

# ZWEIERLEI WÄRME

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2011

---

Äussere Wärme kann angenehm sein, sie kann aber auch quälend empfunden werden, nicht nur im Sommer oder in überhitzten Räumen, je nach unserer Wärmeregulation und in den Jahren der Abänderung. Wenn die Energie der Organe des Beckens und manche Hormone zur Ruhe kommen, steigt unsere innere Wärme ungehalten auf, in kräftigen Hitzewallungen. Wärmeanwendungen sind da sinnvoll, wo nicht der Körper von innerer Hitze geplagt ist, wo zum Frieren und Frösteln wir neigen, wo nach äusserer Wärme uns verlangt. Fehlt uns innere Wärme, so zeigt unsere Zunge einen feinen, weisslichen Belag. Ist sie rot, ohne Belag, gelb oder gar bräunlich belegt, so müssen wir mit Wärmeanwendungen vorsichtig sein, sonst riskieren wir Schmerzen auszulösen, da innere Hitze vorhanden ist. Äussere Wärme stillt wunderbar Krämpfe in allen inneren Organen, die dazu neigen, sich zu kontrahieren und sich so in krampfartigen oder stechenden Koliken äussern: im Darm, im Magen, in der Gallenblase, in den Harnorganen, aber auch an verspannten Gliedern, an unserer äusseren Muskulatur. Sie öffnet die Gefässe, öffnet die Durchblutung und so wird uns wohliger warm. Nehmen wir danach die Wärmepackung weg, so kann es sein, dass wir rasch wieder abkühlen, denn die Aufwärmung war bloss passiv, von aussen zugeführt. Unser Körper hat selbst nichts dazu beigetragen. Ganz anders ist die aktive Wärme. Diese kann nur durch Kältereize erzeugt werden. Selbst schwache, kurze kalte Anwendungen, wie Wassergüsse, ein Wechselfussbad, eine kurze kalte Waschung, bis hin zum kurzen Kaltstellen der Dusche setzen die innere Thermoregulation in Gang und hinterlassen kräftige und anhaltend innere Wärme als reflektorische Antwort. Nach guter Aufwärmung sollten wir so täglich unsere Wärmeregulation trainieren, um gesund zu sein.

Andrerseits können wir auch die passive, äussere Wärmeanwendung zur Körperregulation nutzen, zum Beispiel durch ein Überwärmungsbad. Das aufsteigende Vollbad erzeugt Fieber und eine starke arterielle Durchblutung bis in die hintersten Winkel unseres Körpers und damit eine kräftige Immunantwort. Grippeviren und manche Krebszellen ertragen Körpertemperaturen von 40,5 Grad nicht und sterben ab. Der Herzgesunde kann dies in Begleitung zuhause tun. Die längerdauernde Hyperthermiebehandlung dagegen muss unter ärztlicher Aufsicht in der Klinik durchgeführt werden. Manche Krebsgeschwülste und Metastasen vertragen anhaltendes hohes Fieber schlecht und zerfallen nach Erhitzung der Körpertemperatur auf 40,5 Grad Celsius.

Ganz wichtig sind die täglichen Kältereize für unsere Gesundheit. Darum sollen wir die Hände und das Gesicht nicht warm, sondern kalt waschen und auch im Winter leicht kühl gekleidet sein, wenn wir tüchtig im Schnee marschieren. Wir müssen lernen, uns nicht mehr vor Kälte zu fürchten, nicht vor ihr zu fliehen, die Temperatur unserer Wohnung und Arbeitsräume zu

mässigen. Wir müssen lernen, Kälte massvoll zu ertragen, um gesund zu sein.  
Ein Lebensstil, der sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher

Tipp: Das Überwärmungsbad bei Erkältung und zum Schutz davor:

(Nur für Herzgesunde)

Man trinke 2 Liter Lindenblütentee mit Zitrone und Honig, lege das Bett mit Frotteetüchern aus, mische 3 Tropfen Thymianessenz in ein warmes Vollbad und lege sich wohlig hinein. Mit Thermometer steigere man allmählich die Temperatur des Wassers bis 41°C und erhalte diese Temperatur während 10 Minuten. In Begleitung steige man ins Bett und schwitze gut zugedeckt  $\frac{3}{4}$  Stunden nach. Beim Aufstehen stimuliert eine kurze kalte Waschung die innere Wärme. Eine Therapie, die sich lohnt.