden.

Oberguss

Obergüsse sind intensive Anwendungen, die man als Steigerung des Brustgusses betrachten kann. Bei einem Oberguss werden die Arme und der ganze Oberkörper begossen. Da ein Oberguss einen intensiven Reiz darstellt, sollte man vor der Anwendung einen Arzt zu Rate ziehen. Der Oberguss wirkt abhärtend und stärkend. Außerdem wirken Obergüsse Schleim auflösend und ausleitend, sodass man ihn gegen chronischen, festsitzenden Husten einsetzen kann.

Man kann Obergüsse gegen folgende Gesundheitsbeschwerden anwenden:

- Abwehrschwäche
- Kälteempfindlichkeit
- Kreislaufschwäche
- Niedriger Blutdruck
- Chronischer Husten
- Schwache Oberkörpermuskeln

Achtung! Bei Lungen- und Herzerkrankungen sollte man vor einem Oberguss den Arzt befragen. Bei Gefäßkrämpfen sollte man keine Obergüsse anwenden.

- **Druckstrahlgüsse** oder **Blitzgüsse**: Der Wasserstrahl wird mit mittlerem oder starkem Druck (bis 3 Bar) auf den Körper gerichtet. (Ausführung: siehe Kopien)
- **Wickel** und **Packungen**: Auf ein feuchtes Innentuch, das entweder nur einzelne Körperstellen oder mehr als 50% der Körperoberfläche bedeckt, wird mit einem trockenen Innen- und Außentuch abgedeckt.

Wickel und Packungen

Mit feuchten Umschlägen kann man innerliche und äußerliche Krankheiten behandeln. Je nachdem, wie groß sie sind und wo solche Umschläge angewendet werden, spricht man auch von Wickeln, Auflagen, Kompressen oder Packungen.

Umschläge können kalt oder warm sein und außerdem werden sie häufig durch Wirkstoffe in ihrer Wirkung verstärkt, wie beispielsweise Kräuter, Quark, Kartoffeln, Zwiebeln oder Senf.

Kalte Umschläge leiten überschüssige Körperwärme ab und verhindern dadurch unter anderem auch Schwellungen nach stumpfen Verletzungen oder bei akuten Entzündungen. Warme Umschläge führen dem Körper Wärme zu und helfen dadurch bei der Muskelentspannung. Auch bringen sie manche Entzündungen zum reifen.

Einige Wickel sind Klassiker der Kneipp-Anwendungen und andere entstammen der Volksheilkunde.

Es gibt zahlreiche verschiedene Wickel, die unterschiedlich angewendet werden und verschiedene Heilwirkungen haben.

Bei der Behandlung mit Wickeln und Umschlägen gibt es einige Grundregeln zu beachten, damit die Wickel (Umschläge, Auflagen, Packungen) nützen und nicht schaden.

- Bei ernsthaften Krankheiten sollte unbedingt der Arzt zu Rate gezogen werden, ob der geplante Umschlag zur Behandlung geeignet ist.
- Umschläge nur in ausreichend warmen und zugluftfreien Räumen durchführen.
- Umschläge im vorgewärmten Bett durchführen.
- Nach dem Essen mindestens eine halbe Stunde warten, bis man eine Umschlag-Anwendung vornimmt.
- Kleine Umschläge können Erwachsene auch selbst anlegen, für größere Umschläge (z.B. Kurzwickel) braucht man einen Helfer.
- Bei Schwerkranken sollte ein Helfer während und nach der Umschlag-Behandlung im Raum bleiben.
- Kalte Umschläge nur auf warmen Körperteilen.
- Umschläge in Ruhe, aber zügig anlegen.
- Die korrekte Durchführung eines Umschlages ist wichtig, damit er seine Wirkung richtig entfalten kann. Für jede Art von Umschlag gibt es unterschiedliche Dinge zu beachten (siehe bei den einzelnen Beschreibungen).
- Während der Umschlag einwirkt, bleibt man zugedeckt im Bett liegen.
- Nach der Umschlag-Anwendung bleibt man noch 30 Minuten bis 1 Stunde im Bett liegen.
- Keine Ganzwaschung oder Halbbad nach einem Umschlag.

Wenn man sich und seine Familie regelmäßig mit Umschlägen und Wickeln behandeln will, lohnt es sich, eine spezielle Tuch-Ausstattung extra für Wickel anzuschaffen.

Solche Wickel-Ausstattungen bekommt man im Sanitäts-Fachgeschäft und Apotheken als Wickel-Fertigset oder auch bei Kneipp-Vereinen oder speziellen Shops.

Für den gelegentlichen Einsatz von Wickeln reichen aber auch Küchen-Handtücher, Taschentücher, Moltontücher, Wollschals und ähnliches.

Wickel bestehen immer aus drei Teilen, dem nassen Innentuch, dem Zwischentuch und dem Außentuch. Außerdem braucht man eventuelle eine wasserfeste Unterlage.

Die Größe der Tücher richtet sich nach dem Körperteil, das umwickelt werden soll.

Die drei Tücher werden bei einem Wickel rund um ein Körperteil direkt an Ort und Stelle auf der Unterlage ausgebreitet, unten das Außentuch, dann das Zwischentuch und dann das Innentuch. Dann wird der zu wickelnde Körperteil auf die Tücher gelegt und schrittweise umwickelt.

Bei einer Auflage, die nicht um den ganzen Körperteil gewickelt werden soll, legt man sich die Tücher bereit, um sie nach und nach aufzulegen.

Innentuch

Das Innentuch ist das Tuch, das Kontakt zur Haut haben wird.

Es sollte aus Leinen oder Baumwolle bestehen.

Man kann ein spezielles Wickel-Tuch verwenden oder ein Küchenhandtuch oder Taschentuch.

Das Innentuch ist dasjenige Tuch, das feucht gemacht wird.

Damit es möglichst viel Feuchtigkeit binden kann, wird das Tuch meistens mehrfach gefaltet, damit es dicker ist.

Man taucht es in kaltes, warmes oder heißes Wasser oder in einen dafür vorgesehenen Kräutertee. Dann wird es gründlich ausgewrungen, damit es nicht klatschnass ist.

Oder man bestreicht das Tuch mit der gewünschten Auflage, z.B. Quark, gekochte Kartoffeln,...

Zwischentuch

Das Zwischentuch wurde erst nach Kneipps Wirken eingeführt, weil es sich im Laufe der Zeit herausgestellt hat, dass ein Zwischentuch praktische Vorteile hat.

Für ein Zwischentuch ist ein dickes Baumwolltuch geeignet, beispielsweise ein Moltontuch.

Es dient einerseits dazu, das Außentuch vor Verschmutzung durch das Innentuch schützen.

Beim Einsatz von Wolle als Außentuch dient das Zwischentuch dazu, die Haut vor dem Kratzen des Wolltuchs zu schützen.

Das Zwischentuch sollte dazu ein paar Zentimeter größer sein als das Außentuch. Dadurch schaut das Zwischentuch am Schluss etwas aus dem Gesamtwickel heraus. Das Wolltuch kommt dann nicht in Kontakt mit der Haut.

Wenn man hingegen ein Frottee-Handtuch oder etwas ähnliches als Außentuch verwendet, das nicht kratzt, dann braucht man das Zwischentuch vorwiegend, damit die Feuchtigkeit vom Innentuch nicht auch das Außentuch völlig durchweicht. In diesem Fall kann das Zwischentuch kleiner sein als das Außentuch, es sollte aber möglichst dick sein.

Außentuch

Traditionell besteht das Außentuch aus Wolle oder Flanell, heutzutage nimmt man bei gelegentlichen Wickel-Anwendungen häufig Handtücher aus Frottee.

Das Außentuch dient in erster Linie dazu, die Temperatur des Wickels zu halten.

Daher muss das Außentuch auch dick sein.

Außer der isolierenden Temperaturwirkung soll das Außentuch die Feuchtigkeit des Wickels innen halten.

Bei naturbelassener, dicker Wolle gelingt der Feuchtigkeitsschutz meistens recht gut.

Bei der Verwendung von Frottee oder dünneren Wolltüchern kann die Feuchtigkeit jedoch hin und wieder durch das Außentuch hindurch dringen. Daher braucht man dann eine Unterlage, um das Bett zu schützen.

Unterlage

Wenn man als Außentuch Frottee, Flanell oder dünne Wolle verwendet, sollte man sicherheitshalber eine wasserfeste Unterlage auf dem Bett verwenden, um Matratze und Laken vor Feuchtigkeit zu schützen.

Diese Unterlage kann aus Gummi bestehen oder auch ein dickes Woll- oder Frottee-Tuch sein.

Kalte Wickel

Kalte oder kühle Wickel und Umschläge können unterschiedliche Wirkungen haben, je nachdem was man damit behandelt, wie feucht der Wickel ist und wie lange man ihn einwirken lässt.

Kalte Wickel leiten zunächst überschüssige Hitze aus den behandelten Körperteilen aus.

Der bekannteste kalte Wickel mit dieser Aufgabe ist der Wadenwickel, der Fieber lindert.

Auch akute Entzündungen können durch kalte Wickel gelindert werden.

Solche Wickel sollten relativ feucht und möglichst kalt angelegt werden.

Nach etwa 15 Minuten werden sie entfernt oder gewechselt.

Die Durchblutung wird bei einem kalten Wickel durch den Kältereiz zunächst verringert, was man sich bei stumpfen Verletzungen des Bewegungsapparates wie Verstauchungen zu Nutze macht.

Rechtzeitig angewendete kalte Wickel, können die Schwellung nach einer solchen Verletzung deutlich verringern.

Auch Blutergüsse, also blaue Flecken, können in ihrer Ausbreitung eingeschränkt werden.

Durch die Verringerung von Schwellungen und Einblutungen ins Gewebe können Schmerzen und die Bewegungseinschränkung verringert werden.

Auch solche Wickel sollten relativ feucht und möglichst kalt angelegt werden.

Nach etwa 15 Minuten werden sie entfernt oder gewechselt.

Um die Kältewirkung bei Verletzungen zu verstärken, kann man auch Eiskompressen anwenden. Entweder nimmt man dazu gefrorene Gelkompressen, oder man zerkleinert Eiswürfel und füllt sie in eine Plastiktüte, die man auf die verletzte Stelle legt.

Nach einem kalten Wickel kann es zu einer reaktiven Steigerung der Durchblutung und der Körperwärme kommen, was gegen Kopfschmerzen oder Krämpfe der Blutgefäße helfen kann.

Solche kalten Wickel wringt man stärker aus, damit sie nur leicht feucht sind.

Man lässt sie auch länger einwirken, und zwar bis man eine deutliche Erwärmung spürt.

Das kann zwischen 45 und 90 Minuten dauern.

Obwohl es paradox klingt, kann man mit kalten Wickeln auch Schweißausbrüche bewirken.

Diese Schweißausbrüche hängen mit der reaktiven Durchblutungsförderung der kalten Wickel zusammen, die durch die Wärmewirkung zu Schweißausbrüchen führen können.

Die schweißtreibende Wirkung kalter Wickel macht man sich zu Nutze, um den Stoffwechsel anzuregen.

Dadurch kann man Übergewicht behandeln und die Entgiftung nach langen Krankheiten fördern.

Ein kalter Wickel mit dem Ziel eines Schweißausbruches ist normalerweise relativ großflächig.

Er wird gut ausgewrungen und man verweilt sehr gut zugedeckt im Bett.

Der Wickel bleibt angelegt, bis es zum Schweißausbruch kommt, was schon nach einer halben Stunde geschehen kann, aber auch bis zu 2 Stunden dauern kann.

Anschließend lässt man den Wickel noch 30 Minuten angelegt.

Heiße Getränke können die Wirkung eines schweißtreibenden Wickels verstärken.

Hier eine Übersicht der wichtigsten Informationen zur Anwendung von kalten Wickeln.

Wirkung	Temperatur	Feuchtegrad	Dauer	Anwendungsgebiete
Hitze ableiten	Kalt ($< 18^{\circ}\text{C}$)	Feucht	10 - 15 Min.	Fieber, Entzündungen
Durchblutung verringern	Kalt ($< 18^{\circ}\text{C}$), Eis	Feucht	10 - 15 Min., wiederholen	Verstauchung, Zerrung, Quetschung, Prellung
Durchblutung fördern	Kühl ($< 24^{\circ}\text{C}$)	Ausgewrungen	45 - 90 Min.	Kopfschmerzen, Blutgefäßkrämpfe, Durchblutungsstörungen
Schweißtreibend	Kühl ($< 24^{\circ}\text{C}$)	Ausgewrungen	30 - 120 Min. + 30 Min.	Übergewicht, Rekonvaleszenz, Entgiftung

Warme und heiße Umschläge sind zwar bei den Kneipp'schen Wasseranwendungen nicht so häufig, aber in der Volksheilkunde sind warme Wickel und Umschläge sehr beliebt.

Die Hauptwirkung von warmen Umschlägen *ist die passive Erwärmung und die Lösung von Krampfständen.*

Warme Umschläge werden auch gerne mit Zusätzen wie beispielsweise Kräuter, Quark, Kartoffeln und Kohl angewendet, um zusätzlich zur Wärmewirkung die Wirkung der Zusätze einzusetzen.

Folgende Gesundheitsbeschwerden können besonders gut mit warmen Wickeln gelindert werden:

- Verkrampfungen
- Krämpfe
- Koliken
- Chronische Gelenkentzündung
- Gelenkversteifungen
- Rheuma
- Periodenkrämpfe
- Sehnenscheidenentzündung

Warme Wickel bleiben länger angelegt, als die meisten kalten Wickel.

Für warme Wickel sind 30 Minuten bis mehrere Stunden die geeignete Einwirkzeit.

Man sollte sie spätestens abnehmen, wenn der Wickel sich unangenehm oder kühl anfühlt.

Die Temperatur des warmen Wickels sollte so heiß wie möglich sein, ohne die Haut zu verbrennen. Die Temperatur kann man an der Innenseite des eigenen Unterarms überprüfen, bevor man den Wickel anlegt.

Zwischentücher und Außentuch wärmt man am besten vor, damit die Wärme des Wickels länger anhält. Zum Vorwärmen eignen sich Wärmflaschen oder der auf 50°C vorgeheizte Backofen. Auch bei diesen beiden Tüchern sollte man vor dem Anlegen die Temperatur am eigenen Unterarm überprüfen.

Falls es zu unangenehmen Reaktionen kommt, wie Jucken, Hautreizung, Frösteln oder Kälte, nimmt man den Wickel sofort ab, wäscht die Haut lauwarm ab und deckt den Gewickelten anschließend warm zu.

Von Umschlägen gibt es verschiedene Grundarten.

Wickel heißen so, weil bei Wickeln bestimmte Körperteile vollständig umwickelt werden.

Die Anwendung findet also rundherum statt.

Wickel werden meistens in erster Linie wegen ihres Kälte- oder Wärmereizes angewendet.

Besonders bekannte Wickel sind kalte Wadenwickel oder warme Halswickel.

Wadenwickel

Wadenwickel sind wohl die bekanntesten Wickel.

Mit ihrer kühlenden Wirkung ziehen sie Wärme aus fiebrigen Körpern.

Achtung! Bei hohem Fieber sollte unbedingt der Arzt zu Rate gezogen werden!

Ein Wadenwickel zieht überschüssige Wärme aus den Waden und kühlt dadurch das überhöhte Fieber etwas herunter.

Bei Fieber sollte man beachten, dass es eigentlich eine sinnvolle Heilungsmaßnahme des Körpers ist, um Infektionen so schnell wie möglich zu bekämpfen.

Nur wenn das Fieber zu hoch steigt, also deutlich über 39° C, ist es sinnvoll, das Fieber etwas zu senken. Sehr hohes Fieber ist nämlich eine starke Belastung für den ganzen Organismus.

Der Wadenwickel ist nur dann sinnvoll, wenn der Patient das Fieber nicht nur im Inneren hat, sondern wenn die heiße Körpertemperatur schon nach außen gedrungen ist, der Kranke also vor Hitze glüht.

Ein Wadenwickel kann das Fieber um etwa 0,5° bis 1° C senken.

Durch die Ableitung von überschüssiger Wärme können Wadenwickel auch andere positive Wirkungen haben.

Wadenwickel kann man zur Behandlung folgender Gesundheitsprobleme anwenden:

- Fieber
- Schlafstörungen
- Krampfadern
- Kopfschmerzen
- Durchblutungsstörungen in den Beinen

Ein Wadenwickel wird folgendermaßen durchgeführt.

- Legen Sie, falls nötig, eine wasserfeste Unterlage auf das Bett in Höhe der Unterschenkel.
- Breiten Sie zwei Außentücher auf dem Bett aus, für jeden Unterschenkel eines.
- Legen Sie zwei Zwischentücher auf das jeweilige Außentuch, sodass es ein wenig übersteht.
- Giessen Sie Wasser in eine kleine Schüssel. Das Wasser sollte mit etwa 30°C lauwarm sein.
Wenn das Wasser zu kalt ist, wirkt es einerseits zu schockartig und andererseits verengen sich die Blutgefäße so stark, dass die Körperwärme nicht gut abtransportiert werden kann.
- Tauchen Sie die Innentücher in das lauwarme Wasser.
- Wringen Sie die Innentücher leicht aus.
- Legen Sie die Innentücher auf das Zwischentuch.
- Lassen Sie den Patienten sich auf das Bett legen mit den Unterschenkeln jeweils auf der Mitte des Wickels.
- Wickeln Sie die Innentücher straff um
- Wickeln Sie die Zwischentücher um die Innentücher.
- Wickeln Sie die Außentücher um die Zwischentücher.
- Decken Sie den Patienten gut mit einer leichten Decke zu.
Eine zu dicke Decke steigert eher das Fieber, daher sollte die Decke nur leicht sein.
- Lassen Sie den Wickel 15 Minuten einwirken.
- Nehmen Sie den Wickel dann wieder ab.
- Wiederholen Sie die Anwendung nach etwa einer Stunde falls nötig.
- Bei Fieber sollte der Kranke im Bett liegen bleiben, bis die fieberhafte Erkrankung wieder vorbei ist.
- Bei anderen Anwendungsgründen für den Wadenwickel sollte der Patient nach dem Wickel eine halbe Stunde in Ruhe liegen bleiben.

Halswickel

Halswickel werden vor allem gegen Erkältungen, Halsschmerzen und Lymphknotenschwellungen eingesetzt. Je nach Einsatzzweck werden Halswickel kalt oder warm angewendet. Es gibt auch Halswickel mit Zusatzstoffen beispielsweise Quark oder Kartoffeln.

Ein kalter Halswickel zieht überschüssige Wärme aus dem entzündeten Hals und aus dem Kopf. Er eignet sich, wenn man ein heißes, brennendes Gefühl im Hals hat. Der kalte Halswickel kann auch mit Quark oder Zitronensaft kombiniert werden.

Ein warmer Halswickel hat eine wärmende Wirkung auf den Hals. Er eignet sich beispielsweise zur Lösung des Schleimes bei länger andauernden Halsentzündungen. Einen solchen warmen Halswickel kann man mit gekochten und zerdrückten Kartoffeln kombinieren.

Halswickel kann man zur Behandlung folgender Gesundheitsprobleme anwenden:

- Halsschmerzen
- Erkältung
- Lymphknotenschwellung
- Nebenhöhlenentzündung
- Schluckbeschwerden
- Kehlkopfentzündung

Kalter Halswickel

Ein kalter Halswickel wird folgendermaßen durchgeführt.

- Legen Sie, falls nötig, eine wasserfeste Unterlage auf das Bett in Höhe des Halses.
- Breiten Sie das Außentuch auf dem Bett aus.
- Legen Sie das Zwischentuch auf das Außentuch, sodass es ein wenig übersteht.
- Giessen Sie Wasser in eine kleine Schüssel. Das Wasser sollte 18°C kalt sein. Geben Sie eventuell Essig oder Zitronensaft in das Wasser.
- Tauchen Sie das Innentuch in das kalte Wasser.
- Wringen Sie das Innentuch gründlich aus.
- Streichen sie gegebenenfalls kalten Quark auf das Innentuch. Sie können auch kalte Zitronenscheiben in das Innentuch einwickeln.
- Legen Sie das Innentuch auf das Zwischentuch.
- Lassen Sie den Patienten sich auf das Bett legen mit dem Hals auf der Mitte des Wickels.
- Wickeln Sie das Innentuch um den Hals.
- Wickeln Sie das Zwischentuch um das Innentuch.
- Wickeln Sie das Außentuch um das Zwischentuch.
- Decken Sie den Patienten gut zu.
- Lassen Sie den Wickel 10-30 Minuten einwirken.
- Nehmen Sie den Wickel dann wieder ab.
- Wiederholen Sie die Anwendung falls nötig mehrmals.
- Umwickeln Sie den Hals anschließend mit einem dünnen trockenen Tuch.

- Der Patient sollte anschließend eine halbe Stunde in Ruhe liegen bleiben.

Warmer Halswickel

Ein warmer Halswickel wird folgendermaßen durchgeführt.

- Legen Sie, falls nötig, eine wasserfeste Unterlage auf das Bett in Höhe des Halses.
- Breiten Sie das Außentuch auf dem Bett aus.
- Legen Sie das Zwischentuch auf das Außentuch, sodass es ein wenig übersteht.
- Giessen Sie Wasser in eine kleine Schüssel. Das Wasser sollte etwa 36-40°C warm sein.
- Tauchen Sie das Innentuch in das warme Wasser.
- Wringen Sie das Innentuch gründlich aus.
- Legen Sie das Innentuch auf das Zwischentuch.
- Bestreichen Sie das Innentuch eventuell mit warmen Kartoffelbrei oder warmem Zwiebelbrei.
Wickeln Sie das Innentuch so um die Füllung, dass sie nicht mehr zu sehen ist.
- Lassen Sie den Patienten sich auf das Bett legen mit dem Hals auf der Mitte des Wickels.
- Wickeln Sie das Innentuch um den Hals.
- Wickeln Sie das Zwischentuch um das Innentuch.
- Wickeln Sie das Außentuch um das Zwischentuch.
- Decken Sie den Patienten gut zu.
- Lassen Sie den Wickel 2-3 Stunden einwirken oder bis der Wickel abgekühlt ist.
- Nehmen Sie den Wickel dann wieder ab.
- Der Patient sollte anschließend mindestens eine halbe Stunde in Ruhe liegen bleiben.

Brustwickel

Brustwickel werden vor allem bei Husten und Erkältungen eingesetzt.

Ein warmer Brustwickel hat eine wärmende Wirkung auf den Brustraum.

Dadurch wird festsitzender Schleim gelöst und die Durchblutung so gefördert, dass die Infektion vom Immunsystem besser bekämpft werden kann.

Ein kalter Brustwickel hingegen hat eine kühlende Wirkung und wird bei Milchstau und Brustentzündung stillender Mütter eingesetzt.

Brustwickel kann man zur Behandlung folgender Gesundheitsprobleme anwenden:

- Husten
- Bronchitis
- Erkältung
- Milchstau (kalter Brustwickel)
- Brustentzündung (kalter Brustwickel)
- Fieber (kalter Brustwickel)

Der Brustwickel reicht von den Achselhöhlen bis zum unteren Ende des Rippenbogens.

Warmer Brustwickel

Ein warmer Brustwickel wird folgendermaßen durchgeführt:

- Legen Sie, falls nötig, eine wasserfeste Unterlage auf das Bett in Höhe des Brustkorbs.
- Breiten Sie das Außentuch auf dem Bett aus.
- Legen Sie das Zwischentuch auf das Außentuch, sodass es ein wenig übersteht.
- Giessen Sie Wasser in eine kleine Schüssel. Das Wasser sollte sehr heiß sein.
- Zur Steigerung der Wirkung kann man auch Thymian-Tee verwenden.
- Tauchen Sie das Innentuch in das heiße Wasser.
- Wringen Sie das Innentuch gründlich aus.
- Legen Sie das Innentuch auf das Zwischentuch.
Fühlen Sie, ob die Temperatur bis dahin so abgekühlt ist, dass es für die Haut gut erträglich ist.
- Lassen Sie den Patienten sich auf das Bett legen mit dem Brustkorb auf der Mitte des Wickels.
- Wickeln Sie das Innentuch straff um den Brustkorb.
- Wickeln Sie das Zwischentuch um das Innentuch.
- Wickeln Sie das Außentuch um das Zwischentuch.
- Decken Sie den Patienten gut zu.
- Lassen Sie den Wickel 30-90 Minuten einwirken.
- Nehmen Sie den Wickel dann wieder ab.
- Der Patient sollte anschließend eine halbe Stunde in Ruhe liegen bleiben.

Kalter Brustwickel

Ein kalter Brustwickel wird folgendermaßen durchgeführt:

- Legen Sie, falls nötig, eine wasserfeste Unterlage auf das Bett in Höhe des Brustkorbs.
- Breiten Sie das Außentuch auf dem Bett aus.
- Legen Sie das Zwischentuch auf das Außentuch, sodass es ein wenig übersteht.
- Giessen Sie Wasser in eine kleine Schüssel. Das Wasser sollte 18-25°C kalt sein.
- Tauchen Sie das Innentuch in das kalte Wasser.
- Wringen Sie das Innentuch leicht aus.
- Legen Sie das Innentuch auf das Zwischentuch.
- Zur Steigerung der Wirkung kann man auch kalten Quark etwa 1 cm dick auf das Tuch streichen.
- Lassen Sie den Patienten sich auf das Bett legen mit dem Brustkorb auf der Mitte des Wickels.
- Wickeln Sie das Innentuch um den Brustraum. Über den Brüsten sollte es gut überlappen, weil die Einwirkung dort am wichtigsten ist.
- Wickeln Sie das Zwischentuch um das Innentuch.
- Wickeln Sie das Außentuch um das Zwischentuch.
- Decken Sie die Patientin gut zu.
- Lassen Sie den Wickel 30-90 Minuten einwirken.
- Nehmen Sie den Wickel dann wieder ab.
- Die Patientin sollte anschließend eine halbe Stunde in Ruhe liegen bleiben.

Anstelle des Quarks kann man auch klein geschnittene Zwiebeln verwenden.

Man kann den kalten Brustwickel zur Behandlung von Brustentzündungen und Milchstau auch so abwandeln, dass man das kalte Tuch als Auflage auf die Brüste legt und nicht rund um den gesamten Brustkorb.

Diese Vorgehensweise bietet sich vor allem bei Quark- oder Zwiebel-Zugabe an. Aus dem Brustwickel wird dann ein Quarkumschlag oder ein Zwiebelumschlag.

Bauchwickel

Warme Bauchwickel sind gut geeignet, um krampfartige Bauchschmerzen zu lindern.

Wenn eine Wärmflasche nicht ausreicht, kann man einen Bauchwickel versuchen.

Ein Bauchwickel hat eine wärmende und entkrampfende Wirkung auf den Bauchraum.

Dadurch kann er gegen krampfartige Schmerzen im Bauchraum helfen.

Bauchwickel kann man zur Behandlung folgender Gesundheitsprobleme anwenden:

- Magenkrämpfe
- Darmkolik
- Blähungen
- Gallenkolik
- Periodenkrämpfe

Der Bauchwickel reicht vom Rippenbogen bis zur Hüfte.

Ein warmer Bauchwickel wird folgendermaßen durchgeführt:

- Legen Sie, falls nötig, eine wasserfeste Unterlage auf das Bett in Höhe des Bauches.
- Breiten Sie das Außentuch auf dem Bett aus.
- Legen Sie das Zwischentuch auf das Außentuch, sodass es ein wenig übersteht.
- Giessen Sie Wasser in eine kleine Schüssel. Das Wasser sollte sehr heiß sein.
- Tauchen Sie das Innentuch in das heiße Wasser.
- Wringen Sie das Innentuch gründlich aus.
- Legen Sie das Innentuch auf das Zwischentuch.
Fühlen Sie, ob die Temperatur bis dahin so abgekühlt ist, dass es für die Haut gut erträglich ist.
- Lassen Sie den Patienten sich auf das Bett legen mit dem Bauch auf der Mitte des Wickels.
- Wickeln Sie das Innentuch straff um Bauch und Lenden.
- Wickeln Sie das Zwischentuch um das Innentuch.
- Wickeln Sie das Außentuch um das Zwischentuch.
- Decken Sie den Patienten gut zu.
- Lassen Sie den Wickel 30-90 Minuten einwirken.
- Nehmen Sie den Wickel dann wieder ab.
- Der Patient sollte anschließend eine halbe Stunde in Ruhe liegen bleiben.

Nasse Socke

Die Nasse Socke ist ein einfach durchzuführender Wickel, der sehr hilfreich sein kann, wenn man unter schmerzenden, geschwollenen Füßen leidet.

Eine Nasse Socke zieht überschüssige Wärme aus den Füßen und erfrischt sie.

Dadurch ist die nasse Socke geeignet, um die Fußprobleme nach langen Wanderungen oder anstrengender körperlicher Arbeit im Stehen oder Gehen zu lindern.

Nasse Socke kann man zur Behandlung folgender Gesundheitsprobleme anwenden:

- Schmerzende Füße
- Geschwollene Füße
- Geschwollene Knöchel
- Müde Füße
- Kalte Füße
- Schlaflosigkeit

Am allerbesten legt man die nasse Socke abends beim Zubettgehen an und trägt sie über Nacht. Man kann die nasse Socke aber auch zu anderen Zeiten anwenden, wenn man 1 - 2 Stunden Zeit hat, im Bett zu liegen.

Eine Nasse Socke wird folgendermaßen durchgeführt.

- Für die nasse Socke braucht man drei Schichten Socken.
Zwei Paare Baumwollsocken und ein Paar Wollsocken.
- Ein Paar Baumwoll-Socken taucht man in kaltes Wasser und wringt es aus.
- Dieses Paar Socken zieht man an; an beide Füße.
- Darüber zieht man ein paar weitere Baumwollsocken, die trocken sind und die nasse Socke deutlich überragen.
- Darüber zieht man ein Paar Wollsocken, die nicht so hoch ragen wie die zweite Sockenschicht, damit es nicht kratzt.
- Dann legt man sich ins Bett.
- Diesen Sockenwickel trägt man mindestens 1-2 Stunden oder auch über Nacht.
- Danach zieht man den Sockenwickel sofort aus.

- **Abreibungen:** Man legt ein feuchtes Tuch auf die betreffende Körperstelle und reibt sie mit der Hand ab, um lokal die Durchblutung anzuregen.
- **Bewegungsbäder:** Bei Wirbelsäulenerkrankungen oder Frakturen werden im Wasser gymnastische Übungen, manchmal in Kombination mit Unterwassermassagen, durchgeführt.
- **Bäder:** Es gibt sog. Teilbäder, bei denen nur die Arme und Beine kaltem und/oder heißem Wasser ausgesetzt werden. Bei Bürstenbädern wird man mit Bürsten massiert. Bei einem Stangerbad wird galvanischer Strom durch das Wannenwasser geleitet. Der sanfte Stromreiz wirkt schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.

Ansteigende Bäder

Ansteigende Bäder werden immer als Teilbad durchgeführt. In der Regel sind es die Arme oder die Füße. Ansteigend heißt mit der Temperatur ansteigend. Dazu nimmt man angenehm warmes Wasser und lässt ganz heißes langsam hinzulaufen. Die Temperatur sollte in der Minute um ca. 1 °C ansteigen. Aber auf jeden Fall so, dass es nicht unangenehm ist. Durch das langsame Ansteigen erreicht man eine Temperatur von ca. 45°C. Diese Bäder werden einmal täglich fünf Tage hintereinander durchgeführt, dann 2 Tage Pause. Vier Serien à fünf Tage ergeben eine komplette Kur. Diese Bäder erhöhen die Durchblutung und entspannen. Durch kaltes Abwaschen als Abschluss werden zusätzlich die Blutgefäße trainiert. Armbäder führen zu einer Verbesserung der Durchblutung und Weitung der Gefäße des Herzens und der Arme und – als konsensueller Effekt – auch der Beine. Fußbäder steigern die Durchblutung der Beine und Nieren (Cutovisceraler Reflex) und des Nasen-Rachenrings (Reflexbogen von den Nieren).

Achtung: Bei sehr starken Durchblutungsstörungen oder sehr starken Krampfadern sollte man keine ansteigenden Bäder an diesen Gliedmaßen durchführen!

Kohlensäurebäder

Auch die Kohlensäurebäder sind etwas komplizierter, aber man kann sie durchaus zuhause durchführen. Normalerweise wird das Gas durch Schläuche geführt, bis es am Boden der Wanne herausperlt. Aber es gibt auch Pulver zu kaufen, das CO₂ freisetzt. (z.B. Kohlensäurebad Bastian®)

CO₂ (Kohlensäure) reizt die Kälterezeptoren der Haut. So kann man bei einer geringeren Wassertemperatur baden, was das Herz entlastet. Kohlensäurebäder lindern Bluthochdruck, funktionelle Herzbeschwerden, rheumatische und degenerative Gelenkserkrankungen und verbessern die Durchblutung. Allerdings nur bei regelmäßigen Bädern, mehr als zehn sollten es nicht sein. Die Dauer eines Bades beginnt mit drei bis fünf Minuten und kann dann auf bis zu 20 Minuten gesteigert werden.

Vollbad / Medizinalbad

Das medizinische Vollbad wird bei ca. 37°C durchgeführt. Bei Herzkranken sollte die Temperatur unbedingt niedriger sein, denn die Wärme und der Wasserdruck belasten das Herz sehr. Ein Kaltbad liegt bei 25°C.

Die Medizinalbäder oder medizinischen Bäder lassen sich wie folgt klassifizieren:

- a) künstliche medizinische Bäder stellen einen Ersatz für natürliche Heilbäder dar.
- b) Die Bäder mit vorwiegend pflanzlichen Zusätzen (Absud, Dekokte, Extrakte und Ölbäder)
 - 1. Hautreiz ausübende Bäder
 - 2. Hautreiz mildernde Bäder
 - 3. Adstringierende (leicht gerbend) Bäder
- c) Spezielle medizinische Bäder
 - 1. Sudabad (subaquales Darmbad)
 - 2. Vierzellen- oder Stangerbad

Zusätze	Einsatz
Kleie und Malz	Reizstillung bei juckenden Hauterkrankungen
Moorextrakt oder Naturmoor	Förderung der Hautdurchblutung, verstärkte Schweißabsonderung, rheumatische Erkrankungen
Schwefel	Rheumatische Erkrankungen, Lähmungen, schlecht heilende Wunden, Stoffwechselsteigerung
Kochsalz oder Sole	Rheumatische Erkrankungen, Allergien, Stoffwechselerkrankungen
Baldrian	Unruhe, Schlafstörung, Verspannung
Melisse	Psychovegetative Beschwerden (Herz, Magen-Darm-Kanal), Unruhe, Schlafstörung
Fichte	Atemwegserkrankungen, rheumat. und neural. Schmerz, Verspannungen
Heublume	Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates
Kamille	Schleimhautentzündungen
Rosmarin	Hypotonie, Krampfadern
Senf	Gefäßerkrankungen, Frostschäden, Anregung Herz/Kreislauf

Teilbäder

Kaltes Fußbad

Zweck: Förderung der Durchblutung

Indikationen: Ableitung vom Kopf, Schlaflosigkeit, Nasenbluten, Ermüdungserscheinungen der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur.

Kontraindikationen: Gefäßspasmen, Blasenleiden

Abarten des kalten Fußbades: Wassertreten, Taulaufen, Schneelaufen

Warmes/heißes Fußbad 36°/37°C 38°/42°C

besonders geeignet für ältere Menschen mit Blutarmut

Zweck: Durchblutungsförderung

Indikationen: Nachbehandlung von Distorsionen, Luxationen, Zerrungen

Kontraindikationen: Hypertonie, Herz- Kreislaufbeschwerden

Ansteigendes Fußbad 34°/35°C nach je 1 Minute um 1° erhöhen

Zweck: lokale Hyperämisierung

Indikationen: periphere Durchblutungsstörungen, Gefäßspasmen (Temperatursteigerung alle 2 Minuten max 40°), chronischer Kaltfuß, Schaufensterkrankheit, Morbus Reynaud, periphere Arteriosklerose, Gewebsdystrophien nach Traumen und Infektionen, Gangrän (über konsensuelle Reaktion), Menstruationsbeschwerden, rheumatische Erkrankungen im Bereich der Beine, beginnende Erkältungen.

Kontraindikationen: schlaffe Lähmungen

Wechselfußbad Warmphase 38° - 42° C Kaltphase 15° -20° C 10-25 Min

Zweck: starke reaktive Hyperämie ohne Herabsetzung des Gefäßtonus

Indikationen: Ableitung vom Kopf z.B. bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gefäßgymnastik bei nervösen Herz-Kreislaufbeschwerden, Kaltfuß, Klimakterium, Hypertonie

Kontraindikationen: Gefäßspasmen

Kaltes Armbad oder Armtauchbad brunnenkalt 10 -30 sec

Zweck: Förderung der örtlichen Durchblutung

Indikationen: nervöses Herzklopfen, nervöse Herzbeschwerden, Hypertonie, Schlaflosigkeit, Ermüdungszustände der Arm- und Handmuskulatur, Durchblutungsstörungen in Arm und Hand.

Kontraindikationen: Gefäßspasmus

Warmes/heißes Armbad 36°/37°C 38° - 42°C bis zu 15 Min

Zweck: Förderung der Durchblutung

Indikationen: chronisch kalte Hände, Einschlafen der Arme und Hände, fast alle rheumatischen Erkrankungen.

Kontraindikationen: heiß – Herzbeschwerden, Hypertonie, Gefäßspasmen

Ansteigendes Armbad 34°/35°C nach jeder Minute 1° erhöhen 10 – 15 Min

Zweck: starke Hyperämisierung bei sofortiger Gefäßerweiterung

Indikationen: Durchblutungsstörungen; Gefäßspasmen (auch durch Frosteinwirkung)

Temperaturerhöhung alle 2 Minuten bis max. 40°C; Angina pectoris; Hypertonie; Asthma im anfallsfreien Stadium

Kontraindikationen: schlaffe Lähmungen

Wechselarmbad Warmphase 38°-42°C Kaltphase 15°-20°C 10-15 Min (5M warm 10sec kalt)

Zweck: starke reaktive Hyperämie ohne Herabsetzung des Gefäßtonus.

Indikationen: Durchblutungsstörungen (Gefäßgymnastik); Hypertonie; Ableitung vom Kopf;

Sudeck im 3. Stadium (kontrastarm w max. 38°C k min 26°C)

Kontraindikationen: Gefäßspasmen

Sitzbäder

Kaltes Sitzbad

zur reaktiven Wärmeerzeugung im Becken- Bauchraum

Indikation: chronische Obstipation (zur Nachruhe Wärmflasche); Hämorrhoiden;

Schlafstörungen; Ableitung vom Kopf

Temperatur: 15° -20°C Dauer: 15 – 20 sec

Kontraindikationen: Kreislaufschwäche; Gefäßkrämpfe; Blasenerkrankungen

Indifferentes Sitzbad

Indikation; nervöse Unruhe; Schlaflosigkeit; Hämorrhoiden; Analfissuren

Temperatur: 34°/35°C Dauer: 10 – 20 Min

Warmes/heißes Sitzbad

zur starken Hyperämisierung im Becken- Bauchraum

Indikation: Darm- und Nierenkoliken; gynäkologische Erkrankungen

Temperatur: 36°/37°C / 38°-42°C Dauer: 10 – 20 Min

Kontraindikation: Dekompensation des Kreislaufs

Ansteigendes Sitzbad

zur Hyperämisierung im Becken- Bauchraum mit sofortiger Gefäßerweiterung

Indikation: Prostatitis; Zystitis; krampfartige Zustände der Blase; Erkrankungen der Harnleiter und des Nierenbeckens;

gynäkologische Erkrankungen

Temperatur: 35°/36°C 44°C Dauer: 7 – 15 Min 1° Anstieg pro Minute

Kontraindikation: Dekompensation des Kreislaufs

Wechselsitzbad

zur Hyperämisierung im Becken- Bauchraum; Spannungssenkung der Organe

Indikation: Klimakterium; Darmatonie; Meteorismus (Blähsucht)

Temperatur: w 40°-42°C k 15°-20°C Dauer: 10 – 15 Min w 5 – 7 Min k max. 20 sec

Kontraindikation: Kreislaufkrankungen

Halbbäder

Kaltes Halbbad oder kaltes Tauchbad

zum plötzlichen Wärmeentzug und als kräftigender Anreiz für reaktive Wärmeproduktion; stark Stoffwechsel anregend, anregend und erfrischend, nur bei gesundem Herz- Kreislaufsystem anwenden.

Indikation: Leistungssteigerung

Temperatur: 10°-15°C Dauer: 15-20sec

Kontraindikationen: Herz- und Kreislaufkrankungen; rheumatische Erkrankungen

Indifferentes Halbbad → siehe indifferentes Vollbad

Heißes Halbbad oder Tauchbad → siehe heißes Vollbad

nur bei Sportlern und „Gesunden“ zur Erfrischung und Leistungssteigerung

Ansteigendes Halbbad → siehe ansteigendes Vollbad

zur schonenden Schweißtreibung

Dauer: 30 – 45 Minuten ½° pro Minute max. 44°C

Kontraindikation: Herz- und Kreislaufkrankungen

- **Dämpfe:** heißer Wasserdampf, eventuell mit Kräutern versetzt; z.B. in Saunen und türkischen Dampfbädern

Heiße Rolle

Die **heiße Rolle** besteht aus mehreren Lagen Tüchern, die von Innen Wärme abstrahlen. Es soll zu einer raschen Erwärmung mit geringer Hautfeuchtigkeit kommen, aber niemals zu einer Schweißbildung. Die heiße Rolle wird bei Schlafstörungen, Verstopfungen, Atemwegserkrankungen, chronisch schmerzhaften Zuständen (z.B. Tennisarm, muskulären Verspannungen) angewandt.

Die heiße Rolle vorsichtig auf die zu behandelnden Körperpartien des Patienten gebracht wie ein Nudelholz auf der zu behandelnden Stelle massierend hin und her gerollt. Ist das äußere Tuch abgekühlt, beginnt man eine "Gegenrolle" zu entwickeln, in dem das oben liegende Handtuch langsam zur Gegenseite aufgerollt wird, so dass immer mit dem heißen Tuch auf der betroffenen Körperregion gearbeitet werden kann. Dieser ganze Vorgang geht langsam von statten, denn die heiße Rolle hält ihre Anfangstemperatur um den Kern sehr lange. Die Behandlungsdauer beträgt etwa 15 - 20 Minuten

Unterwasserdruckstrahlmassage

Beinbehandlung ventral

1. Ableitung am Oberschenkel: Ausstreichen in drei Strichen. Medial, intermedial und lateral. Oberhalb Kniegelenk hinein – vor Leistenbeuge heraus.
2. Medialen und lateralen Fußrand ausstreichen
3. Fußrücken ausstreichen: medial, intermedial und lateral
4. Malleolus medialis und lateralis umrunden.
5. M.Tibialis anterior ausstreichen, kreisen, ausstreichen
6. Patella halbmondförmig umranden – nur oberhalb
7. Oberschenkel ausstreichen, kreisen ausstreichen, walken, ausstreichen – medial, intermedial, lateral
8. Gesamtausstreichung in vier Strichen: 1. Strich auf dem M.tibialis anterior, 2. Strich oberhalb medialer Malleolus hinein – vor Leistenbeuge heraus, 3. Strich intermedial auf dem Oberschenkel (oberhalb Patella hinein), 4. Strich lateral auf dem Oberschenkel (Tractus iliotibialis bis trochanter majus)

Beinbehandlung dorsal (Patient in Seitenlage)

1. Ableitung am Oberschenkel: Ausstreichen in drei Strichen. Medial (oberhalb Kniekehle bis crista iliaca, SIAS heraus), intermedial wie medial, lateral (oberhalb Kniekehle hinein trochanter heraus)
2. Ausstreichen der Fußsohle in drei Strichen medial, intermedial, lateral
3. Ausstreichen, kreisen, ausstreichen, walken und ausstreichen des M.gastrocnemius
4. Ausstreichen, kreisen, ausstreichen, walken und ausstreichen des Oberschenkels in drei Strichen (medial, intermedial, lateral)
5. Gesamtausstreichung in fünf Strichen: 1. Strich lateral auf dem M.gastrocnemius, 2. Strich intermedial auf dem M.gastrocnemius, 3. Strich medial bis zur crista iliaca (Cave Kniekehle), 4. Strich intermedial auf dem Oberschenkel oberhalb der Kniekehle bis zur crista iliaca, 5. Strich lateral am Oberschenkel oberhalb Kniekehle bis trochanter major.

Arm- und Handbehandlung

1. Ableitung am Oberarm in zwei Strichen, erst Flexoren dann Extensoren.
2. Arm in Supinationsstellung (Fixierung am Handgelenk) Finger ausstreichen, am Kleinfinger beginnen,
3. Daumenballen ausstreichen, kreisen, ausstreichen
4. Kleinfingerballen ausstreichen, kreisen, ausstreichen
5. Unterarmflexoren ausstreichen, kreisen, ausstreichen

6. Arm in Pronationsstellung (Fixierung am Handgelenk) Finger ausstreichen, am Kleinfinger beginnen
7. Mittelhand und Handwurzel ausstreichen, daumenwärts beginnen
8. Unterarmextensoren ausstreichen, kreisen, ausstreichen (lateral hinein – lateral heraus)

9. Oberarm in Außenrotation (Fixierung am Ellenbogen) M.biceps brachii ausstreichen, kreisen, ausstreichen, walken, ausstreichen (lateral hinein – am Tuberculum majus heraus)

10. Oberarm in Innenrotation (Fixierung am Ellenbogen) M.triceps brachii und M.deltoideus ausstreichen, kreisen, ausstreichen, walken, ausstreichen

11. Gesamtausstreichung in drei Strichen: Ausstreichen der Extensoren am Unterarm
12. Ausstreichen der Unter- und Oberarmflexoren (Cave Ellenbeuge)
13. Ausstreichen der Extensoren am Oberarm

Rückenbehandlung – Patient in Seitenlage

Rücken in drei Strichen ausstreichen, kreisen, ausstreichen, walken, ausstreichen. Medial beginnen ab querverlaufende Glutealfalte bis zur Scapulaspitze.

Intercostalräume ausstreichen.

Scapularand medial und lateral von cranial nach caudal ausstreichen.

M.Infraspinatus ausstreichen, kreisen, ausstreichen

M.erector spinae ausstreichen, kreisen, ausstreichen vom Os sacrum bis zum Prominenz

Patient nimmt halbsitzende Lage ein

Paravertebraler Strich von der Hinterhauptschuppe bis zum Prominenz

M.Trapezius cranialer Abschnitt von der Hinterhauptschuppe bis zum Acromion ausstreichen, kreisen, ausstreichen

Bauchbehandlung max. 0,5 bar

Ausstreichen Colon descendens

Ausstreichen Colon transversum und descendens

Ausstreichen Colon ascendens, transversum und descendens

Ausstreichen aller drei Colonäste

Kreisen der drei Colonäste in einem Arbeitsgang

Ausstreichen der drei Colonäste

Bauchnabel spiralförmig im Uhrzeigersinn umrunden: rechts beginnen, rechts enden

Alle drei Colonäste in einem Arbeitsgang ausstreichen

Brustbehandlung

Druck nach individueller Verträglichkeit

Brust in Form einer Acht umkreisen

M.Pectoralis in drei Strichen ausstreichen, kreisen, ausstreichen (bei Frauen nur die beiden oberen Striche)

Intercostalräume ausstreichen von medial nach lateral