

## Wie wirken Wärme & Abkühlung

### auf die Haut?

Wärme: Anstieg der Hauttemperatur auf 40 bis 42°C, danach sehr kräftige Durchblutung (Rötung!), beste Zellerneuerung, starke Schweißabsonderung (20 bis 30 g/min) mit Durchfeuchtung der Haut.

Abkühlung: abspülen abgetrockneter Hautlamellen. Kaltreize und anschließende Fußwambäder trainieren Blutgefäße. Insgesamt: Reinigung, kosmetische und therapeutische Erfolge.

### auf die Atmung?

Wärme: Beste Durchblutung der Schleimhäute der Atemwege, Entspannung der Bronchen. Keine Mehratmung (bei richtigem Verhalten)

Abkühlung: Besonders im Freiluftbad schnelle Deckung des in der Wärme entstandenen Sauerstoffbedarfs

### auf das Herz?

Wärme: Anstieg der Pulszahl um etwa 50% (auf 100 bis 110 Schläge /min.) Infolge Erweiterung zahlreicher Blutgefäße verringert sich der Widerstand, den das Blut zu überwinden hat, auf etwa die Hälfte; dadurch wird die Druckarbeit des Herzens vermindert. Das Herz wird gut ernährt, da Herzkranzgefäße stark erweitert, ggf. sogar entkrampft sind.

Abkühlung: Rückgang der Schlagfolge, bei kalten Eintauchbädern vorübergehend Verminderung der Kranzgefäß-Durchblutung. Aber warme Fußbäder wirken schnell auf deren Wiedererweiterung.

### auf den Blutdruck?

Wärme: Leichtes, bei Hochdruckkranken starkes Absinken des oberen Blutdruckwertes. Bei Blutunterdruck leichter Anstieg zur Normalen.

Abkühlung: Merkliche Blutdruckentwicklung nur bei kalten Becken: Vorübergehend starker Anstieg des oberen Blutdruckwertes. Schnelle Normalisierung durch warme Fußbäder. Insgesamt: Übung der Blutdruck-Anpassung mit Besserung hyper- und hypotoner Werte.

### auf die Nieren?

Bei normaler Dosierung der Wärme (bis 15 min.) und folgenden Kaltanwendungen während des Badeablaufes keine Einschränkung, eher eine Anregung der Nierenfunktion. Einige Zeit nach Schluss des Bades Verminderung der Wasserabsonderung, wenn der Wasserhaushalt nicht durch Trinken wieder aufgefüllt wird.

### auf Nerven und Gemüt?

Die Entspannungswirkung der Wärme auf die Muskulatur und die Blutgefäße zeigt sich auch in der beruhigenden Wirkung auf Nerven und Gemüt. Bei mehrmaligem Wechsel von Wärme und Kaltmaßnahmen stellt sich zunächst ein Frischgefühl (Sympathikus-Anregung) ein, dem dann einige Zeit nach dem Bad eine Erholungsphase mit einer natürlichen Müdigkeit folgt.