

Gesundheit durch Whirlen und Dampfbaden?

Angenehme Medizin

Wellness bedeutet nicht nur Wohlbefinden, sondern hat auch wesentliche gesundheitliche Gesichtspunkte. Dabei erhebt sich die Frage nach dem Wert von Whirlpools und Dampfbädern. Welche physiologischen Wirkungen kann man davon erwarten und bedarf man solcher Hilfen überhaupt?

*Dr. Walther Rulffs**

Streß und Hetze zerren an den Nerven, beeinträchtigen ebenso, wie die fast konsequente Meidung der natürlichen Umweltreize besonders das vegetative, vom Willen unabhängige Nervensystem. Die Feinabstimmung zwischen Erholung und Anspannung klappt nicht mehr, eine Vielzahl funktioneller Beschwerden und Störungen sind die Folge. Zur Vermeidung solcher vegetativen Regulationsstörungen oder auch zum Ausgleich bereits aufgetretener Beschwerden, zur sogenannten vegetativen Äquilibration, eignen sich besonders natürliche, physikalische Maßnahmen, unter denen Whirl- und Dampfbäder einen festen Platz einnehmen.

Unter Druck

Die mechanischen Einwirkungen des Badewassers kommen bereits bei der Immersion, abhängig von der Eintauchtiefe, zur Geltung. Es sind selbst bei liegender Position mehrere 100 Kilogramm, die als hydrostatischer Druck auf den eingetauchten Körperabschnitt lasten. Sie führen zu einer oberflächlichen Entstauung, zu einer vermehrten Blutfülle der zentralen Gefäße, unter anderem des Herzens, und erfordern eine rasche vegetative Kreislaufreaktion, die ebenso einsetzen muß, wenn beim Aussteigen aus dem Bad der hydrostatische Druck wieder schwindet. Häufiges Badens stellt demgemäß auch einen Trainingsfaktor für die Kreislaufregulation dar.

Ein weiterer mechanischer Faktor ist der nach dem Archimedisches Prinzip ablaufende Auftrieb des Körpers im Wasser, der

* Dr. Walther Rulffs, Facharzt für Innere Krankheiten sowie für Physikalische und Rehabilitative Medizin, referierte anlässlich eines Hoesch-Wellness-Seminars zu diesem Thema



Mediziner attestieren dem Dampfbad vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen



Whirlpools helfen nach Wellness und Fitness strebenden sowie von Alltagsstreß und Hektik verfolgten Menschen bei der Gesundheitsvorsorge

das Gewicht der im Wasser befindlichen Partien scheinbar extrem vermindert. Das führt zu einer meßbaren Reduzierung des Muskeltonus, zur deutlichen Relaxation mit Verbesserung des Muskelstoffwechsels und zum Abbau eventuell vorhandener Muskelschmerzen. Über diesen Effekt hinaus ist aber im Whirlbad die durch das Verwirbeln des Wassers ausgelöste Vibration außerordentlich effektiv. Nicht nur, daß dadurch die Entstauung der Körperdecke gefördert wird, die Vibration hat insbesondere einen zusätzlichen kräftigenden Einfluß auf eine weitere Muskellockerung im Sinne der Entkrampfung.

Wärme lockert

Diese Wassersprudel-Vibrationen durchdringen den ganzen Körper und vermögen sogar günstig auf mögliche Funktionsstörungen innerer Organe einzuwirken. Die thermischen Einflüsse des Bades führen bei vermehrtem Wärmeeinstrom nicht nur zu Veränderungen des Metabolismus und der Biochemie der Gewebe, unter besonderen Bedingungen auch zu positiven Immunreaktionen, sondern auch zur Gefäßtonusminderung in der Peripherie und zur Verschiebung verschiedener Kreislaufgrößen. Der vermehrte Wärmeeinstrom bleibt ebenfalls nicht ohne günstige Einwirkungen auf den Muskeltonus. Im Whirlbad sind diese

thermischen Effekte gegenüber einem Wasserbad erheblich stärker ausgeprägt, und zwar durch die gesteigerte Konvektion des Bademediums. Leicht lassen sich hypertherme Reaktionen bewußt auslösen, z. B. durch Schwitzprozeduren zur Kupierung von Erkältungskrankheiten. Die Zugabe ätherischer Öle zum Whirlbad löst chemische Effekte aus, die sich besonders bei Bronchitis und Nervosität günstig auswirken.

Dampf gemacht

Auch Dampfbäder wurden bereits lange vor unserer Zeitrechnung zur Schweißzerzeugung oder auch zur Behandlung eingesetzt. Um die Jahrhundertwende erfreuten sich Russisch-Römische, bzw. Römisch-Irische Bäder großer Beliebtheit. Dabei war der Badauslauf von einem langsamen Temperaturanstieg und oft auch von einem langsamen Temperaturabfall bestimmt. Der Badegast konnte sich frei bewegen, zunächst im Warmlufttraum, danach im Heißlufttraum und letztlich im Dampftraum. Die Abkühlung erfolgte entweder durch Duschen oder durch temperaturabgestufte Wasserbecken.

Die heute angebotenen Dampfbäder verzichten auf den sehr langsamen Temperaturanstieg. Sie haben den Vorteil gegenüber Russisch-Römischen Bädern, daß sie nur mit geringem Platz auskommen. Die im Dampfbad vorhandene wasserdampfgesättigte Luft schränkt die Wärmeabgabe des Organismus durch Verdunstung wesentlich ein, es erfolgt also keine Abkühlung durch Schwitzen. Weil die Raumtemperatur im Dampfbad etwas 45 bis 50 °C beträgt sollte die Aufenthaltsdauer im Bad zwar abhängig von der subjektiven Verträglichkeit gehandhabt werden, doch bis 10 bis 12 Minuten nicht überschreiten. Danach empfiehlt es sich, kurz temperiert abzukühlen oder durch kaltes Duschen abzukühlen. Nach Beidem ist Nachruhe erforderlich.

Allround-Mittel

Richtig angewandt bewirkt das Dampfbad, daß lokale Stoffwechselprozesse in der Haut aktiviert werden sowie unter anderem möglicherweise auch die Produktion von Immunkörpern. Durch die Erwärmung der Schleimhäute der oberen Luftwege erfolgt eine Reizlinderung und der Auswurf wird gefördert. Außerdem lockert die Muskulatur und das Bindegewebe. Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem und auf kosmetische Probleme sind weitere positive Aspekte.

Dampfbad-Typen

Russisch

Banja, ein wasserdampfgesättigtes Vollbad

Römisch

trockenes Warm- und Heißluftbad

Irisch

ein Dampfbad mit besonderer Frischluftzufuhr, bei dem deshalb die Temperatur höher ist und bis etwa 50 °C angehoben werden kann.

Weitere Einsatzmöglichkeiten von Dampfbädern ergeben sich bei Erkrankungen, z. B. bei subakuten und chronischen Stadien des rheumatischen Formenkreises, bei chronisch entzündlichen Hauterkrankungen, bei subakuten und chronischen Erkrankungen der oberen Luftwege und der Nasennebenhöhlen. Darüber hinaus werden die körpereigenen Widerstandskräfte gestärkt und die Heilung von Stoffwechselleiden unterstützt. □