Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

Artikel: Rheuma : Wärme hilft - Kälte auch
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551497

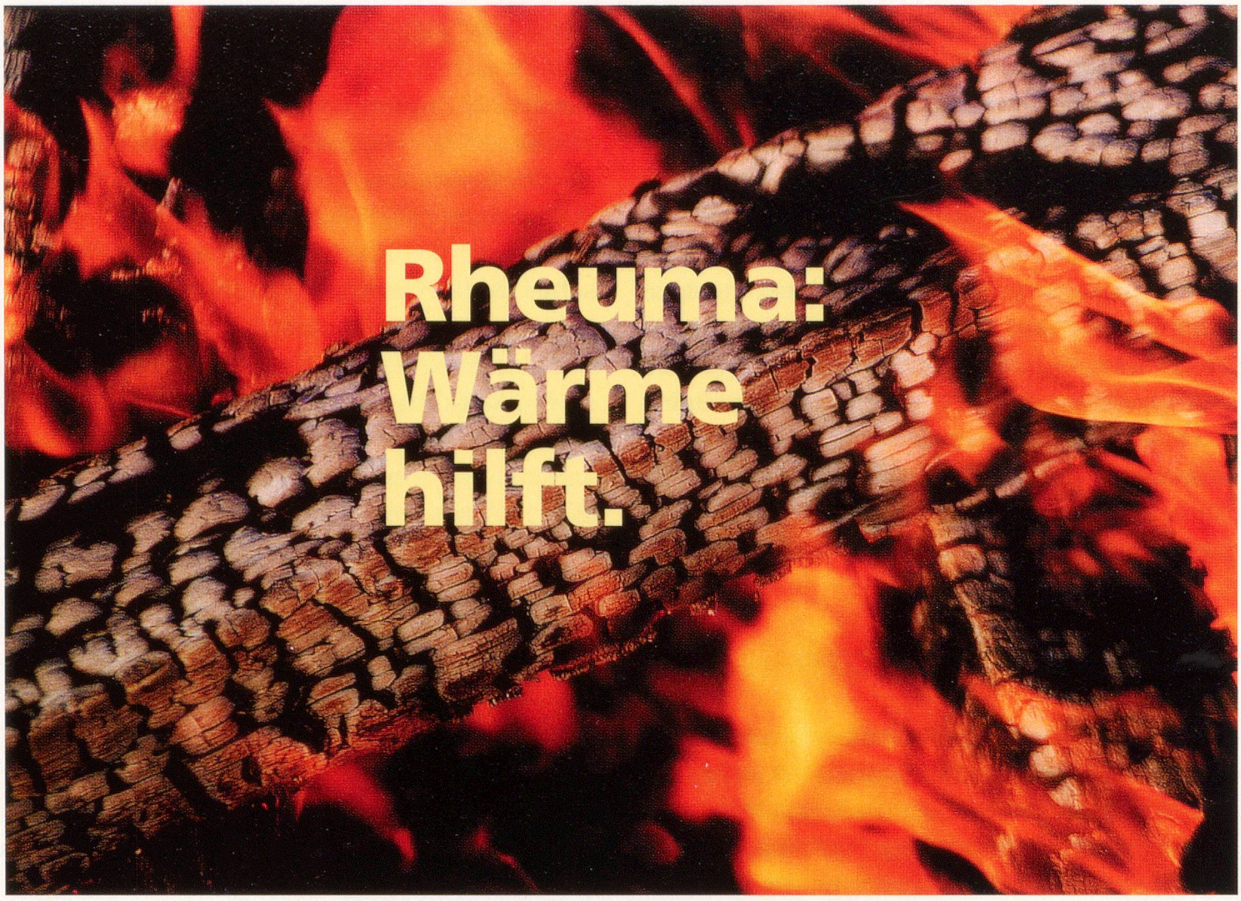
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Millionen Menschen leiden an irgendeiner Form von Rheuma. Da sind natürlich unterschiedliche Therapien gefragt. Aber drei Dinge sind für die meisten Rheumapatienten ganz, ganz wichtig. Nämlich: die richtige Ernährung, Bewegung und die passende physikalische Therapie. Wir wollen uns hier mit einem Aspekt der physikalischen Therapie beschäftigen, der sehr gut für die Selbsthilfe geeignet ist. Mit Wärme- und Kältebehandlungen ist, je nach Rheumaart und Stadium der Entzündung, eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erreichen.

Unter dem Begriff physikalische Therapie werden Behandlungen mit Massagen (mechanische Reize), Wärme und Kälte (thermische Reize), Wasser (Hydrotherapie, Kneipp'sche Anwendungen) oder Strom (Elektrotherapie) zusammengefasst. Manche sehen in der physikalischen Behandlung ein eigenständiges Therapieverfahren, die meisten betrachten sie allerdings als Teil der Physiotherapie oder nennen zumindest beide in einem Atemzug.

Wann hilft Wärme?

Die Thermotherapie, also die Behandlung mit Wärme oder Kälte, ermöglicht die Behandlung von Symptomen, kann aber noch mehr. Sie beeinflusst die Ernährung der Gewebe, die Entzündungsmediatoren, das Immunsystem und den Stoffwechsel und damit die gesamte Entwicklung der krankhaften Veränderungen bei rheumatischen Prozessen.

Wärmeanwendungen dämpfen Schmerzen, regen den Stoffwechsel an, fördern die Durchblutung, entspannen die Muskeln, verbessern die Dehnbarkeit des Bindegewebes, beeinflussen die Organfunktionen und wirken vor allem bei chronischen Entzündungen entzündungshemmend. Ein überaus günstiger Nebeneffekt ist die erholsame Wirkung (vegetativ-psychische Entspannung).

Trotz ihrer vielfältigen positiven Wirkun-

gen kann Wärme auch Nachteile haben. Bei bestimmten Erkrankungen wie akut-entzündlichen Vorgängen, Blutungen, akuten Verletzungen, Fieber, Infektionen, Venenerkrankungen und Ödemen ist Wärme nicht zu empfehlen. Heisse Bäder oder grössere Packungen können Herz und Kreislauf belasten. Bei Erkrankungen auf diesem Gebiet ist Vorsicht geboten.

Viele Wärmeanwendungen können gut zu Hause durchgeführt werden. Bei chronischen Schmerzen müssen Sie allerdings ein wenig hartnäckig sein, denn die Wohltaten der Wärme zeigen sich zwar relativ schnell, doch um eine Dauerwirkung zu erzielen, sollten Sie schon etwa drei Wochen durchhalten.

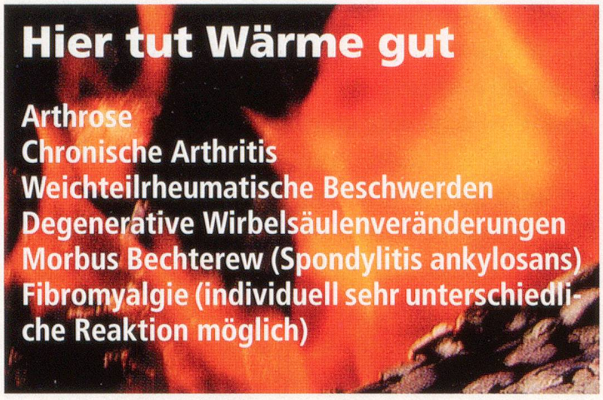
Bei akut-entzündlichem Rheuma oder einer «aktivierten» Arthrose darf nicht mit Wärme therapiert werden: Sie kann die Entzündung «anheizen» und verschlimmern.

Und wann hilft Kälte?

Akute Entzündungen, heisse, geschwollene Gelenke sind das Feld für Kälteanwendungen. Durch Kältezufuhr wird dem Organismus lokal Wärmeenergie entzogen. Bei kurzzeitiger Kälteeinwirkung werden vorwiegend die Gefässe verengt, was zu einer Schmerzlinderung führt. Denn Kälte mindert die Nervenleitgeschwindigkeit und hemmt die Aktivität von Schmerzrezeptoren. Eine anhaltende Abkühlung der Gewebe bewirkt eine noch stärkere Minderung der Durchblutung und führt auch zu einer Reduktion des lokalen Stoffwechsels, was eine ausgeprägte Entzündungshemmung zur Folge hat. Ein kurzer Kältereiz erhöht die Muskelspannung, bei längerer Eisanwendung ist ein positiver Einfluss auf eine krankhaft erhöhte Muskelspannung (Spastizität) möglich.

Auf Kälte verzichten sollte man bei Durchblutungsstörungen, bei Kälteempfindlichkeit oder falls Gefässkrämpfe auftreten.

Grundsätzlich gilt:
Das akut entzündete Gelenk reagiert positiv auf Kälte, das chronisch schmerzende Gelenk mag Wärme.
Sind Sie unsicher, fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.



So hilft Wärme heilen

Sowohl in der Therapie als auch zur Vorbeugung kommen für Wärmeanwendungen eine Reihe von Physiotherapiemitteln infrage:

➥ **Sauna und Bäder** bedeuten Wärme für den ganzen Körper. Der Besuch von Thermal- und Thermal-Sole-Bädern ist vorteilhaft bei allen Rheumabeschwerden durch Abnutzung und Verspannung. Dem heissen Badewasser zuhause können Heublumen, Moor oder Fango beigesetzt werden, um die schmerzstillende und ableitende Wirkung zu optimieren.

➥ **Wickel, Umschläge, Auflagen:** Für die lokale Schmerztherapie eignen sich Wärmflaschen, Kirschkernsäckchen, Gel- oder Moorkissen, heisse Salz- oder Heublumenwickel, Wärmepackungen mit Leinsamen- oder zerdrückten gekochten Kartoffeln, Heilerde-, Fango-, Moor-, Schlick- und Paraffin-Packungen. Auch Kohlwickel sind bei chronisch-entzündlichen Prozessen geschätzt. Alfred Vogel empfahl Kohlwickel im Wechsel mit Lehm-/Heilerdeumschlägen, die mit heissem Thymian- oder Eukalyptustee angerührt werden. «Durch die Wechselwirkung des eher verteilenden Lehms und des eher zusammenziehenden Kohls entsteht eine leichte Reiztherapie, die bei rheumatisch-arthritischen Leiden vorteilhaft ist», schreibt Heinz Scholz in seinem neuen Buch «A. Vogel – Aktiv gegen Rheuma».

➥ **Fango** ist ein Gesteinsmehl vulkanischen Ursprungs, hält die Wärme ausgezeichnet und kühlt viel weniger schnell aus als Umschläge mit Kartoffeln oder Leinsamen. Der Fangobrei wird bei einer Temperatur von 46 bis 54 °C auf getragen und verursacht eine deutliche Steigerung der Durchblutung, Muskellockerung und Schmerzlinderung. Zudem wirken sich die Mineralstoffe in der Vulkanasche positiv auf den Organismus aus. Naturfangokompressen sind im Handel in verschiedenen Grössen erhältlich. In Physiotherapiepraxen werden oft **Fangoparaffin**-Kompressen benutzt, die als weich-modellierbare Masse in Plattenform einfacher appliziert und nach Desinfektion mehrfach verwendet werden können.

➥ **Naturmoor** lässt sich portionsweise erhitzen. Es färbt aber und verunreinigt die Umschlagtücher. Viele weichen deshalb auf fixfertige «Moorkissen» aus. Sie bestehen auf der einen Seite aus einer Folie, auf der anderen Seite aus einer Gewebeschicht, durch welche die Inhaltsstoffe des Moores an den Körper gelangen. Die Packung wird im Wasserbad erwärmt. Bis zu einer Temperatur von 48 °C werden Moorpackungen noch als angenehm warm und wenig kreislaufbelastend empfunden.

➥ **Heublumensack:** Ein mit getrockneten blühenden Gräsern und Wiesenblumen gefülltes Kissen erhitzt man über Wasserdampf oder übergiesst es mit kochendem Wasser. Legen Sie das heisse Kissen zwischen zwei flache Teller oder Küchenbrettchen und drücken Sie das heisse Wasser heraus. Das ausgepresste Säckchen kann bei Arthrose täglich heiss (38 bis 40 °C) oder warm aufgelegt werden und bleibt an Ort und Stelle, bis es abgekühlt ist.

➥ **Heisse Rolle:** Dafür brauchen Sie einen Therapeuten oder eine geschickte Hilfskraft. Für die heisse Rolle rollt man drei bis fünf Gästehandtücher nacheinander zylinderförmig ein. Die Frotteerolle wird innen mit soviel heissem Wasser gefüllt, bis sie auch in den Randschichten heiss und feucht wird. Mit der heissen Rolle betupft man dann vorsichtig die schmerzende Körperpartie oder rollt sachte darüber. Die feuchte Wärme und der sanfte Druck verbessern die Durchblutung, lösen Verspannungen, lindern Schmerzen und machen schmerzhafte Gelenke beweglicher.

➥ Eine intensive Durchwärmung, Durchblutung und Entspannung erreichen Sie aber

auch durch eine etwas einfachere Variante: Die **Dampfkompresse**. Falten Sie ein grosses Leinentuch oder Frotteetuch mehrfach und tauchen Sie es in einen Topf mit kochend heissem Wasser. Heben Sie es (mit Kochlöffeln) heraus, legen es auf ein ausgebreitetes Handtuch, schlagen es darin ein und wringen es aus. Nun das heisse Tuch in ein bereitliegendes Flanelltuch einschlagen und auf die schmerzende Schulter, Knie oder Rücken legen. Befestigen Sie es mit einem Wollschal oder -tuch. Kompresse entfernen, wenn sie nicht mehr gut tut bzw. sobald sie abkühlt. Ruhen Sie danach noch mindestens eine halbe Stunde. Die Dampfkompresse wirkt schmerzlindernd, entkrampfend, beruhigend und reflektorisch auf innere Organe.

➥ **Paraffinbad** der Hände: Untertauchen in flüssiges, auf ca. 45° bis 50°C erhitztes (medizinisches) Paraffin für 4 bis 5 Minuten; mehrmaliges Eintauchen der Hände erzeugt eine isolierende Schicht. Die Wärme dringt tief ein und lindert Schmerzen nachhaltig. Anschliessend Einschlagen der Hände mit Tü-chern für 15 bis 20 Minuten. Sehr intensive Form der lokalen Wärmetherapie zum Einsatz z.B. bei Polyarthrose der Finger und Hände ausserhalb der Entzündungsphasen. Schöner Nebeneffekt: die Haut wird zart und geschmeidig. (In Beauty-Shops, bei der Kosmetikerin, in Nagelstudios oder in Schmerzzentren.)

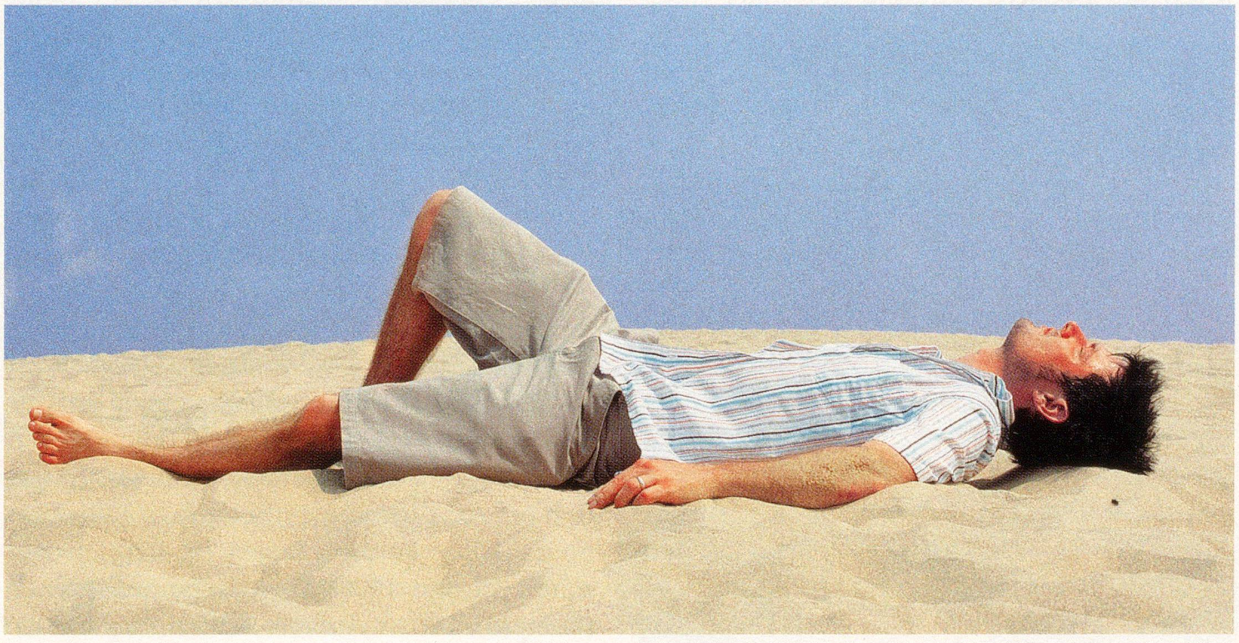
➥ **Kneten von heissem Sand** oder Moor: Zur Abhilfe bei steifen Gelenken und Lockerung der begleitenden Muskelverspannungen bei Finger-Arthrose.

➥ **Infrarot- und Rotlicht** vermittelt Wärme, ohne dass die Strahlungsquelle direkt mit dem Körper in Kontakt tritt. Zwar findet dabei die Wärmebildung vor allem in den oberen Hautschichten statt; von dort aus kann die Wärme aber in tiefere Schichten vordringen. Rotlicht hat bei geringerer Wärmebelastung der Haut eine stärkere Tiefenwirkung als Infrarotlicht.

➥ **Ultraschall** erzeugt Wärme durch mechanische Schwingungen und bewirkt eine Steigerung der Durchblutung, Schmerzlinderung und Muskelentspannung. Die Wirkung an Knochenhaut, Muskel-, Knochenübergängen und Sehnenansätzen ist am besten.

➥ **Heissluft** ist ebenfalls eine Möglichkeit, örtlich begrenzt Wärme zuzuführen.

➥ Die **Elektrotherapie**, die nur auf Anweisung eines Therapeuten angewendet werden sollte, nutzt die Wirkung elektrischer Ströme auf den Organismus. Eine Niederfrequenztherapie hat schmerzlindernde und durchblu-



Eine der angenehmsten Formen der Wärmetherapie: Sonnenbaden und Liegen auf warmem Sand: die Rheumaschmerzen verlaufen sich im wahrsten Sinn des Wortes im Sande.

tungsfördernde Eigenschaften, die Mittelfrequenztherapie stärkt die Muskeln und die Hochfrequenztherapie ist eine Wärmetherapie mit Tiefenwirkung. Die wichtigsten Anwendungsgebiete sind Rheuma (Arthrose), Ischias-Schmerzen oder Muskelverspannungen. Der Strom kann durch Elektroden, die auf die Haut geklebt werden, durch den Körper geleitet werden. Auch Voll- oder Teilbäder sind möglich, bei denen der Strom durch das Wasser an die Haut geleitet wird (z. B. Stangerbäder, Iontophorese). Häufig gebraucht wird TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation). Dabei werden über Elektroden auf der Haut die dort verlaufenden Nerven gereizt. Das tut nicht weh, und der Patient spürt lediglich ein leichtes Kribbeln. Die kleinen, tragbaren TENS-Geräte kann man mieten.

Akute Entzündungen: Eiskalt erwischt

Im Gegensatz zur Wärme ist der Begriff Kälte nicht automatisch mit Wohlgefühl verknüpft. Denken Sie bei Kältetherapie aber lieber nicht an eisige Finger und rot gefrorene Nasen, sondern an den wohltuenden Effekt eines kalten Waschlappens auf dem Brummschädel oder die Schmerzbetäubung durch kühles Wasser bei Verbrennungen. Immer mehr Studien belegen die positive Wirkung der Kälte- oder Kryotherapie. Kälte wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Sie verbessert die Beweglichkeit und die körpereigenen Regulationskräfte. Zudem werden Ver- bzw. Fehlspannungen in Muskulatur und Bindegewebe positiv beeinflusst.

Einfluss auf die Muskelspannung

Wie Kälte den Spannungszustand der Muskulatur beeinflusst, hängt von der Temperatur und Einwirkdauer ab. Zunächst wird die – unwillkürliche – Spannung herabgesetzt, im Gegenzug aber die willkürliche Aktivierung der Muskeln erhöht. So kann ein Tauchbad in eiskaltem Wasser sogar spastisch verkrampfte Muskeln entspannen. Nach 20 bis 25 Minuten erreicht die Kälte die Muskelspindeln. Muskelspindeln sind Dehnungsmelder, die unter anderem die Muskelspannung regulieren; Kälte macht sie unempfindlicher. Dadurch verstärkt sich der muskelentspannende Effekt noch. Zudem dauert dieser Effekt auch noch an, wenn die Kälte nicht mehr einwirkt.

Über kurz oder lang

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen kurzzeitiger und längerfristiger Kältetherapie. Während kurze Kälteanwendungen vorwiegend Gefässreaktionen auslösen (zuerst eine Verengung der Gefässe, danach eine Gefässerweiterung) bringt die längerfristige Kryotherapie eine Abkühlung der Gewebe mit einer Reduktion von Durchblutung und lokalem Stoffwechsel.

Kreislaufreaktionen sind bei Kälte seltener als bei Wärmeanwendungen. Auf Kältebehandlungen verzichten muss man bei schweren Durchblutungsstörungen und Herzerkrankungen, Raynaud-Syndrom und Asthma.

Die Kryotherapie umfasst einen grossen Temperaturbereich und reicht von der Behandlung einzelner Gelenke und Körperpartien bis zur Ganzkörpertherapie in Kältekammern. Milde Formen liegen im Bereich zwischen 35 und 15 Grad (Kältebeutel, Wassertherapie). Die intensivere Kältetherapie nutzt Temperaturen um den Gefrierpunkt bis zu etwa minus 130 °C (Kaltgasverdampfung).

Hier tut Kälte gut

akute Arthritis
aktivierte Arthrose
Entzündung der Weichteile in der Umgebung eines Gelenks
akute Schleimbeutelentzündung
postoperativ nach rheumaorthopädischen Eingriffe,
Gelenkblockierungen (in Kombination mit Mobilisationen)
chronische Sehnenentzündung
Muskelschwäche bei rheumatoider Neuropathie (nur Kurzzeitanwendungen mit Krankengymnastik)
Gichtanfall
Fibromyalgie (Kältekammer)

➥ **Kaltes Wasser** (ca. plus 15 °C) ist bekannt aus der Kneipp-Therapie. Es wird in Form von Teilbädern oder Güssen zwischen drei und fünf Minuten angewendet.

➥ **Kalte Wickel, Umschläge, Auflagen** sind eher mildere Formen der Kälteanwendung. Sie können sie mit kalt aufgetragenem Fango, Heilerde, Moor, Schlamm und Schlick vornehmen, aber z.B. auch mit Quark, der wärmeentziehend, schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Für eine Lehmpackung rühren Sie das Heilerdepulver im Verhältnis 1:1 mit kaltem Wasser an und tragen eine Schicht von einem halben bis einem Zentimeter Dicke auf ein trockenes, dünnes Leinentuch auf, das Sie mit der Lehmseite nach unten auflegen. Geben sie ein weiteres Leinentuch sowie ein Wolltuch darüber und lassen Sie die Packung liegen, bis die Heilerde bröckelig wird; das dauert etwa zwei Stunden. Waschen Sie die Haut mit lauwarmem Wasser und fetten Sie sie ein.

➥ **Eiswasser** in Teilbädern gehört zu den intensiveren Kälteanwendungen. Hände, Füsse oder Arme werden in ein Eis/Wassergemisch von zirka plus 1 °C eingetaucht.

➥ Bei der **Eismassage/Eisabtupfung** tupft der Physiotherapeut mit einem Stiel versehene Eiswürfel oder -kegel auf die Haut. Die Eisabtupfung wird als Hilfsmittel vor und während der Krankengymnastik in kreisenden Bewegungen drei bis fünf Minuten lang über die Haut geführt.

➥ **Kältebeutel, -packungen** (enthalten ein Kryogel in einer Plastikhülle, um null bis minus 18 Grad) gibt es in der Apotheke zu kaufen. Je nach Fabrikat können sie im Kühlschrank und/oder im Gefrierfach gekühlt werden, ohne ihre weiche Konsistenz zu verlieren. Die Beutel können mehrmals täglich im Abstand von drei Stunden auf die erkrankten Gelenke gelegt werden. Die Auflagezeit richtet sich nach der Grösse der Gelenke. So sollten Hand- und Fingergelenke höchstens 5 Minuten, Knie- und Hüftgelenke etwa 15 bis 20 Minuten gekühlt werden. Beenden Sie die Kältetherapie sofort, wenn statt des Kältegefühls ein Kälteschmerz auftritt. Legen Sie die Kältebeutel trocken, umhüllt mit einem Lei-

Kälte hat auch gute Seiten. Die Kälte-Reize werden vom Gewebe aufgenommen und stimulieren das zentrale Nervensystem und die Ausschüttung von Hormonen, die das Immunsystem aktivieren.

Kältebeutel trocken, umhüllt mit einem Leinentuch, auf die Haut, um Schädigungen der Hautoberfläche zu vermeiden. Mit einer Kompressions- oder einer Elastikbinde fixieren. Es gibt auch Sofort-Kältepackungen, bei denen nach einem kräftigen Druck auf den Innenbeutel die Kompresse innerhalb weniger Sekunden bis zu minus 2 Grad kalt wird und diese Temperatur ca. 15 bis 20 Minuten hält. Haben Sie nichts anderes zur Hand, können Sie auch auf eine weiche Tiefkühlpackung Erbsen oder Maiskörner zurückgreifen.

➥ **Eishandtücher/Eiskompressen** (um null bis minus 15 Grad) sind Frottiertücher, die nach dem Eintauchen in Kochsalzlösung tiefen Temperaturen ausgesetzt waren. Sie sind nicht völlig steif gefroren und lassen sich dem Körper anpassen. Anwendungszeit: 3 bis 4 Minuten. Soll die Kälte auch tiefere Gewebsschichten erreichen, müssen sie 10 bis 20 Minuten einwirken.

➥ **Kaltlufttherapie** (minus 20 bis 30 °C) ist in vielen Rheumapraxen und -kliniken Standard geworden. Diese lokale Therapie lindert die Schmerzen und verbessert die Mobilität der Gelenke. Sie wird oft angewandt, um anschliessend gezielte Physiotherapie durchführen zu können. Eine Behandlung dauert bis zu 25 Minuten. Stärker kühlt gasförmiger Stickstoff (-160 bis -180 °C, Hautkontakt mit -120 °C). Aus etwa 40 bis 60 Zentimetern Abstand strömt das Gas auf die Haut. Der «Kryojet» wird dabei ständig bewegt, so dass der Luftstrom nicht immer dieselben Hautstellen trifft. Angestrebt wird die Abkühlung der Haut auf etwa plus 10 °C mit einem langzeitigen Regulationseffekt für den gesamten Organismus.

➥ **Kältekammer.** Im «Gefrierschrank für Menschen» wirkt die Kälte auf den ganzen Körper ein. In der Kammer herrschen Temperaturen zwischen minus 60 und 110 °C. Die Patienten tragen Badekleidung, Mund- und Nasenschutz, Handschuhe, Socken und Schuhe. Sie bewegen sich eine halbe bis drei Minuten in der Kälte. Bei minus 110 Grad Celsius werden die Entzündungsstoffe (Entzündungsmediatoren) ausgeschaltet und die Schmerzbahnen blockiert, in der Tiefe hemmt die Kälte Entzündung und Gelenkzerstörung. Meist schliesst sich unmittelbar an den Aufenthalt in der Kältekammer eine Bewegungstherapie an, die sonst während eines Schubes nur unter starken Schmerzen möglich wäre. Infolge des Trainings kommt es zu einer verbesserten biochemischen Regulation in den Stützgeweben mit dem Abtransport unphysiologischer Stoffwechselprodukte und der Besserung des Entzündungsgeschehens. • IZR

Nicht immer muss man sich für oder gegen eine Form der Thermotherapie entscheiden. Vielen Rheumapatienten tun auch Mischformen gut, beispielsweise Wechselduschen.