



Hydro-Thermotherapie bringt  
Körper, Seele und Geist in Einklang

# Erspart die Sauna den Psychiater?

Dr. med. Rainer Brenke

Sie müssen Ihre Patienten ja nicht gleich ein Loch ins Eis schlagen lassen, wenn Sie diesen Artikel gelesen haben. Fest steht, dass Abhärtung – hier genügt regelmäßiges Saunen plus kalte Güsse – nicht nur Schnupfen und Husten vorbeugt, sondern auch das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Über diesen Mechanismus ergibt sich ein bisher ungeahntes Behandlungspotenzial für funktionelle Störungen.

Die Definition einer „Funktionellen Störung“ kann aus verschiedenen Gesichtspunkten erfolgen. Meist versteht man darunter eine „Erkrankung ohne pathologisch-anatomisches Korrelat“.

Folgt man den AWMF-Leitlinien Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik, handelt es sich bei den „Funktionellen Störungen“ lediglich um ei-

nen weiter gefassten Begriff der „Somatoformen autonomen Funktionsstörung“ (ICD-10 F45.3). Dazu zählen Erkrankungen, „die als nicht ausreichend organisch begründbare Funktionsstörungen vom Patienten Organen zugeordnet werden, die vorwiegend vom autonomen Nervensystem kontrolliert werden.“ Als Beispiele werden u. a. genannt: Herzneurose, hyperkinetisches Herzsyndrom, funktionelle Dyspepsie, Reizdarmsyndrom, psychogener Husten, Hyperventilationssyndrom, Reizblase. Nach Csef [6] ersetzt der Begriff der „somatoformen Störungen“ den früher geläufigen Begriff der „funktionellen Störungen“.

Mit der ICD-Klassifikation werden funktionelle Erkrankungen zu psychiatrischen Krankheitsbildern, „obwohl es sich [...] um internistische Krankheitsbilder handelt“ [7].

Demgemäß wird die Therapie nach erfolgter internistischer Diagnostik von den psychiatrischen, psychosomatischen bzw. psychotherapeutischen Disziplinen dominiert. Dabei wird vernachlässigt, dass physikalische Reize wie Bewegung, Massagen, aber auch Wärme und Kälte unmittelbar oder mittelbar auf das vegetative Nervensystem einwirken und somit auch bei Störungen, die vorwiegend über das vegetative Nervensystem vermittelt werden, therapeutischen Nutzen entfalten können.

## Funktionsstörungen nicht verharmlosen

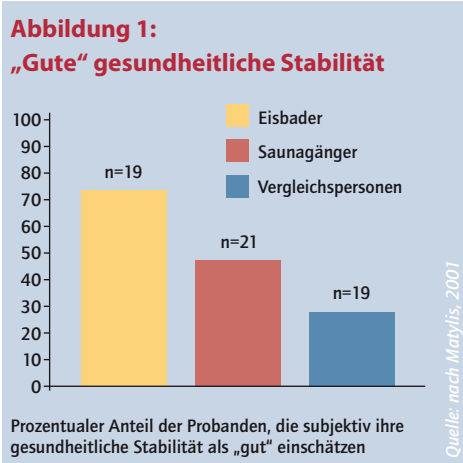
Im Hinblick auf eine „evidenzbasierte Medizin“ ist die Datenlage dünn und die „Lobby“ für Naturheilverfahren innerhalb der wissenschaftlichen Medizin nur wenig ausgeprägt. Dies sollte aber nicht dazu verleiten, diesen kaum mit Nebenwirkungen belasteten und



Foto: irisblende.de

„salutogenetischen“ Reizen zählen auch Wärme und Kälte, deren Einfluss meist im Sinne von „Eustress“ gesehen wird.

Das vegetative Nervensystem neigt zu Fehlregulationen, wenn es dauerhaft entweder unterfordert oder durch inadäquate Reize beansprucht wird. Mit Warm- und Kaltreizen, an die der Organismus im Rahmen der Phylogenese angepasst ist, muss sich der Mensch in der modernen Gesellschaft mit städtischer Lebensweise und klimatisierten Wohn- und Arbeitsräumen zunehmend selten auseinander setzen. Entsprechendes



gilt für einen der stärksten „Gesundheitsmotoren“ – die Bewegung. Während aber sportliche Betätigung mittlerweile gesellschaftlich akzeptiert ist, trifft dies für die Hydrotherapie nicht zu.

Thermische Reize können auf umfassende Weise wirksam werden und vielfältige Funktionskreise beeinflussen. Dies ist u. a. dadurch begründet, dass die Thermoregulation über viele andere Funktionskreise dominiert – so z. B. über die Herz-Kreislauf-Regulation. Ein Beispiel ist der Hitzekollaps: Eher versagt das Kreislaufsystem als die Thermoregulation.

### Passive Methoden zu Unrecht verpönt

In vergangenen Jahrhunderten wurde die gesundheitsfördernde Wirkung thermischer Reize bewusst genutzt. „Badekuren“ und „Kaltwasserkuren“ genossen einen hohen Stellenwert. In der modernen Medizin geht der Trend dagegen zu einer „aktiven Gesellschaft“; alles „Passive“ ist verpönt. Auch innerhalb der physikalischen Medizin nimmt die Bedeutung von Massagen und Hydrotherapie ab, während aktive Krankengymnastik und Trainingstherapie bevorzugt werden. Dazu kommen Auswirkungen des Kostendrucks und eine

ungerechtfertigte Abqualifizierung passiver Methoden („Morgens Fango, abends Tango“).

### Euphorisierende Effekte

Das subjektive Wohlbefinden spielt gerade bei „funktionellen“ Störungen eine entscheidende Rolle. Allgemein bekannt sind die unmittelbaren Effekte: der euphorisierende, Wohlbehagen vermittelnde Effekt der Sauna, der Effekt eines intensiven Kaltreizes wie das Winterbaden, der entspannende, schlafanstoßende Effekt eines kalten Brustwickels, die sedierende Wirkung eines ansteigenden Fußbades bei kalten Füßen, der spasmolytische Effekt einer warmen Auflage z. B. bei funktionellen abdominalen Beschwerden, oder die anregende Wirkung eines kalten Gusses. Wärme bedeutet allgemein Geborgenheit; dieses Gefühl wird zumindest bei intensiveren Ganzkörperreizen vermutlich über eine Stimulation von Endorphinen ausgelöst.

### Abhärtung: Was ist dran?

Von Bedeutung sind v. a. die langfristigen Effekte einer hydrotherapeutischen Reiz-Serienanwendung, bei Ganzkörperanwendungen mit dem Begriff „Abhärtung“ umschrieben. Definiert wird Abhärtung als „Folge einer wiederholten [...] Exposition gegenüber natürlichen Reizen mit einer allgemeinen Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten“. Als Beispiel für abhärtende Maßnahmen gilt die Sauna bzw. das Winterschwimmen oder Eisbaden.

**Tabelle 1:**  
**Möglichkeiten der Hydro-Thermotherapie bei gestörten vegetativen „Grundfunktionen“**

Funktion	Beispiel für hydrotherapeutische Beeinflussung
Wärmehaushalt (z.B. „kalte Füße“)	Wassertreten, „nasse Socken“, Güsse, ansteigende Fußbäder, Senfmehlfußbäder, Sauna
Stuhlgang	Leibwickel
Schlaf	Ordnung anderer Grundfunktionen (Wärmehaushalt!), Sauna
Atmung	Wickel, Inspirationsförderung durch Kaltreize, Sauna
Menstruation	Heiße Rolle (Kreuzbein), Fußbäder, Wärme allgemein

Während Letzteres ärztlich kaum empfohlen wird, ist die Sauna allgemein verbreitet. Deren prophylaktische und kurative Möglichkeiten sind bei weitem noch nicht ausgeschöpft.

Der abhärtende Effekt thermischer Reizserien liegt keineswegs nur in einer erhöhten Stabilität gegenüber grippalen Infekten. Ein abgehärteter Organismus ist insgesamt gesundheitlich stabiler. Dies bestätigt eine Umfrage unter langjährig unterschiedlich abgehärteten Probanden sowie gesunden, nicht abgehärteten Vergleichspersonen – allerdings mit geringer Fallzahl (Abb. 1). Einzuwenden ist außerdem, dass eine Querschnittsanalyse keine Aussagen über Ur-

durch vielfältige Erfahrungen belegten Methoden mit Ignoranz zu begegnen.

„Funktionsstörungen“ dürfen nicht verharmlost werden. Sie beeinträchtigen die Befindlichkeit und können bei längerem Bestehen dauerhafte, ernste Schäden nach sich ziehen. Eine medikamentöse Behandlung ist nicht kausal und oft mit Nebenwirkungen behaftet. „Funktionsstörungen“ sollten also mit einer an „Funktionen“ orientierten Therapie behandelt werden.

### Reizarmut als Krankheitsursache

Viele „funktionelle Störungen“ resultieren aus einer zunehmenden Verarmung an „natürlichen“, salutogenetischen Reizen und einem Übermaß an psychischen, im Sinne von „Distress“ wirkenden Reizen. Zu den



## Medizin und Gesundheit

sache und Wirkung zulässt und dass gesundheitlich stabile Personen u. U. solch intensive Maßnahmen wie das Winterschwimmen bevorzugen. Dem steht wiederum entgegen, dass ein Großteil der Befragten wegen gesundheitlicher Probleme mit dem regelmäßigen Saunabesuch begannen. Bei den abgehärteten Probanden schätzt ein deutlich höherer Anteil die gesundheitliche Stabilität mit „gut“ ein.

### Wie reagiert das Vegetativum auf die Hydrotherapie?

Intensive thermische Reize stellen einen Stressor für den Organismus dar, der u. a. über das vegetative Nervensystem vermittelt wird. Für die Therapie sind langfristige Anpassungsprozesse jedoch relevanter. Im Allgemeinen geht man von einer Senkung des sympathikotonen Einflusses und damit einem Überwiegen des auf Erholung gerichteten Vagotonus aus. Meist wird dies aus einem Senken des Blutdrucks gefolgert, was jedoch auch aus rein peripheren Effekten resultieren kann. Besonders gründlich wurde in diesem Zusammenhang die Sauna untersucht [5, 10, 12].

Genauere Schlussfolgerungen lässt die Analyse des Herzrhythmus' zu, da die Herzfrequenz sowohl von

Sympathikus als auch Vagus beeinflusst wird, die physiologische Unregelmäßigkeit des Herzschlags hingegen – die Sinusarrhythmie – nur vom Vagus. Untersuchungen zur Sauna zeigten, dass in erster Linie der Sympathikotonus abgesenkt wird; ein zuvor pathologisch erniedrigter Vagotonus kann aber auch angehoben werden [5]. Ähnliche Effekte zieht eine Serie von Kaltwasserbädern nach sich [3]. Aber auch schon mildere Reize wie Bürstenbäder führen nach serieller Anwendung zu einer nachhaltigen vegetativen Beeinflussung mit einem relativen Überwiegen des Vagotonus [2, 8].

Ähnliche Aussagen erhält man bei Untersuchungen der Substanz P im Blutplasma, wobei hohe Titer mit geringerer Stressanfälligkeit und damit höherer vegetativer Stabilität einhergehen. Tendenziell sind die Werte bei abgehärteten, an thermische Reize angepassten Probanden erhöht [4].

### Wo setzt eine vegetativ vermittelte Therapie an?

Nach Vogler sind vegetativ vermittelte Grundfunktionen wie Wärmehaushalt, Schlaf, Atmung, Menstruation und Stuhlgang bei vielen chronischen Erkrankungen sowohl somatischer als auch psychosomatischer Art gestört [11].

Störungen können sowohl isoliert als auch im Zusammenhang mit anderen „funktionellen“ Störungen auftreten. Diese begleitenden Funktionsstörungen finden auch im sonst ganzheitlich geprägten Denken der Psychosomatik kaum Beachtung; zumindest misst man ihnen in der Therapie keine entscheidende Bedeutung zu. Dennoch leiden die Patienten gerade unter derartigen, meist sekundär entstandenen Befindlichkeitsstörungen erheblich. Letztere können wie z. B. Schlafstörungen zum eigenständigen Krankheitsbild werden.

In einem naturheilkundlichen Ansatz wird man gezielt auch auf die Symptomatik dieser Störungen eingehen. Einerseits wird damit bei psychosomatischen, „funktionellen“ Erkrankungen das Ziel verfolgt, unter Ausnutzung einer „somatopsychischen“ Wechselwirkung auch die psychische Situation des Patienten positiv zu beeinflussen. Andererseits können auch die Bedingungen für die Entchronifizierung körperlicher Erkrankungen verbessert und die vegetativen, zumindest als lästig und störend empfundenen Störungen positiv beeinflusst werden. Im Idealfall geht die unmittelbare Behandlung einer Störung „vegetativer Grundfunktionen“ weit über eine rein „symptomatische“ Therapie hinaus.

*emotion of sauna.*



*...das ist pure Entspannung.*



#### EMOTEC® H 9003

Elektronisches Steuergerät mit Jumbo-LCD-Anzeige, kontrast-scharf hinterleuchtet, für Sauna und Sauna mit Feuchtebetrieb. Schaltleistung 9 kW, in Verbindung mit Leistungsschaltgerät bis 36 kW. Die Erweiterung EMOTEC® HCS 9003 ist zusätzlich mit Feuchtere-gelung über externen Sensor mit Soll-Ist-Vergleich und optional nachrüstbar mit Modul für Farblicht-steuerung für 4 Spektralfarben.



#### Bi-O Tec

Kombi-Wandofen mit integrierter Verdampferflasche. Außenmantel Edelstahl blankpoliert oder Anthrazit mit Perleffekt. Hochwertige, formschöne Aluminium-Druckguss-Abdeckung. Erhältlich in den Leistungs-klassen 6,0 / 7,5 und 9,0 kW. Innovatives Zubehör für die ver-schiedenen Möglichkeiten der The-mensauna: Aufhängung, Aroma-wanne und Kräutertopf.

Dabei ist eine medikamentöse Dauerbehandlung nicht nur wenig erfolgversprechend, sondern muss wegen möglicher Nebenwirkungen (Beispiel: Schlafmittelmissbrauch) auch kritisch gesehen werden. Es liegt also nahe, Therapieformen zu wählen, die in erster Linie über das vegetative Nervensystem wirken.

Für Wärmehaushaltsstörungen bietet sich bspw. die Hydro-Thermotherapie geradezu an, da sie unmittelbar bei der gestörten Funktion ansetzt. Außerdem finden diese Therapiemethoden beim Patienten meist schnelle Akzeptanz. Er spürt, dass seine Beschwerden ernst genommen werden. Dies kann auch die Compliance für weitere Therapieansätze verbessern.

### Wohlbehagen als Teil des Therapieplans

In den letzten Jahren war viel von „Ganzheitlichkeit“ in der Medizin die Rede, wobei meist das Ansprechen von „Körper, Seele und Geist“ gemeint ist. Den Begriff Ganzheitlichkeit zu definieren ist nicht einfach. Im Kern geht es hier jedoch um die Wechselbeziehungen zwischen Psyche und Körper – eine Auffassung, die mittlerweile allgemein akzeptiert ist und ihren Niederschlag in der Psychosomatik findet. Diese sucht die Ursache für viele funktionelle, aber auch organische Krankheiten

in der Psyche; als Therapieziel gilt die Beeinflussung der krank machenden psychischen Faktoren.

Umgekehrt wirken aber auch körperliche Befindlichkeiten im Sinne eines Regelkreises zurück auf die psychische und seelische Befindlichkeit. Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, wird auch leichter mit psychischen Störungen und „funktionellen Erkrankungen“ fertig. Dies bedeutet für die Praxis, dass physiotherapeutische und mit ihnen hydro- und thermotherapeutische Ansätze bewusster in den Therapieplan bei der Behandlung funktioneller und psychosomatischer Erkrankungen integriert werden sollten.

### Literatur beim Verfasser

#### Anschrift des Verfassers:

**Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke**

**Akut-Abteilung für Naturheilverfahren**

**Hufeland-Klinik**

**Taunusallee 5, D-56130 Bad Ems**

**E-Mail: R.Brenke@hufeland.smp.de**

**Nachdruck aus MMW-Fortschritte der Medizin Nr. 7/2006. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags Urban & Vogel GmbH, München.**

## Zusammenfassung

### Hydro- und Thermotherapie bei funktionellen Störungen

„Funktionelle Störungen“ werden nach heutiger Auffassung als „somatoforme autonome Funktionsstörungen“ interpretiert und mit dem vegetativen Nervensystem assoziiert. Damit fallen sie in den Zuständigkeitsbereich von Psychosomatik, psychotherapeutischer Medizin oder Psychatrie. Dies führt zur Unterschätzung anderer, auf das Vegetativum wirkender Therapien wie die Hydro- und Thermotherapie, die auch deshalb von großer Wirksamkeit ist, weil die Thermoregulation über die Regulation vieler anderer Organsysteme dominiert. Die Potenzen dieses Therapieansatzes werden im vorliegenden Beitrag diskutiert.

# FINNJARK®

## WIR SETZEN IHRE IDEEN STÜCK FÜR STÜCK UM

INNOVATIONEN

SAUNA

KERAMISCHE BÄDER

AUSSENANLAGEN



Japanische Pagodensauna,  
erstellt für die Eurotherme Bad Schallerbach



Kontakt, Beratung: Spaldingstraße 110 · 20097 Hamburg  
Tel. 040 / 33 61 47 · Fax 040 / 23 48 31 · [www.finnjark.de](http://www.finnjark.de)