

Die Wärmebildung und ihre Bedeutung für das Immunsystem



Seit alters her wird die Wärme als heilendes und schmerzlinderndes Agens therapeutisch genutzt. In der Natur ist sie unverzichtbar für das Wachsen und Gedeihen von Pflanze, Tier und Mensch. In der winterlichen Kälte erstarrt das Wachstum. Das Pflanzenleben ist erstorben, viele Tiere verbringen den Winter in der Starre des Winterschlafes. Sobald sich die Erde im Frühling wieder erwärmt beginnt sich das Pflanzenleben wieder zu regen und überall können wir reges Wachstum erleben. Höher entwickelte Tiere und der Mensch sind durch die Fähigkeit Eigenwärme zu erzeugen unabhängiger von der Außentemperatur aber nicht unbegrenzt und auch sie benötigen zum wachsen und gedeihen die Wärme. Für das Gemüt des Menschen spielt die

angewiesen auf die Aufrechterhaltung einer in relativ engen Grenzen gehaltenen Körpertemperatur von 37° C. Schone eine Abweichung von nur 5° nach oben oder Unten ist Lebensbedrohlich. Eng gekoppelt mit dem Wärmehaushalt ist auch das Immunsystem. Ein intaktes Immunsystem reagiert auf akute Verletzungen mit angemessener örtlicher Hitze oder bei generellen Infektionen mit Fieber.

In der antroposophischen Medizin spricht man von einem eigenständigen Wärmeorganismus des Menschen. Er wird als Träger der Ichfunktion bezeichnet. Rudolf Steiner spricht von den vier Wesensgliedern des Menschen, dem physischen Leib, dem Ätherleib, dem Astralleib und dem Ich. Den festen Menschen bzw. Alles was als fest und kompakt (z.B.

Wärme eine große Rolle. Im Winter erleben wir mehr die zusammenziehende und konzentrierende Wirkung der Kälte. Es besteht eher eine Neigung zur Ruhe und Introversio, man ist mehr nach Innen gerichtet. In der wärmeren Jahreszeit fühlt man sich eher gelöster, aktiver und Bewegungsfreudiger. Das Interesse an der Außenwelt wird stärker. Wärme erzeugt Ausdehnung und Extroversio.

Für Gesundheit und Wohlbefinden ist der Mensch

Knochensubstanz) am Menschen wahrgenommen werden kann nennt er den Träger des physischen Leibes, alles was als flüssig bezeichnet werden kann ist Träger des Ätherleibes, das Luftartige Träger des Astralleibes und der Wärmemensch ist Träger und Ausdruck des Ich. In diesem Sinne kann von einem festen, einem flüssigen, einem luftigen und von einem Wärmemenschen gesprochen werden. Fieber zum Beispiel ist nicht nur der Ausdruck einer Reaktion des Immunsystems sondern zugleich der Ausdruck des Eingreifens der Ichfunktion des Menschen. Damit das Ich in die physiologischen Vorgänge eingreifen kann, benötigt es die Wärme, im Falle eines entzündlichen Geschehens Fiebertemperaturen.

Die häufigsten Erkrankungen in der Bevölkerung zeigen eine immer stärker werdenden Tendenz zu den chronischen, tendenziell mehr kalten Krankheiten, als Ausdruck eines immer schwächer werdenden Immunsystems. Das heftige akute Rheumatische Fieber zum Beispiel ist kaum noch anzutreffen, dagegen steigt die Zahl der an chronischem Rheuma leidenden Patienten. Die Bakteriellen Infektionen mit hohem Fieber und heftigen Reaktionen gehen zurück, zugunsten der Virusinfektionen die im Vergleich mit geringeren Fiebertemperaturen einhergehen. Die Krebspatienten berichten vorwiegend, über lange Jahre keine fieberhaften Erkrankungen zu kennen. In einer Studie habe ich kürzlich gelesen, dass die durchschnittliche, normale Körpertemperatur im Bevölkerungsdurchschnitt nur noch um 36° pendelt, das ist um einen Grad niedriger als die mit 37° angegebene

Die Wärmebildung und ihre Bedeutung für das Immunsystem

Normaltemperatur des Blutes. Man könnte auch sagen, die Menschen sind kälter geworden. Der Zusammenhang zwischen Wärme und Immunsystem ist allgemein bekannt und die Überwärmungstherapie hat inzwischen einen anerkannten Platz in der modernen Krebstherapie. Wärmeanwendungen in Form von Bädern und Wickeln haben eine lange Tradition und auch das Saunabad ist als allgemein abwehrsteigernde Maßnahme anerkannt. In der Naturheilkunde wird die Ezeugung von Fieber als Umstimmungstherapie häufig genutzt, zum Beispiel durch Eigenblut. Auch in der Misteltherapie besteht eine wünschenswerte Reaktion in der leichten Erhöhung der Körpertemperatur.

Es stellt sich die Frage, welche therapeutischen Maßnahmen die gesunde Eigenwärme des Menschen, die Abwehrkraft und eine zeitgemäße Ichentwicklung Sinnvoll unterstützen können.

Die äußerlichen Wärmeanwendungen sind sicherlich sinnvolle Maßnahmen, aber auf Dauer wirken sie doch passiv und stärken nicht den individuellen Wärmeorganismus. In vielen Fällen schwächen sie ihn sogar, denn die äußere Wärmezufuhr lässt die Eigenaktivität des Wärmeorganismus noch mehr einschlafen. Eine größere Anregung für die Eigenaktivität des Wärmeorganismus stellen die oben aufgeführten Umstimmungstherapien oder die Kaltwasser Anwendungen dar. Häufig ist aber zu beobachten, dass der Wärmeorganismus schon so schwach ist und mit Reiztherapien eher überfordert wird. Erfahrene Kneipenwender können mit Recht hier auf die Anregung des Wärmeorganismus durch kalte Güsse oder

Wickel usw. Hinweisen. Schaut man aber genau hin, wird man feststellen, dass die Schwäche bei vielen Menschen so stark ist, dass sie nicht mehr mit der nötigen Wärmeentwicklung reagieren können und unter Umständen noch mehr auskühlen. Das heißt, es wird



immer dringlicher, Möglichkeiten zu finden, den Wärmeorganismus so aufzubauen und zu stärken wie es der gegenwärtigen Situation und zeitgemäßen Entwicklung des Menschen entspricht.

Die einfache Beobachtung des Alltagslebens zeigt zum Beispiel die Bedeutung der Bewegung als erwärmendes Element. Diese Art der Wärmeentwicklung beruht auf der Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf. Der Stoffwechsel kann auch durch südliche Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Ingwer u. Andere, oder durch erwärmende Getreide wie Hirse und Hafer angeregt werden. Nach einer kühlen Dusche oder einem kühlen Bad antwortet der gesunde Organismus mit vermehrte Durchblutung und Durchwärmung. Daher können Bewegung, Sport, entsprechende Ernährung und kalte Wasseranwendungen als sinnvolle Möglichkeiten der

Wärmeanregung betrachtet werden. Für sehr geschwächte Menschen können aber die Kaltwasseranwendungen schon eine Überforderung darstellen und ich möchte daher an dieser Stelle besonders die Anwendung von warmen Bädern ansprechen, die

auch von einem geschwächten Immunsystem noch adäquat beantwortet werden können. Als warme Bäder gelten Wassertemperaturen von 34° - 36° C, die leicht unter der normalen Körpertemperatur liegen. Es entsteht dadurch nur ein leichter Reiz für den Wärmeorganismus, ohne die Gefahr der Auskühlung. Im Gegensatz zum heißen Bad, das eine rein passive Wärmezufuhr bedeutet, entsteht hier die Wärmeentwicklung mehr von Innen, aus einer Eigenaktivität des Wärmeorganismus.

Zu meinen eindrucksvollsten Erlebnissen gehören die Wanderungen im Gebirge, die durch die Latschenzone führen. Oftmals habe ich intensiv die Wärme gespürt, die von den Latschenkiefern ausgeht, selbst wenn die Außentemperaturen noch winterlich kalt sind. Ein stilles Verweilen und aufmerksames Beobachten der Latschenkiefern vermittelte den Sinnen den

Die Wärmebildung und ihre Bedeutung für das Immunsystem

würzigen Geruch des ätherischen Harzöles und die spürbare Ausströmung von Wärme, die nicht nur die äußere Haut berührte, sondern auch eine wohlige innere Wärme und Freude empfinden ließ. Die Luft in unmittelbarer Nähe der Latschen rief ein ähnliches Empfinden wach, wie es bei der Betrachtung der lebendig bewegten Luftströmungen oberhalb einer Feuerflamme entsteht und manchmal machten mir die Latschen den Eindruck regelrechter Feuerflammen.

Auch die Betrachtung der Pflanzenfamilie der Lippenblütler offenbart die Verwandtschaft zur Wärme. Fast alle Pflanzen dieser Familie sind bekannte Heilkräuter, z.B.: Melisse, Thymian, Rosmarin, Salbei, Minze, Basilikum, Quendel, Lavendel... Sie sind besonders reich an ätherischen Ölen und wachsen bevorzugt im warmen Mittelmeerraum. Ihre intensive Nektarbildung macht sie zu beliebten Bienenweiden. Öl und Zuckerbildung sind im Pflanzenreich Ausdruck von Wärmeprozessen. Als Gewürz und Heilpflanzen regen die Lippenblütler vor allem den Stoffwechsel an.

Rudolf Steiner schilderte in einem seiner Vorträge vor Ärzten den Bildeprozess von ätherischen Ölen in der Pflanzenwelt als den Wärmeprozess in der Natur, der in dem durch das menschliche Ich stattfindendem Wärmeprozess seine Entsprechung findet. Er regte eine Therapie zur Stärkung der Ich-Kräfte an, indem eine mit Olivenöl verdünnte Lösung von ätherischen Ölen als feinste Emulsion in Wasser in Form eines Bades an den Menschen herangebracht wird. Diese Anregung wurde von dem med. Bademeister

H. Junge aufgegriffen. Nach intensiver Forschung löste er das Problem, Öl mit Wasser in der erforderlichen feinen Emulsion zu verbinden und entwickelte das nach ihm genannte Öl-Dispersionsgerät. Dieses mundgeblasene Glasgerät ermöglicht durch eine genau abgestimmte Wirbelbildung die Herstellung einer geeigneten ÖL-Wasser Dispersion. Das Gerät ist leicht zu handhaben und kann einfach an die Dusche angeschlossen werden. Das hat den Vorteil, dass Patienten die Anwendung auch zu Hause durchführen können.

Aus einer rein physiologischen Sichtweise haben Untersuchungen ergeben, dass die ätherischen Öle sehr gut über die Haut aufgenommen werden und Ihre Wirksamkeit nicht nur an den Hautrezeptoren,

sondern direkt auch in der Blutbahn entfalten können. Bei herkömmlichen Bädern mit ätherischen Bestandteilen ist dagegen eine Aufnahme in die Blutbahn nur sehr gering und die Wirkung richtet sich fast ausschließlich an die Wahrnehmung und Reaktion über den Geruchssinn. Inzwischen gibt es eine breite Palette an Ölen für das Öldispersionsbad die von ihrer Wirkung gezielt auf das individuelle Krankheitsbild abgestimmt werden. Die Badetemperatur beträgt 1°C unter der individuellen Körpertemperatur, die vorher durch messen ermittelt

wird. Durch eine aus der Erfahrung gewonnenen besonderen Technik von Bürstenstrichen während des Badens wird die Durchblutung und die Resorption des ätherischen Öles verstärkt. Durch das Jungebad wird der Wärmeorganismus zum einen durch das unter der Körpertemperatur liegende warme Bad angeregt und zum anderen durch die Wirkung der Ölzubereitung gezielt dem Krankheitsbild entsprechend gestärkt. Inzwischen liegen viele positive Wirksamkeitsnachweise, vor allem aus anthroposophisch orientierten Kliniken vor.

Die Therapie ist auch für sehr geschwächte Patienten geeignet oder für Patienten mit schweren Hautstörungen. In allen Fällen gilt aber besondere Vorsicht bei der Wahl der Öle, denn die Reaktion kann je nach Öl recht heftig sein. Einige Öle können ohne Bedenken von Laien zur Vorbeugung, allgemeinen Kräftigung oder bei Erkältung angewandt



werden, zur Therapie einer schweren Erkrankung oder vor Anwendung kräftiger wirkenden Öle sollte aber unbedingt ein mit dem Jungebad vertrauter Therapeut zu Rate gezogen werden. In der eigenen Praxis habe ich auch sehr gute Erfahrungen damit gemacht dem Ölbad eine passende Bachblüte oder ein potenziertes Metall zuzugeben. Von dem Bachblütenkonzentrat werden 10 Tropfen zusammen mit dem ätherischen Öl in das Dispersionsgerät gegeben oder eine Ampulle des potenzierten Metallpräparates.

Die Wärmebildung und ihre Bedeutung für das Immunsystem

Trotz der auch in meiner Erfahrung liegenden hohen Wirksamkeit der Jungebadawendung auf den Wärmeorganismus bleibt mir aber immer noch die Frage nach der Ich-Stärkung und ob diese in jedem Fall durch die bloße Anwendung gegeben ist.

Denkt man einmal über die menschliche Wärme nach, so bezeichnet der Begriff doch zwei recht verschiedene Typen von Wärme. Einmal können wir eine Wärme konstatieren, die sich recht deutlich auch in der Körpertemperatur ausdrückt und Ergebnis von Stoffwechsellprozessen ist und zum anderen wird damit aber auch eine seelische Qualität angesprochen. Herzenswärme und Seelenwärme sind geläufige Ausdrücke, die aber nicht auf die bloße Körpertemperatur bezogen sind. Die Entwicklung von Seelenwärme ist immer an eine aktive Beziehungsaufnahme, an eine Hinwendung von einem bewussten Ich zu einem Du gebunden. Sich erwärmen für eine Sache oder Person kann nur jemand, der auch ein Reges Interesse für die Sache hat. Therapeutische Anwendungen, Übungen oder gesunde Nahrung können daher durch passives Hinnehmen oder konsumierendes Schwelgen in angenehmen Körpergefühlen nicht wirklich ein Ich stärken oder eine tiefgreifende Umstimmung bei schweren Erkrankungen bewirken. Hierzu ist eine echte Beziehungsaufnahme notwendig. Heilanwendungen wie z.B. Bäder können aber eine praktische Grundlage bieten, den Patienten anzuleiten, einmal ganz bewusst und Aufmerksam auf seine Sinneswahrnehmung zu achten und auch seine Gedanken auf das Geschehen auszurichten.

Das Jungebad eignet sich z.B. Dazu, auch einmal ein Bild der Pflanze zu betrachten deren Ätherisches Öl benutzt wird, den Duft bewusst wahrzunehmen, das Empfinden auf der Haut usw. Auch Gedankenanstörungen über das Wesen der Pflanze aus der Erfahrung des Therapeuten oder des Patienten eignen sich gut. In der wichtigen Ruhephase danach bewusst die entstehende Wärme zu betrachten, woher kommt sie? Wie intensiv wird sie Empfundener? Wo spüre ich sie am stärksten? Wie wirkt sie auf mein Empfinden?... Auf diese Weise kann die Anwendung über die rein physiologische Wirkung hinaus auch die Seelen-seite ansprechen.