



Wärmflasche: Die Wärme dringt tief ins Gewebe, lindert Bauchschmerzen und entspannt

Entspannt, nimmt Schmerzen, vertreibt Entzündungen

Wärmetherapie – altes Wissen wird jetzt besser genutzt

Das Wärme uns gut tut, erfährt man schon, wenn man bei nasskaltem Wetter die warme Wohnung betritt und sich ein wohliges Gefühl in uns ausbreitet. Doch in vielen Fällen setzt man Wärme sogar therapeutisch ein – der Nutzen ist nachgewiesen. Hier ein Überblick über die aktuellen Anwendungsformen.

Wann wirkt Wärme? Eingesetzt wird sie bei Muskel- und

Gelenkbeschwerden. „Aber auch chronische Entzündungen lassen sich damit behandeln“, erklärt Dr. Oliver Urban, Arzt aus Hamburg und Leiter der HeilpraktikerAkademie.

Wieso wirkt sie? Dafür führt Dr. Urban vier Gründe an:

- „Wärme stellt die Gefäße weit, die Durchblutung verbessert sich“, betont er. „Dadurch werden schmerzfördernde Sub-

stanzen aus dem Gewebe abtransportiert.“

- Weil mehr Sauerstoff in die besser durchblutete Region gelangt, werden weniger schmerzfördernde Stoffe produziert.

- „Es kommt zu einer direkten Muskelentspannung. Verspannungen – die oft Ursache für Kopf- oder Rückenschmerzen sind – lösen sich.“

- Über das sogenannte vegetative Nervensystem wirkt sich die Entspannung auch auf das Gehirn aus. „Dann nimmt man Schmerzen nicht mehr so stark wahr“, sagt Dr. Urban.

Packungen und Bäder: Bewährt sind Fango- oder Heilerdepäckungen, denn der verwendete Schlamm gibt die Wärme langsam und gleichmäßig ab.



Wärmt acht Stunden lang: moderne Klebe-Auflage

Infrarot: Spezielle Rotlichtlampen strahlen Wärme ab, die etwa eine Nebenhöhlenentzündung lindert.

Wärmflasche und Heizkissen: Laut Dr. Urban dringt die Wärme tief ins Gewebe ein und wirkt daher auch bei Bauchkrämpfen lindernd und entspannend.

Pflaster, Salben und Auflagen: Für ganz lokale Schmerzen sind in der Apotheke Wirkstoffpflaster und -salben erhältlich, welche die Haut reizen und so Wärme erzeugen. Seit kurzem gibt es auch Auflagen zum Kleben für Nacken, Rücken oder Knie wie ThermoCare, die über acht Stunden eine sanfte, gleichmäßige Wärme von 40 Grad produzieren, ohne die Haut zu strapazieren. Man kann sie diskret den ganzen Tag unter der Kleidung tragen.

Akutes besser kühlen

„Bei akuten Schmerzen im Muskel- und Gelenkbereich ist Wärme absolut kontraindiziert“, betont Dr. Urban. Das heißt: Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen müssen erst einmal gekühlt werden, sonst verschlimmern sie sich. „Wenn die Stelle nach ein bis zwei Tagen immer noch weh tut, dann kann man Wärme anwenden“, fügt er hinzu. Das Gleiche gelte auch für Entzündungen wie Abszesse, ein Gerstenkorn oder einen akuten Rheuma-Schub.



Infrarotlampen (l.) helfen bei Nebenhöhlenentzündung. Fangopackungen tun bei Verspannungen gut