

Die Wärmflasche lindert Bauchweh und sorgt für ein wohlige Gefühl

Wärme macht uns gesund!

Ein heißes Bad, eine Fango-Packung oder ein Tee wirkt wie Medizin. Und je nach Behandlung hilft die Wärme gegen Gelenkschmerzen, bei Bauchweh oder sogar bei Krebs. Die heilsamsten Methoden und welche Effekte sie haben



Dr. Ursula Hackermeier, Allgemeinmedizinerin, Expertin für Naturheilkunde und Oberärztin am Immanuel Krankenhaus Berlin



Dr. Rainer Brenke, Facharzt für Innere Medizin und Physikalische Medizin und Buchautor („Heilen mit Kälte und Wärme“, Trias, 19,99 Euro)

Wärme zählt zu den ältesten medizinischen Therapien überhaupt – nicht nur, um das Wohlbefinden zu steigern, sondern auch um Krankheiten zu behandeln. „Temperatur-Reize können verschiedene Mechanismen im Körper beeinflussen. Das wirkt sich auf die Immunabwehr, das vegetative Nervensystem sowie auf Herz und Kreislauf aus“, erklärt Dr. Rainer Brenke, Internist und Dozent für Naturheilverfahren.

Heute ist die Wärme-Therapie fester Bestandteil in der Medizin. Neben klassischen Anwendungen wie Fango-Packungen, Fußbädern oder heißen Wickeln setzen Ärzte auch die Hyperthermie ein.

Künstlich erzeugtes Fieber

Dabei wird der Körper kurzzeitig überwärmt. „Eine milde Hyperthermie, also die gezielte Erhöhung der Körper-Kerntemperatur auf bis zu 38,5 Grad, lässt laut Studien verschiedene Entzündungswerte im Blut sinken“, erläutert Dr. Ursula Hackermeier, Oberärztin in der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Davon können Schmerz- sowie Krebspatienten und Menschen mit bestimmten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen profitieren.

Bei Alltagsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Verspannungen oder Husten kann sich auch jeder selbst zu Hause mit Wärme kurieren. Welche Methoden es gibt und was sie bewirken, lesen Sie auf den folgenden Seiten.



Autorin Kathrin Rothfischer (46) liebt warmen Tee – nicht nur bei Halsweh, sondern auch als wohlthuende Pause im Alltag

Heilen mit Wärme:
14 Anwendungen.
Bitte umblättern!

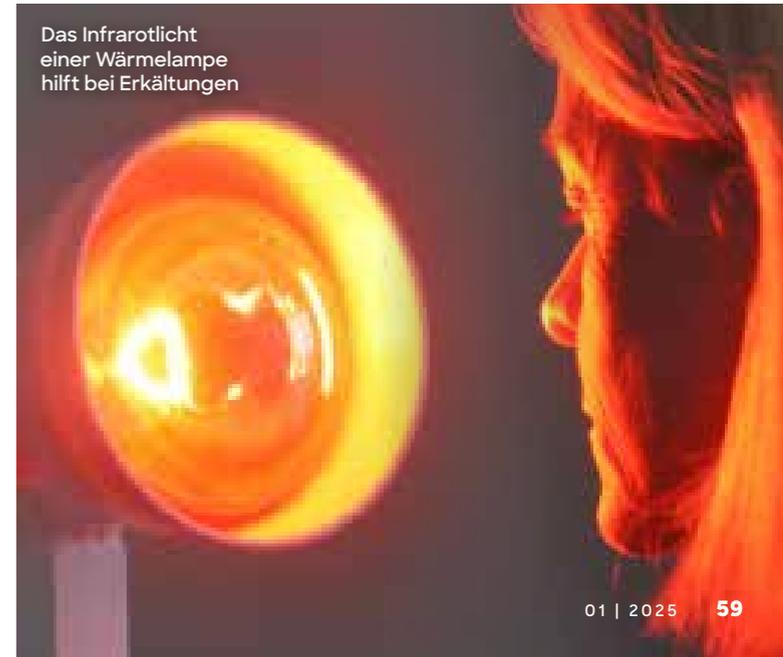


Tee mit Salbei ist gut gegen Viren im Rachen

2-mal
so lang kann es dauern, bis man einschläft, wenn die Füße kalt sind. Wärme hilft generell zu entspannen.
Quelle: „Heilen mit Kälte und Wärme“ (Trias, 19,99 Euro)



Wannenbad kontra Stress! Wirkt auch bei Schlaflosigkeit



Das Infrarotlicht einer Wärmelampe hilft bei Erkältungen

Wärmflasche für den Bauch

Bei Unterleibsschmerzen (z. B. Blasenentzündung) entspannt die Wärme verkrampfte Muskeln im Bauch. Außerdem nimmt das Gehirn dank der warmen Berührung die Schmerzsignale nicht so stark wahr.

Die Wärmflasche zu zwei Dritteln mit 60 Grad heißem Wasser füllen, Luft herausstreichen, zuschrauben. Ca. 20 Minuten lang mit einem Handtuch auf den Bauch legen, nicht direkt auf die Haut.

„Kein kochendes Wasser in die Wärmflasche füllen“, warnt Internist Dr. Rainer Brenke. „Durch den Wasserdampf entsteht Überdruck, der die Flasche zum Platzen bringen kann.“



Die Inhaltsstoffe des Kümmels lösen Krämpfe und Blähungen

Kümmelöl-Auflage gegen Verdauungsbeschwerden

Die Wärme und die Inhaltsstoffe des Kümmelöls haben bei Blähungen, Magen- und Darmkrämpfen sowie anderen Verdauungsbeschwerden entspannende und krampflösende Effekte. Die feuchtwarme Auflage überträgt die Inhaltsstoffe des Kümmelöls gut in die Haut. Eine klinische Studie zeigt, dass die Auflage auch Menschen mit Reizdarm-Syndrom hilft.

12 Tropfen Kümmelöl (Apotheke) in 30 ml Olivenöl träufeln. Ein Geschirrtuch mit heißem Wasser tränken, auswringen und etwas abkühlen lassen. Den Bauch mit 1 TL der Öl-Mischung im Uhrzeigersinn einreiben. Das feuchtwarme Geschirrtuch darauflegen, dann ein Frotteehandtuch und darauf eine Wärmflasche. Etwa 30 Minuten im Liegen einwirken lassen.

„Wenden Sie warme Auflagen nicht bei Entzündungen im Magen-Darm-Bereich an, etwa bei chronisch entzündlichen Darm-Erkrankungen“, rät Dr. Brenke.

Fangopackung bei Rückenschmerzen

Hilft bei verspannten Rückenmuskeln - zum einen durch die Wärme, zum anderen weil der feuchtwarme Schlamm die Durchblutung der Haut und den Stoffwechsel anregt.

1 Tasse Wasser (etwa 60 Grad warm) mit 2 Tassen Fangopulver anrühren. Die Masse in einer 3 cm dicken Schicht auf die schmerzende Stelle auftragen (lassen). Vorher die Temperatur prüfen: Sie sollte so warm sein, dass Sie die Wärme noch gut aushalten. Ein Geschirrtuch sowie eine Decke darüberlegen. Dann 20 - 30 Minuten einwirken lassen. Fango mit warmem Wasser abspülen. Abtrocknen und noch 30 Minuten lang ausruhen.

Nicht anwenden bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Empfindungsstörungen, akuten Infektionen oder einer Neigung zu Thrombosen.

Ein Vollbad hebt die Stimmung

Es gibt Hinweise darauf, dass Wärme die Psyche positiv beeinflusst. Forscher vermuten, dass sie genau auf die Hirnregionen wirkt, die bei einer Depression häufig zu wenig Aktivität aufweisen. Was genau dahintersteckt, ist bislang unklar. Bei Stress oder depressiver Verstimmung kann ein Vollbad jedoch die Laune verbessern.

Badewanne mit 36 - 38 Grad warmem Wasser füllen. 5 - 20 Minuten lang ein Bad nehmen. Abtrocknen und 30 Minuten ruhen.

Ein heißes Bad kann bei psychischen Problemen eine Behandlung nicht ersetzen. Menschen, die an Depressionen leiden, sollten immer einen Arzt aufsuchen. Auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuerst ärztlichen Rat einholen.



Wärmepflaster bei Nackenverspannung

Es gibt verschiedene Pflaster in der Apotheke, die zum Beispiel Eisenpulver enthalten, das bei Luftkontakt oxidiert und dabei heiß wird. Bei anderen erzeugt der Chili-Scharfstoff Capsaicin Wärme. Und die entspannt verhärtete Muskulatur, hilft gegen Schmerzen im Schulterbereich und einen steifen Nacken.

Wärmepflaster auf die trockene Haut aufkleben. Je nach Gebrauchsanleitung 4 - 12 Stunden wirken lassen.

Manche Inhaltsstoffe können die Haut reizen. Das Pflaster dann sofort entfernen. Nicht nachts anwenden, weil man unerwünschte Nebenwirkungen dann nicht bemerkt.

Infrarotlampe lindert Nasennebenhöhlen-Entzündungen

Rotlicht mildert die Schmerzen und das Druckgefühl. Es steigert die Durchblutung und die Stoffwechsel-Aktivität in der Schleimhaut der Nebenhöhlen, wodurch sich festsitzendes Sekret besser löst. „Zudem arbeitet die Immunabwehr dann effektiver“, so Naturheilkundlerin Dr. Ursula Hackermeier.

Setzen Sie sich mit einem ausreichend großen Abstand (ca. 30 cm) vor die Infrarotlampe. 2- bis 3-mal täglich 15 bis 20 Minuten lang.

Rotlicht kann den Augenschaden, auch bei geschlossenen Lidern. Tragen Sie eine Schutzbrille mit blauen Gläsern. Rotlicht nicht bei Fieber anwenden.



Seit 100 Jahren werden Wärme-Therapien gegen Krebs eingesetzt. Quelle: Krebsinformationsdienst

Wärme-Therapie hilft auch gegen Krebs

Die Hyperthermie wird im Krankenhaus bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen angewendet und soll Tumorzellen zerstören

Bei dieser Behandlung wird Körpergewebe mit elektromagnetischen Wellen auf Temperaturen von bis zu 43 Grad erwärmt. Das Verfahren setzen Ärzte häufig in Kombination mit einer Strahlen- und Chemotherapie ein.

Die Hyperthermie wirkt dabei mehrfach: Krebszellen sind hitzeempfindlich und sterben allein durch die starke Erwärmung ab. Die hohen Temperaturen helfen dem Immunsystem, mutierte Zellen zu zerstören.

Bei Temperaturen über 40 Grad versagen die Reparaturmechanismen der Krebszellen. So können die Chemo- oder die Strahlentherapie effektiver wirken. Die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Tumors steigt.

Dadurch verteilen sich Chemotherapeutika (Medikamente gegen Krebs) besser im kranken Gewebe. Auch bei einer Strahlen-Behandlung werden durch die Hyperthermie mehr Stoffe gebildet, welche die Krebszellen abtöten.

Alternativ zur selbst angerührten Paste gibt es in Apotheken Fango-Kompressen

Wann lieber kühlen?

In manchen Fällen ist Wärme nicht sinnvoll, sondern eine Kältekomresse angebracht

Kälte tut gut bei Schwellungen und Entzündungen, denn sie verengt die Blutgefäße und reduziert die Durchblutung. Außerdem betäubt sie die Schmerzrezeptoren. Kälte hilft etwa bei Verstauchungen, Zerrungen oder Prellungen sowie bei akuten Entzündungen (z. B. im Gelenk oder Schleimbeutel).

Heizen wir unseren Füßen ein, kommt der Körper zur Ruhe

Vogelsand-Kneten hilft bei Finger-Arthrose

Die Wärme macht Bänder und Gelenkkapseln dehnbarer, beweglicher und fördert die Durchblutung. Gut bei Schmerzen und Morgensteifigkeit.

Vogelsand aus der Tierhandlung in eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei etwa 50 - 60 Grad erwärmen. Den Sand so lange mit den Händen durchkneten, wie es angenehm ist. „Wer die Anwendung mit Sand nicht mag, kann auch ein aufgeheiztes Körnerkissen nehmen“, erklärt Dr. Brenke.

Bei akuten Entzündungsschüben einer Arthrose nicht geeignet. Und: Vorab testen, ob der Sand nicht zu heiß ist.

Fußbad für guten Schlaf

Es verkürzt die Einschlafzeit, weil die Wärme die Durchblutung fördert und das vegetative Nervensystem beruhigt. Verstärkt wird der Effekt durch ätherische Öle (z. B. Lavendel, Mandarine oder Sandelholz).

Vor dem Schlafengehen 5 - 6 Liter Wasser (36 - 40 Grad warm) und 2 -3 Tropfen ätherisches Öl in eine kleine Wanne füllen. Die Füße 10 Minuten darin baden, anschließend warmhalten. „Wer die Wirkung verstärken möchte, kann die Füße nach dem Bad kalt abspülen und dann erst warm einpacken“, empfiehlt Dr. Brenke. Danach 30 Minuten ruhen.

Nicht anwenden bei Venen-Erkrankungen (z. B. Krampfadern), offenen Wunden sowie Polyneuropathien (Schädigung der Nerven). Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorab mit dem Arzt sprechen.

Kartoffel-Wickel wirkt bei Husten

„Die Auflage fördert das Abhusten von Schleim und entkrampft die Bronchien, denn die intensive Wärme erweitert die Gefäße und verbessert die Durchblutung“, erläutert Dr. Brenke. Außerdem wird mehr Gewebeflüssigkeit in die Bronchien-Schleimhaut transportiert. Der Schleim verflüssigt sich. Darüber hinaus kommen Abwehrstoffe schneller an ihr Ziel.

6 - 8 Kartoffeln mit Schale weich kochen, abgießen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit einer Gabel zerdrücken und in ein Tuch schlagen. Zuerst die Temperatur am Handgelenk prüfen, um Verbrennungen zu vermeiden. Dann ein Zwischentuch (z. B. Geschirrtuch) auf die Brust legen und darauf das Kartoffel-Päckchen. Ein Handtuch fest um die Brust wickeln, um die Auflage zu fixieren. Im Liegen 30 Minuten einwirken lassen, dabei zudecken. Anschließend weitere 30 - 60 Minuten ruhen. 1- bis 2-mal täglich wiederholen.

Wenn die Beschwerden nach einer Woche nicht abklingen oder schlimmer werden, zum Arzt gehen.

Bockshornklee-Auflage gegen Gelenkschmerzen

„Schmerzende Gelenke sollten Sie generell mit entsprechender Kleidung warm halten“, empfiehlt Dr. Hackermeier. Eine Auflage mit gemahlene Bockshornklee-Samen kann die Schmerzen gezielt lindern. Sie entspannt zudem die Muskeln und das Bindegewebe am betroffenen Gelenk, zum Beispiel dem Knie.

3 - 4 EL Bockshornkleepulver (Apotheke, Reformhaus) mit heißem Wasser zu einem Brei verrühren. Diesen ca. 1 cm dick auf ein Küchenpapier streichen, das Ganze zu einem viereckigen Päckchen falten. Temperatur zuerst am Handgelenk prüfen, dann 15 - 20 Minuten aufs Gelenk legen, dabei mit einem Handtuch fixieren. An 5 Tagen wiederholen, dann 2 Tage Pause einlegen.

Nicht anwenden bei akut geschwollenen oder entzündeten Gelenken. In diesen Fällen hilft kühlen (siehe Infokasten oben links).

Heublumen-Säckchen vertreibt Spannungskopfschmerzen

Sind verspannte Schulter- und Nackenmuskeln die Ursache der Kopfschmerzen? Dann kann die feuchte Wärme eines Heublumen-Säckchens die Durchblutung steigern und verhärtete Muskeln lockern. „Das im Heu enthaltene Cumarin fördert die Durchblutung zusätzlich“, erklärt Dr. Hackermeier.

Heublumen-Säckchen (Apotheke, Reformhaus) unter fließendem Wasser anfeuchten, über einem Topf mit kochendem Wasser und Siebeinsatz 20 Minuten dämpfen. Temperatur prüfen, Heusack aufschütteln und wie ein Kopfkissen unter den Nacken platzieren. Die Matratze vorher gegen Nässe schützen. Den Körper gut zudecken, damit die Wärme nicht entweicht, und 30 Minuten ruhen. Heukissen entfernen, weitere 30 Minuten ruhen.

Nicht immer ist Wärme bei Kopfschmerzen geeignet. Manche Menschen empfinden Kälte als angenehmer - einfach ausprobieren. Bessern sich die Beschwerden nach einem Tag nicht oder treten sie sehr häufig auf, bitte abklären lassen.



30 Millionen Menschen gehen in Deutschland regelmäßig in die Sauna. Quelle: Deutscher Sauna-Bund

Salbei-Tee bei Halsweh

Ein heißer Tee lindert nicht nur Schmerzen, sondern verbessert auch die Immunfunktion der Rachenschleimhaut. Salbei unterstützt die Wirkung, weil er desinfiziert und dank der enthaltenen Gerbstoffe entzündungshemmend ist.

1 EL getrocknete Salbeiblätter mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 3 - 4-mal täglich trinken oder damit gurgeln.

Halten die Halsschmerzen länger als eine Woche an, sind sie sehr stark oder kommt noch Fieber hinzu, zum Arzt gehen.

Schwitzen für die Gesundheit

Sauna-Besuche kurbeln den Stoffwechsel an und stärken die Abwehr

Table with 3 columns: Die Vorteile, So geht's, Lieber nicht. It lists benefits like improved circulation and muscle relaxation, as well as instructions for sauna use and warnings against use during acute infections.

Fotos: Dr. Rainer Brenke, Thorsten Eichhorst, Getty Images/Digital Vision/Frederic Cirou/mensuria, IMAGO/Stefan Klein/Paul von Stroheim, Immanuel Krankenhaus Berlin/Carolin Ubi, seasons.agency/House of Pictures/Irmansen Portfolio, Shutterstock.com (4)