

Abhärtung im Sinne der Kneippschen Hydrotherapie

5. Bad Wörishofener Naturheilkunde-Symposium

Christine Uhlemann

Abhärtung mit natürlichen Reizen – Wasser, Bewegung, Klima – ist ein tradierter Begriff der klassischen Naturheilkunde bzw. Volksheilkunde und beinhaltet ein Gefeitsein gegenüber die Gesundheit irritierenden Reizen sowohl aus der Umwelt als auch der inneren leibseelischen Ganzheit.

Der Mensch besitzt Ressourcen zur Gesunderhaltung, die es gilt mit entsprechenden Stimuli zu fordern und damit zu fördern.

Die körperlichen und seelischen Widerstandsquellen (Adaptationsfähigkeit, Immunkompetenz, Ich-Kraft, Selbstkompetenz) gilt es durch adäquat dosierte, wiederholte Reize (Reizserien), die die physiologischen Regelsysteme beeinflussen, auszuschöpfen.

Um adäquate Adaptate im Sinne der Funktionsökonomisierung und Kompensationssteigerung zu erzielen, ist ein adäquater, dosierter physikalischer Reiz mit iterativer Reizapplikation notwendig, um die Homöostase zu stören, die wiederum eine humorale Stressreaktion auslöst, wodurch konsekutiv z.B. im Rahmen der immunologischen Adaptation eine Aktivierung der Th1-Reaktion (zellvermittelte Reaktion mit den Leitzytokinen, Interferon-Gamma u. IL2) erfolgt.

Das Ergebnis einer funktionellen Anpassung ist Bezug nehmend auf alle physiologischen Regelsysteme Abhärtung bzw. Konditionierung. Dabei ist das Prinzip der Beziehung „Dosis – Therapieeffizienz“ für jedwede medizinische Intervention elementar, d.h. die Reizdosis muss sich in einem effizienten Bereich bewegen, um einerseits bei zu niedriger Dosis nicht ineffizient zu sein und andererseits bei zu hoher Dosis keine noxischen Reaktionen auszulösen.

Prinzipiell werden periphere Mechanismen der Adaptation von zentralen unterschieden. Die peripheren schließen den zellulären genetischen Apparat (Hormone, Proteine) ein, die zentralen, sog. Transmittersysteme (Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin), Neuronenaktivität im Stammhirn und letztlich das Kortisolssystem.

Bezug nehmend zur Immunologie der Abhärtungsfunktion durch Hydrotherapie muss wahrscheinlich davon ausgegangen werden, dass ein primär sensorisch vermittelter neuroimmunologischer Anpassungsmechanismus des zellulären Immunsystems stattfindet. Aktivitätssteigerung der CD4-Zellen ist die zentrale Anpassungsreaktion, d.h. die spezifische zelluläre Immunantwort wird verändert. Endokrine Mechanismen sind beteiligt (sog. Stresshormone). Möglicherweise erfolgt der neuroimmunologische Weg über afferente Impulse der Thermorezeptoren und zentrale Ausschüttung von Zytokinen, die die periphere Immunantwort beeinflussen, gefolgt von direkter efferenter Stimulation der lymphatischen

Organe über sympathische Nervenendigungen. Die immunologische Abhärtungsreaktion durch Kneippsche Hydrotherapie ist durch Studien gut belegt (Bieger, Gruber, Kreutzfeld, Werner, Goedsche). Im Fazit postulieren diese Studienergebnisse eine Modulation des Immunsystems in Richtung Th 1-Typ (zelluläre Abwehr) und erleichterte Aktivierbarkeit der Th1-Typ-Zytokine. Ein Anstieg der Zytokine Interferon-Gamma und IL-2 und eine Abnahme von IL-4 belegen diese Aussage.

In eigenen Untersuchungen zu seriellen, kalten Kneippschen Obergüssen auf die Lungenfunktion, Infekte und immunologischer Parameter bei Patienten mit chronischer obstruktiver Bronchitis (COPD) konnte geschlussfolgert werden, dass serielle Kaltwasserreize im Rahmen einer 10-wöchigen (3mal wö. Obergussabfolge, 2 x wö. kalte Waschungen) die Häufigkeit der Atemwegsinfektion reduzieren können. Diese Kaltwasserreize bedingten eine immunologische Modulation in Richtung des Th1-Typ-Musters. Die funktionelle Adaptation des immunologischen Systems (Abhärtung) erfordert dabei große Zeitstrukturen (Reizserien von Monaten). Die Lungenfunktion per se wurde durch die seriellen Kaltwasserreize nicht beeinflusst, jedoch ist der Anstieg des pH-Wertes im Studienverlauf sowie ein gleichzeitig teilweiser signifikanter Anstieg von pO₂ und Abfall von CO₂ am ehesten mit einer Hyperventilation durch Rekrutierung sonst unbenutzter Lungenabschnitte nach Kaltwasserreiz zu erklären.

Derselbe Studienablauf bei gesunden Probanden ergab nach 10 Wochen 3mal wöchentlich applizierten Obergüssen ebenfalls eine signifikante Senkung der Zytokine IL4 und einen signifikanten Anstieg der Zytokine- Interferon-Gamma im gesamten Studienverlauf, der einen 4-wöchigen Vorbeurteilungszeitraum, einen 10-wöchigen Serienzeitraum und einen follow-up von 4 Wochen beinhaltet. Zu akzentuieren ist dabei die Tatsache, dass die autonomen Parameter (Blutdruck und Puls) im Serienverlauf eine Senkung ausweisen, die auch als eine Beeinflussung in Richtung parasympathikotone Reaktionslage diskutiert werden kann. Die Körpertemperatur (sublingual gemessen) ergibt über den Studienzeitraum von 10 Wochen einen tendenziellen Anstieg von 0,2 – 0,3°C im Sinne einer systemischen Hyperämie.

Letztlich müssen auch bei hydrotherapeutischen Anwendungen Aspekte der Zuwendungsmedizin im Sinne psychoneuroimmunologischer Reaktionen diskutiert werden.

„Es ist ja nicht die Kälte die heilt, sondern die Wärme, die durch das kalte Wasser erzeugt wird“ (V. Prießnitz 1799 – 1855).