

Hydrotherapie

KURZBESCHREIBUNG

Die Hydrotherapie (Wassertherapie) ist eine unspezifische Reiz- und Regulationstherapie, bei der Wasser in allen Aggregatzuständen (Zustandsformen) zu präventiven, therapeutischen und rehabilitativen Zwecken genutzt wird. Über das Wasser werden warme oder kalte thermische Reize gesetzt, um bestimmte physiologische Regulations- und Anpassungsmechanismen im Körper auszulösen und damit Heilungsprozesse anzuregen. Die Hydrotherapie gehört zu den Naturheilverfahren, deren Wirkstoffe der natürlichen Umwelt des Menschen entnommen sind. Sie umfasst eine Vielzahl an Anwendungen, in denen Wasser in jeglicher Form zum Einsatz kommt. Sie gehört zu den ältesten physikalischen Behand-

GRUNDANNAHMEN

Wasser ist ein hervorragender Temperaturleiter. Entsprechend kann es gut zur Anwendung von Wärme- oder Kältereizen genutzt werden. Die Stärke des Reizes ist vom Ausmaß der behandelten Körperoberfläche und der Temperaturunterschiede (Körper/Wasser) abhängig. Die Reaktion des Körpers auf Temperaturreize wiederum hängt von der individuellen Thermoregulation des Körpers ab. Thermorezeptoren in der Haut aktivieren vegetative Regelkreise des Organismus wie Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel und Muskeltonus. Ziel ist es, sich diese Regulationsmechanismen zu Nutze zu machen.

So bewirken Anwendungen mit kaltem Wasser oder Eis zunächst eine kurz andauernde Verengung der Blutgefäße der Haut (Vasokonstriktion), danach kommt es reaktiv zu einer Gefäßerweiterung (Vasodilatation) und damit Wiedererwärmung der behandelten Körperareale beziehungsweise des ganzen Körpers. Der Kältereiz regt damit indirekt die Durchblutung und den Kreislauf an und stimuliert den Stoffwechsel. Eine regelmäßige Anwendung kann außerdem das Immun-

ANWENDUNGSPRAXIS

Insgesamt gibt es über hundert verschiedenen Wasseranwendungen unterschiedlichster Intensität und Qualität. Die häufigsten Anwendungsarten sind Teil- und Vollbäder, Teil- und Ganzkörpergüsse und -waschungen sowie Dampfbäder. Auch Wickel und Auflagen, Packungen mit wärmeentziehender oder wärmestauender Funktion werden zur Hydrotherapie gezählt. Zur Unterstützung der jeweiligen Wirkung werden häufig Heilpflanzen oder andere Medien verwendet. Die Hydrotherapie hat Schnittstellen zur Thermotherapie und zur Balneotherapie.

lungsmethoden und reicht bis in die Bäderkultur der Antike zurück. Bis heute ist die Hydrotherapie fester Bestandteil in Rehabilitationseinrichtungen, Heilbädern und Sanatorien sowie auch im Bereich von Fitness und Wellness. Im deutschsprachigen Raum ist die Hydrotherapie die bekannteste Säule der aus insgesamt „fünf Säulen“ (Hydrotherapie, Pflanzenheilkunde, gesundheitsfördernde Ernährung, Bewegung und Ordnungstherapie) bestehenden Kneipptherapie (Sebastian Kneipp, Pfarrer und Laienheiler, Wörishofen, 1821–1897).

In der Pflege kommt die Hydrotherapie in Form von Waschungen, Bädern, Wickeln und Auflagen zum Einsatz.

system aktivieren. Je nach Anwendungsart kann es durch Kälteanwendung zu Schmerzlinderung und Abschwellung kommen, entsprechend werden mit Kälte vor allem akute und schmerzhafte Krankheitszustände behandelt.

Anwendungen mit Wärme erweitern die Hautgefäße. Die verstärkte Durchblutung der Haut führt zur Entspannung der Muskulatur des Bewegungsapparates, aber auch des Verdauungstraktes oder der ableitenden Harnwege. Bei Schmerzen kann der verminderte Muskeltonus zur Schmerzlinderung und damit insgesamt zur Entspannung führen. Wärmeanwendungen werden bei Muskelverspannungen, Bauchschmerzen, Nieren- oder Blasenleiden eingesetzt. Wärme wird vielfach als wohltuend empfunden.

Wasser ist außerdem ein sehr gutes Lösungsmittel. So können Bäder, Auflagen und Wickel, Dampf-Inhalationen mit pflanzlichen oder mineralischen Zusätzen in ihrer Wirksamkeit intensiviert werden.

Das umfangreiche Repertoire der Hydrotherapie kann bei falscher Anwendung erhebliche Gesundheitsschäden verursachen und sollte nur durch entsprechend geschultes Fachpersonal durchgeführt werden. In der Regel handelt es sich dabei um Physiotherapeuten, medizinische Bademeister oder Masseur.

In der Pflege werden hydrotherapeutische Anwendungen allein oder in Kombination mit pflanzlichen Zusätzen in Form von Wickeln, Auflagen und Kompressen sowie Waschungen durchgeführt.



Fortsetzung: **Hydrotherapie**

FORT- UND WEITERBILDUNG

Qualifikationen im Bereich der Pflege erfolgen in erster Linie über entsprechende Angebote im Bereich der Weiterbildung von Wickeln und Auflagen, Heilpflanzenanwendungen in der Pflege oder der Aromapflege. Die Hydrotherapie gehört zur

Pflege in Senioreneinrichtungen, die nach Kneipp zertifiziert werden, und wird zum Beispiel im Rahmen der Ausbildung zum Kneipp-Gesundheitstrainer (SKA) oder in Schulungen für Pflegefachkräfte in der Altenpflege gelehrt.

Informationen zu Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten:

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe e.V. (DBfK e.V.)
www.dbfk.de

Verein zur Förderung naturheilkundlicher und ganzheitlicher Pflegemethoden, Linum e.V.
www.linum-wickel.com

Kneipp-Bund e.V.
www.kneippbund.de

Ärztegesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren Kneippärztebund e.V.
www.kneippaerztebund.de

Internationales Fachgremium für Wickel und Kompressen
www.wickel.biz

LITERATUR

Fialka-Moser, B. (2009). Hydrotherapie und Balneologie in Theorie und Praxis. München: Pflaum.

Sonn, A., Baumgärtner, U., & Merk, B. (2014). Wickel und Auflagen. Naturheilkundliche Pflegemethoden erfolgreich anwenden. Stuttgart: Thieme Verlag.

Fingado, M. (2008). Therapeutische Wickel und Kompressen. Handbuch aus der Ita Wegmann Klinik. Dornach: Verlag am Goetheanum.

Uehleke, B., & Hentschel, H. (2006). Das große Kneipp Gesundheitsbuch. Stuttgart: Haug Verlag.

Kneipp, S. (2004). Meine Wasserkur. So sollt ihr leben. Die weltberühmten Ratgeber in einem Band. Stuttgart: Haug Verlag.

