

Die ganze **WOCHE** gesünder

Nr. 7/17

Kräuter- und Medizinalbäder helfen bei vielen Krankheiten und Beschwerden

Baden Sie sich gesund

Schon die Griechen und Römer linderten Krankheiten und Beschwerden in Bädern mit warmem Wasser aus mineralhaltigen Quellen. Über die Jahrhunderte erweiterte sich das Anwendungsgebiet der „Balneotherapie“, die heute bei Rheuma, Haut- und Atemwegskrankheiten, Muskelschmerzen und Durchblutungsstörungen hilft.

Foto: action press



Bitte blättern Sie um!

Aus dem Inhalt

	Seite
Das bedeuten meine Blutwerte	71
Mit „Dübeln“ wird die Schulter repariert	72
Einschlafhilfe für Kinder	76
Richtiger Umgang mit der Gehilfe	76
Therapie bei Harnröhrenverengung	76
Medikamente und Fahrtüchtigkeit	77
Bio-Wetter	77
Veneers bei schiefen Zähnen	78
Präparate bei Milchzucker-Unverträglichkeit	78
Gesundheitsreisen bei Diabetes	78
Seborrhoisches Ekzem	79
Tinnitus nach Ohrenentzündung	79

Jeder kennt das wohlige Gefühl eines warmen Vollbades. Es entspannt nach einem anstrengenden Tag, wärmt rasch den ausgekühlten Körper und dient häufig als sichere Einschlafhilfe.

Diese Wirkungen sind keine Einbildung. Sie beruhen auf dem mehrfachen, physikalischen Einfluss warmen Wassers auf den menschlichen Körper, wie Gerda Kiesel, Leiterin der Praxis für Heilmassage, medizinische Bäder und Elektrotherapie in Linz, weiß (www.naturheil-massage-kiesel.at, Tel.: 0732/668060). Medizinische Bäder gehören zum Basisangebot ihres Instituts. „Warmes Wasser entspannt die Muskeln, fördert die Durchblu-

oder Radon. „Diese Heilbäder werden vom Arzt verschrieben und vor Ort, etwa in einer Kuranstalt oder einem physikalischen Institut verabreicht und von einem Therapeuten begleitet. Die Wärme für Warmbäder beträgt zwischen 36 und 39 Grad Celsius, je nach Behandlungsziel. Jeder Inhaltsstoff im Wasser hat eine spezielle gesundheitsfördernde Wirkung. Kohlensäure im Badewasser senkt den Blutdruck und entlastet das Herz. Ein Radonbad hilft bei Beschwerden in den Wechseljahren oder bei Weichteilschmerzen. Solebäder helfen bei Rheuma. Es gibt auch Heilbäder in Moorbrei. Dieses wirkt entzündungshemmend auf die Wirbelsäule und



Die gesundheitsfördernden Stoffe der Kräuter nimmt der Körper über die Haut und die Atmung auf.

Zubereitung eines (einmal pro Woche)

- 4 bis 6 Hände voll getrocknete Heilpflanzen in 2 bis 4 Liter Wasser kurz aufkochen.
 - Den fertigen „Tee“ ins Badewasser gießen.
 - Die Temperatur des Badewassers soll vor dem Einsteigen zwischen 37°C und max. 38°C liegen. Die Badedauer beträgt 15 bis max. 20 Minuten (länger ist für den Organismus belastend).
 - Keine Seife, keinen Badezusatz verwenden; ein Heilbad ist kein Hygienebad.
 - Nach dem Baden den Körper warm halten, eine Nach-Ruhe von 30 bis 60 Minuten ist empfehlenswert.
- (Wird ein Wannenbad nicht vertragen, dann die Wanne sofort verlassen.)

zung, regt die Nieren an und hemmt das Ausschütten von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Der Auftrieb im Wasser entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule.“

Diese positiven Reaktionen des Körpers auf Vollbäder machen sich bis heute Ärzte und Experten der modernen physikalischen Medizin zunutze. „Die Bädetherapie ist das älteste Naturheilverfahren, und die Heilkraft von medizinischen Bädern ist wissenschaftlich nachgewiesen“, bestätigt Kiesel.

Bäder mit Mineralien, Kräutern oder Strom
Neben der wohltuenden Wirkung des warmen Wassers kommt in der Balneotherapie die Wirkung der im Wasser gelösten Inhaltsstoffe dazu, wie Jod, Schwefel, Magnesium, Eisen, Kohlendioxid, Kohlensäure, Sole

Gelenke. Eine besondere Form des Medizinalbades ist das Stangerbad. Hier arbeitet der Therapeut mit Strom. Der Patient sitzt in einer mit Wasser gefüllten Wanne und wird von konstantem Gleichstrom durchflutet. Der Patient fühlt dies als leichtes Kribbeln auf der Haut. Dieses Bad hilft bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, peripheren Durchblutungsstörungen und neurologischen Störungen.“

Medizinalbäder, die sich leicht zu Hause durchführen lassen, werden mit Kräutern, Kräuteraufgüssen, aber auch mit Moor angerichtet. „Bestandteile eines Medizinalbades bei Erkältung beispielsweise sind Eukalyptus-, Kiefernadel- und Fichtennadel-Öl. Die ätherischen Öle der Heilpflanzen wirken nicht nur über die Haut, auch durch das Einatmen üben sie ihre Wirkung auf

die Atemwege aus. Bäder mit Heilpflanzen haben sich bei rheumatischen Beschwerden, Erkältungen, zur Anregung von Herz und Kreislauf, bei chronischen Entzündungen von Schleimhäuten und zur Behandlung von Stress, innerer Unruhe bewährt“, verrät Gerda Kiesel. Wer keine Wanne zu Hause hat, kann sich mit einem Bad der Arme oder Beine oder einem Sitzbad helfen.

„Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Gesundheitlich wirkende Kräuterbäder können selbst angerichtet werden (siehe Kasten). Wem das zu kompliziert ist, der kauft sich entsprechende Badezusätze in der Apotheke oder in einer Drogerie. „Bitte lassen Sie

es klassischen Kräuterbades

(nehmen / bis die Beschwerden abklingen)

Kamille: gut bei Entzündungen oder Operationswunden im Vaginal- oder Analbereich (auch als Sitzbad);

Salbeiblätter: vermindert die übermäßige Schweißbildung (als Teil- oder Vollbad möglich);

Stiefmütterchen oder Odermennigkraut: Teilbad unterstützt bei der Therapie von Ekzemen und Neurodermitis;

Rosmarin: regt als Vollbad den Kreislauf an, belebt;

Ackerschachtelhalmkraut: äußerst heilsam bei rheumatischen Beschwerden (als Teil- oder Vollbad möglich);

Kastanie: regt die Durchblutung an, wirkt krampflösend und schmerzstillend; ist gut geeignet bei Rheuma und Gicht. Für ein Bad mit Kastanien werden rund 30 halbierte Roskastanien zwölf Stunden in Wasser eingeweicht, aufgekocht und dann der etwas abgekühlte Sud zum Badewasser gegeben.



Fotos: Fotex, 13smile/Henrik Dolle/Fotolia(2)

sich immer fachlich beraten, welcher Badezusatz für Ihr Heilbad geeignet ist“, rät Gerda Kiesel.

Wichtig bei der Bädetherapie zu Hause ist, die Wirkung des warmen Wassers nicht zu unterschätzen. „Wer sich nicht wohl fühlt, sollte immer sofort aus dem Wasser steigen. Am besten sich kühl abwaschen und in Bewegung bleiben, damit der Kreislauf wieder Schwung bekommt. Besonders Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, belastenden Venenleiden und Kreislaufbeschwerden, die durch schnelles Aufstehen ausgelöst werden, sollten mit ihrem Arzt besprechen, welche Bäder in Frage kommen. Für alle anderen gilt, nach zwanzig Minuten das Heilbad beenden. Eine abschließende Ruhezeit von einer halben Stunde bis Stunde rundet die Wirkung des Heilbades ab.“

**Das bedeuten
meine Blutwerte**

Eine Blutuntersuchung gibt Aufschluss über Vorgänge in unserem Körper. Der Laborausdruck ist für Laien unverständlich. Lesen Sie, welche Blutwerte es gibt und was mit ihnen festgestellt werden kann.

**Kreatinin – so gesund
sind die Nieren**



Begriffserklärung: Kreatinin ist ein Endprodukt des Muskelstoffwechsels. Es entsteht während der Muskelarbeit und tritt bei Muskelabbau oder Muskelschädigung verstärkt ins Blut aus. Kreatinin wird fast zur Gänze durch die Nieren mit dem Urin ausgeschieden.

Bedeutung: Funktioniert die Ausscheidung über die Nieren nicht ordentlich, steigt der Spiegel im Blut an, weil aus den Muskeln weiter Kreatinin freigesetzt wird. Ein erhöhter Kreatininwert kann daher ein Hinweis auf eine gestörte Nierenfunktion sein. Intensives Training sowie die Einnahme von Pille oder Antibiotika können die Werte erhöhen.

Grund der Untersuchung: Bei Verdacht auf Nierenstörungen oder Muskelerkrankungen, bei Muskelverletzungen, zur Kontrolle einer Therapie. Weil der Kreatinin-Spiegel erst ansteigt, wenn mehr als 50 Prozent der Nierenfilter „arbeitsunfähig“ sind, dient dieser Parameter nur als Maß für eine fortgeschrittene Nierenfunktionsstörung.

Normbereich: Frauen: unter 0,9 mg/dl; Männer: unter 1,1 mg/dl

Ursachen für erhöhte Werte:

- Nierenversagen
- Diabetes mellitus
- Verbrennungen
- Muskelerkrankungen
- Arzneimittel wie Schmerzmittel, Entzündungshemmer, Antibiotika, Entwässerungsmittel, Krebsmedikamente

Hinweis: Von einzelnen Laborwerten darf nie auf das Vorliegen einer Krankheit geschlossen werden. Leichte Abweichungen kommen auch bei Gesunden vor.